



HeartKids

Lớn lên với bệnh tim

Thông tin dành cho thanh thiếu niên về giai đoạn chuyển tiếp và cách chủ động việc chăm sóc của mình.

Trong độ tuổi từ 12 đến 25, thanh thiếu niên đang chuyển từ thời thơ ấu sang tuổi trưởng thành.

Đây là thời gian thú vị của sự biến đổi. Trong thời gian này, bạn sẽ phát triển các kỹ năng và kiến thức để xoay xử trong cuộc sống của chính mình, kể cả bệnh tim của bạn.

Chuyển tiếp là gì?

Chuyển tiếp là quy trình phát triển các kỹ năng mà bạn sẽ cần để xoay xử trong cuộc sống và chăm sóc sức khỏe của mình một cách độc lập hơn. Quy trình chuyển tiếp từ hệ thống y tế dành cho trẻ em sang hệ thống y tế dành cho người lớn diễn ra khi bạn đủ 18 tuổi, nhưng bạn có thể bắt đầu chuẩn bị sẵn sàng trước thời điểm đó.

Cha mẹ của bạn có thể đã quyết định về nhiều việc và sắp xếp cho bạn khi bạn còn nhỏ. Khi trở thành thanh thiếu niên và người trưởng thành trẻ tuổi, bạn sẽ có cơ hội bắt đầu quyết định nhiều hơn cho chính bản thân mình.

Điều này đòi hỏi một bộ kỹ năng mới mà bạn sẽ phát triển dần.



Tại sao tôi cần chuyển tiếp?

Đội ngũ điều trị cho bạn hồi nhỏ chuyên về điều trị cho trẻ em. Khi bạn trở thành người lớn, tốt nhất là bạn nên gặp các bác sĩ chuyên điều trị cho người lớn. Họ có thể giúp bạn giải quyết một số câu hỏi và nhu cầu mới mà bạn có thể có khi trưởng thành.

Bạn có thể cảm thấy buồn khi rời khỏi đội ngũ điều trị hiện tại của mình. Lúc đầu, sự thay đổi đó có thể khiến bạn cảm thấy e sợ, nhưng sự thay đổi này là một phần quan trọng trong việc trưởng thành.

Hãy nhớ rằng điều này sẽ trở nên dễ dàng hơn khi bạn đã quen với nó.



Hệ thống người lớn khác như thế nào?

Một trong những khác biệt chính trong hệ thống dành cho người lớn là bạn sẽ chủ động trong việc quyết định chứ không phải cha mẹ của bạn.

Giống như tất cả những thay đổi trong cuộc sống, bạn có thể phải làm quen dần với hệ thống mới. Bạn có thể muốn bắt đầu thực hành một số kỹ năng trước khi chuyển sang hệ thống dành cho người lớn.

Các kỹ năng chăm sóc sức khỏe:



- **Theo dõi các hồ sơ bệnh án của mình.** Tìm hiểu và sắp xếp thông tin về căn bệnh, các phẫu thuật, phương pháp điều trị và thuốc men của mình.
- **Thời gian một mình với bác sĩ của bạn.** Thoải mái nói chuyện với bác sĩ về sức khỏe của bạn khi cha mẹ không có mặt trong phòng.
- **Chịu trách nhiệm về thuốc men của chính mình.** Tìm hiểu cách thức và thời điểm dùng thuốc cũng như cách để có toa thuốc mới.
- **Đặt các cuộc hẹn của riêng bạn.** Tìm hiểu cách gọi điện hoặc gửi email cho phòng khám và đặt hẹn của riêng bạn.

Làm thế nào để tôi chuyển tiếp?

Quy trình chuyển tiếp không xảy ra một sớm một chiều. Đây là quy trình diễn ra dần dần, chia thành các giai đoạn. Các trách nhiệm mới được bắt đầu từ từ. Một số bệnh viện có các chương trình chuyển tiếp có thể giúp bạn phát triển kỹ năng và kiến thức của mình.

Thông tin thêm về quy trình chuyển tiếp

Truy cập các tài liệu bao gồm các tờ thông tin và danh sách kiểm tra về sẵn sàng chuyển tiếp.

-  [Royal Children's Hospital Melbourne](#)
-  [Trapeze \(Sydney Children's Hospital Network\)](#)

Các giai đoạn chính trong quy trình chuyển tiếp

GIAI ĐOẠN GIỚI THIỆU

(12-15 tuổi)

Giới thiệu cho bạn về quy trình chuyển tiếp:

Quy trình chuyển tiếp là gì và tại sao lại quan trọng.

