



**HeartKids**

# Paglaki na may kondisyon sa puso

Impormasyon para sa mga kabataan tungkol sa pag-transisyon at kung paano mananatiling may kaalaman sa kanilang pangangalaga.

Sa pagitan ng edad na 12 hanggang 25, ang mga kabataan ay lumilipat mula sa pagkabata patungo sa pagtanda.

Ito ay isang kapana-panabik na panahon ng pagbabago. Sa panahong ito, bumubuo ka ng mga kasanayan at kaalaman upang pamahalaan ang iyong sariling buhay, kabilang ang iyong kondisyon sa puso.

## Ano ang pag-transisyon?

Ang pag-transisyon ay ang proseso ng pagbuo ng mga kasanayang kakailanganin mo upang pamahalaan ang iyong buhay at pangangalagang pangkalusugan nang higit pang nakapag-iisa. Ang paglipat mula sa pambatang sistema ng kalusugan patungo sa pang-adultong sistema ay nangyayari kapag ikaw ay 18 taong gulang, ngunit maaari kang magsimulang maghanda bago pa ito mangyari.

Ang iyong mga magulang ay maaaring gumawa ng maraming mga desisyon at pagsasaayos para sa iyo noong ikaw ay mas bata pa. Sa iyong kabataan at pagiging batang adulto, magkakaroon ka ng pagkakataong magsimulang gumawa ng mas maraming desisyon para sa iyong sarili.

Nangangailangan ito ng hanay ng mga bagong kasanayan, na mabubuo mo sa paglipas ng panahon.



## Bakit kailangan kong mag-transisyon?

Ang pangkat (team) na gumamot sa iyo noong bata ka ay dalubhasa sa paggamot ng mga bata. Kapag ikaw ay isa nang adulto, pinakamahusay na magpatingin ka sa mga doktor na dalubhasa sa paggamot ng mga adulto. Matutulungan ka nila na matugunan ang ilan sa iyong mga bagong tanong at pangangailangan bilang isang adulto.

Okey lang na malungkot na iwanan ang iyong kasalukuyang pangkat. Ang pagbabago ay maaaring nakakatakot sa simula, ngunit ang pagbabagong ito ay mahalagang bahagi ng paglaki.

Tandaan na ito ay nagiging mas madali kapag nasasanay ka na.

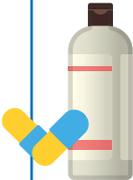


## Paano naiiba ang sistemang pang-adulto?

Isa sa mga pangunahing pagkakaiba sa sistemang pang-adulto ay ikaw ang may kapangyarihan sa paggawa ng mga desisyon, hindi ang iyong mga magulang.

Tulad ng lahat ng mga pagbabago sa buhay, maaaring matagalan ang pagiging gamay sa bagong sistema. Maaaring gusto mong simulan ang pagsasanay sa ilang mga kasanayan bago ka lumipat sa sistemang pang-adulto.

### Mga kasanayan sa pangangalaga ng kalusugan:

- **Pagsubaybay sa iyong mga medikal rekord.** Alamin at ayusin ang impormasyon sa iyong kondisyon, mga operasyon, mga paggamot at mga gamot.
- **Pagkakaroon ng oras kasama ng iyong doktor.** Maging komportable na makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong kalusugan nang walang kasamang mga magulang sa silid.
- **Maging responsible sa sarili mong mga gamot.** Alamin kung paano at kailan dapat inumin ang iyong mga gamot at kung paano kukuha ng mga bagong reseta.
- **Mag-book ng sarili mong mga appointment.** Alamin kung paano tumawag o mag-email sa klinika at mag-book ng sarili mong mga appointment.

## Paano ako magta-transisyon?

Ang pag-transisyon ay hindi lang nangyayari sa magdamag. Ito ay dahan-dahang proseso na nahahati sa mga yugto. Ang mga bagong tungkulin ay dahan-dahang ipinapakilala. Ang ilang mga ospital ay nagpapatakbo ng mga programa sa pag-transisyon na makakatulong sa iyong mapaunlad ang iyong mga kasanayan at kaalaman.

### Higit pang impormasyon tungkol sa pag-transisyon

I-access ang mga mapagkukunan ng kaalaman kabilang ang mga papel-kaalaman at mga checklist ng kahandaan sa pag-transisyon.

-  Royal Children's Hospital Melbourne
-  Trapeze (Sydney Children's Hospital Network)

## Mga pangunahing yugto ng pag-transisyon

### PANIMULANG YUGTO

(12-15 taong gulang)

**Ipapakilala sa iyo ng pag-transisyon:** Ano ito at bakit ito mahalaga.

Ang mga kabataan ay nagsisimulang malaman pa ang tungkol sa kanilang kondisyon at kung paano ito pangangasiwaan sa abot ng kanilang makakaya.