Thanh thiếu niên bắt đầu tìm hiểu thêm về căn bệnh của họ và cách đối phó với nó theo khả năng tốt nhất của mình.



GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ

(15-18 tuổi)

Thực hành một số nhiệm vụ mà bạn sẽ tự làm khi trưởng thành.

Thanh thiếu niên sẽ tìm hiểu về tính bảo mật liên quan đến bệnh nhân và có thể bắt đầu có thời gian riêng với bác sĩ của mình.

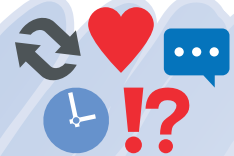


GIAI ĐOẠN CHUYỂN GIAO

(18-19 tuổi)

Thẩm định mức độ sẵn sàng của bạn cho quy trình chuyển tiếp và giải quyết mọi lo ngại mà bạn có thể có.

Thanh thiếu niên sẽ gặp đội ngũ chăm sóc cho người lớn của mình. Thông tin dành cho bệnh nhân chuyển sang đội ngũ nhân viên mới.



GIAI ĐOẠN THẨM ĐỊNH

(6-18 tháng sau khi chuyển tiếp)

Cung cấp ý kiến phản hồi về quy trình chuyển tiếp.

Thanh thiếu niên có thể chia sẻ kinh nghiệm của họ về quy trình chuyển tiếp. Điều này có thể giúp cải thiện quy trình cho những người khác.



Nguồn: Royal Children's Hospital Melbourne

Có các lựa chọn lành mạnh

Bị bệnh tim không nhất thiết ngăn bạn làm những việc bạn muốn làm. Điều đó có thể có nghĩa là đôi khi mọi thứ cần sắp xếp thêm một chút.

Sống theo lối sống lành mạnh là phần quan trọng trong việc thực hiện bước tiếp theo khi trưởng thành. Hãy đọc tờ thông tin của chúng tôi để biết thêm thông tin về tập thể dục, đi du lịch, rượu bia, thức uống tăng lực, v.v.



Bác sĩ và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn luôn sẵn sàng hỗ trợ và trả lời các câu hỏi của bạn về căn bệnh và quy trình chuyển tiếp của bạn.

Nói chuyện về sức khỏe tâm thần

Lớn lên và chuyển sang hệ thống dành cho người lớn là thời gian thay đổi. Lúc đầu, thời gian này có thể gây căng thẳng, nhưng sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Tuy nhiên, nếu bắt đầu cảm thấy lo lắng, căng thẳng hoặc suy sụp trong khoảng thời gian dài, bạn nên tâm sự với ai đó mà bạn có thể tin tưởng. Người này có thể là nhân viên phụ trách thanh thiếu niên, cố vấn học đường, bạn bè hoặc thân nhân hoặc bác sĩ của bạn.

Nếu bạn không cảm thấy thoải mái khi nói về sức khỏe tâm thần của mình khi có mặt thân nhân ở đó, bạn có thể yêu cầu bác sĩ cho cuộc hẹn riêng.

Hỗ trợ sức khỏe tâm thần

Kids Helpline

 1800 55 1800

headspace

 headspace.org.au

ReachOut

 au.reachout.com

Tài liệu tham khảo

¹ ROYAL CHILDREN'S HOSPITAL MELBOURNE (2021). "Information for young people transitioning from paediatric to adult health services." Truy cập tháng 3 năm 2021. Có sẵn: [Trực tuyến](#).

HeartKids đã duyệt và cập nhật tờ thông tin này vào tháng 3 năm 2021. Tờ thông tin này đã được Ủy ban Cố vấn Lâm sàng của chúng tôi chứng thực vào thời điểm phát hành. Thông tin lâm sàng có thể thay đổi sau ngày này. Thông tin trong tờ thông tin này là thông tin tổng quát. Nó không thay thế cho lời khuyên y tế từ bác sĩ của quý vị. Luôn nói chuyện với bác sĩ về những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị.

Nơi để tìm thêm thông tin và hỗ trợ


HeartKids

 heartkids.org.au

Tìm hiểu thêm về bệnh tim ở trẻ em và sự hỗ trợ mà HeartKids có thể cung cấp cho quý vị.

 MyHeart group

Cộng đồng trực tuyến HeartKids dành cho thanh thiếu niên (13 đến 25 tuổi) bị bệnh tim trẻ em.

 1800 432 785

Hãy gọi cho Đường dây trợ giúp của HeartKids để được hỗ trợ, tư vấn và hướng dẫn.

 @HeartKidsAustralia

 @HeartKids