### YUGTO NG PAGHAHANDA

(15-18 taong gulang)

**Pagsasanay ng ilan sa mga gawaing gagawin mo nang mag-isa kapag isa ka nang adulto.**

Matututunan ng mga kabataan ang tungkol sa pagiging kumpidensyal ng pasyente at maaaring simulan ang pagkakaroon ng oras kasama ang kanilang doktor nang mag-isa.



### YUGTO NG PAGLIPAT

(18-19 taong gulang)

**Pagtatasa kung gaano ka kahanda sa pag-transisyon at pagtugon sa anumang mga alalahanin mo.**

Makikipagkita ang mga kabataan sa kanilang pangkat ng pang-adultong pangangalaga. Ililipat ang impormasyon ng pasyente sa bagong pangkat.



### YUGTO NG PAGTATASA

(6-18 buwan pagkatapos ng pag-transisyon)

**Pagbibigay ng feedback tungkol sa proseso ng pag-transisyon.**

Maaaring ibahagi ng mga kabataan ang kanilang mga karanasan tungkol sa pag-transisyon. Makakatulong ito na mapabuti ang proseso para sa iba.



Sanggunian: Royal Children's Hospital Melbourne

## Paggawa ng malusog na mga pagpipilian

Ang pagkakaroon ng kondisyon sa puso ay hindi dapat pigilan ang paggawa mo ng mga bagay na gusto mong gawin. Ito ay maaaring mangahulugan na kung minsan ang mga bagay ay nangangailangan ng kaunti pang pagpapalano.

Ang pagkakaroon ng malusog na pamumuhay ay mahalagang bahagi ng paggawa ng susunod na hakbang sa pagiging adulto. Basahin ang aming mga papel-kaalaman para sa higit pang impormasyon sa ehersisyo, paglalakbay, alak, mga inuming pang-enerhiya at marami pa.



Nandiyan ang iyong doktor at pangkat ng pangangalagang pangkalusugan upang suportahan ka at sagutin ang iyong mga tanong tungkol sa iyong kondisyon at pag-transisyon.

## Pag-usapan ang kalusugan ng isip

Ang paglaki at pag-transisyon sa sistemang pang-adulto ay isang panahon ng pagbabago. Maaari itong nakaka-istres sa una, ngunit nagiging mas madali kalaunan.

Gayunpaman, kung nagsimula kang makaramdam ng pagkabalisa, istres, o pagkamalungkutin nang matagal, baka gusto mong makipag-usap sa isang taong mapagkakatiwalaan mo. Maaaring ito ay isang manggagawa para sa kabataan (youth worker), tagapayo ng paaralan, kaibigan o miyembro ng pamilya, o iyong doktor.

Kung hindi ka komportable na pag-usapan ang tungkol sa kalusugan ng iyong isip kapag naroon ang iyong pamilya, maaari kang humingi ng pribadong appointment sa iyong doktor.

## Suporta sa kalusugan ng isip

### Kids Helpline

 1800 55 1800

### headspace

 [headspace.org.au](https://headspace.org.au)

### ReachOut

 [au.reachout.com](https://au.reachout.com)

## Mga Sanggunian

<sup>1</sup>ROYAL CHILDREN'S HOSPITAL MELBOURNE (2021).

"Information for young people transitioning from paediatric to adult health services." Nakuha noong Marso 2021.

Makukuha: [Online](#).

Ang papel-kaalamang ito ay narepaso at na-update ng HeartKids noong Marso 2021. Inendorso ito ng aming Lupon ng Pangklinikang Tagapayo (Clinical Advisory Committee) sa petsa ng paglathala. Maaaring magbago ang klinikal na impormasyon pagkatapos ng petsang ito. Ang impormasyon sa papel-kaalamang ito ay pangkalahatan. Hindi ito panghalili sa medikal na payo mula sa iyong doktor. Palaging makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga bagay na nakakaapekto sa iyong kalusugan.

## Saan makakahanap ng higit pang impormasyon at suporta

### HeartKids

 [heartkids.org.au](https://heartkids.org.au)

Alamin ang higit pa tungkol sa sapul pagkabatang sakit sa puso at ang suportang maiaalok sa iyo ng HeartKids.

 MyHeart group

Online na komunidad ng HeartKids para sa mga kabataan (13 hanggang 25 taon) na may sakit sa puso sapul pagkabata.

 1800 432 785

Tawagan ang HeartKids Helpline para sa suporta, payo at gabay.

 @HeartKidsAustralia

 @HeartKids