



HeartKids

# हृदय की समस्या से ग्रस्त होते हुए बड़े होना



युवा लोगों के लिए ट्रांजिशन (परिवर्तन) और इस बारे में जानकारी कि अपनी देखभाल को नियंत्रण में कैसे रखें।

12 से 25 साल की आयु के बीच, युवा लोग बाल्यावस्था से वयस्कता की ओर जाते हैं।

यह परिवर्तन का एक रोचक समय होता है। इस समय के दौरान, आप अपनी हृदय की समस्या सहित अपने खुद के जीवन का प्रबंध करने के लिए कौशल और ज्ञान विकसित करेंगे।



## ट्रांजिशन (परिवर्तन) क्या होता है?

ट्रांजिशन उस कौशल को विकसित करने की प्रक्रिया होती है जिसकी आपको और अधिक स्वतंत्र रूप से अपने जीवन तथा स्वास्थ्य देखभाल का प्रबंध करने के लिए आवश्यकता होगी। बच्चों से वयस्क स्वास्थ्य प्रणाली में परिवर्तन उस समय होता है जब आप 18 साल के हो जाते हैं, परन्तु आप इससे पहले तैयार होना शुरू कर सकते हैं।

हो सकता है कि जब आप छोटे थे तो आपके माता-पिता ने आपके लिए कई फैसले लिए हों और कई व्यवस्थाएँ की हों। जैसे-जैसे आप किशोर और युवा वयस्क बनते हैं, आपको अपने लिए और अधिक फैसले लेना शुरू करने के अवसर मिलेंगे।

इसके लिए कौशल के एक नए सेट (वर्ग) की आवश्यकता होती है, जो आप समय के साथ-साथ विकसित करेंगे।

## मुझे ट्रांजिशन की ज़रूरत क्यों है?

बाल्यावस्था में आपका इलाज करने वाली टीम बच्चों का इलाज करने में माहिर होती है। जब आप वयस्क बन जाते हैं, तो यही सबसे अच्छा है कि आप उन डॉक्टरों से इलाज प्राप्त करें जो वयस्कों का इलाज करने में माहिर होते हैं। वे कुछ नए सवालों को और एक वयस्क के तौर पर सम्भवतः आपकी आवश्यकताओं को संबोधित करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

अपनी वर्तमान टीम को छोड़ते समय उदास महसूस करना सामान्य है। बदलाव शुरू में डरावना लग सकता है, परन्तु यह बदलाव बड़े होने का एक महत्वपूर्ण भाग है।

याद रखें कि जैसे-जैसे आपको इसकी आदत पड़ती है, यह अधिक आसान हो जाता है।

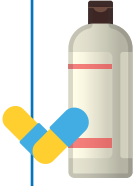
## वयस्क प्रणाली अलग कैसे है?

वयस्क प्रणाली के मुख्य अंतरों में से एक अंतर यह है कि फैसले लेने का नियंत्रण आपके पास होगा, न कि आपके माता-पिता के पास।

जीवन में सभी बदलावों की तरह ही, नई प्रणाली की आदत पड़ने में कुछ समय लग सकता है। वयस्क प्रणाली में परिवर्तन करने से पहले आप कुछ कौशलों का अभ्यास शुरू करना चाह सकते हैं।

### स्वास्थ्य देखभाल कौशल:

- **अपने चिकित्सीय रिकॉर्ड्स पर नज़र रखना।** अपनी समस्या, सर्जरियों, उपचारों और दवाइयों से सम्बन्धित जानकारी के बारे में सीखना और इसका प्रबंध करना।
- **अपने डॉक्टर के साथ अकेले में समय।** कमरे में अपने माता-पिता की उपस्थिति के बिना अपने स्वास्थ्य के बारे में अपने डॉक्टर के साथ बात करने में सहज महसूस करना।
- **अपनी स्वयं की दवाइयों के लिए जिम्मेदारी लेना।** यह सीखें कि अपनी दवाइयों का सेवन कैसे और कब करना है तथा दवा की नई पर्ची (प्रिस्क्रिपशन) कैसे लेनी है।
- **अपनी खुद की अपॉइंटमेंट्स बुक करना।** यह सीखें कि क्लिनिक को कॉल या ई-मेल कैसे करना है और अपनी खुद की अपॉइंटमेंट्स कैसे बुक करनी हैं।



## मैं ट्रांजिशन कैसे करूँ?

ट्रांजिशन एक रात में नहीं हो जाती है। यह एक क्रमिक प्रक्रिया है जिसे चरणों में विभाजित किया गया है। नई जिम्मेदारियों की शुरुआत धीरे-धीरे की जाती है। कुछ अस्पताल ऐसे ट्रांजिशन कार्यक्रम चलाते हैं जो आपको अपने कौशल तथा ज्ञान को विकसित करने में सहायता दे सकते हैं।

### ट्रांजिशन के बारे में और अधिक जानकारी

तथ्य पत्रकों और ट्रांजिशन की तैयारी से जुड़ी जाँच-सूचियों सहित संसाधनों तक पहुँच प्राप्त करें।

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

## ट्रांजिशन के मुख्य चरण

### परिचय कराने का चरण

(12-15 साल वाले)

**ट्रांजिशन से आपको परिचित कराना:** यह क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है।

युवा लोग अपनी समस्या तथा इस बारे में और अधिक सीखना शुरू करते हैं कि अपनी क्षमता के अनुरूप श्रेष्ठ तरीके से इसका प्रबंध कैसे करना है।



### तैयारी करने का चरण

(15-18 साल वाले)

**कुछ ऐसे कार्यों का अभ्यास करना जो आप वयस्क होने पर अपने आप से करेंगे।**

युवा लोग रोगी गोपनीयता के बारे में सीखेंगे और अपने डॉक्टर के साथ अकेले में समय पाना शुरू कर पाएँगे।

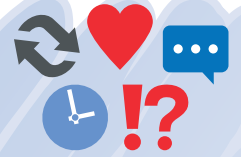


### परिवर्तन करने का चरण

(18-19 साल वाले)

**यह आकलन करना कि आप ट्रांजिशन के लिए कितने तैयार हैं और किन्हीं चिंताओं को संबोधित करना जो आपको हो सकती हैं।**

युवा लोग अपनी वयस्क देखभाल टीम से मिलेंगे। रोगी जानकारी नई टीम को दे दी जाएगी।



### आकलन करने का चरण

(ट्रांजिशन के बाद 6-18 महीने)

**ट्रांजिशन प्रक्रिया के बारे में फीडबैक प्रदान करना।**

युवा लोग ट्रांजिशन के बारे में अपने अनुभव साझे कर सकते हैं। इससे दूसरों के लिए प्रक्रिया को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।



स्रोत: Royal Children's Hospital Melbourne

## स्वस्थ विकल्प चुनना

हृदय समस्या से ग्रस्त होने का यह अर्थ नहीं है कि आप जो काम करना चाहते हैं, वे करना आप बंद कर दें। इसका यह अर्थ हो सकता है कि कभी-कभी काम करने के लिए थोड़ी योजना बनाने की आवश्यकता हो सकती है।

स्वस्थ जीवन-शैली के साथ जीवन जीना व्यस्कता में अगला कदम रखने का एक महत्वपूर्ण भाग है। व्यायाम, यात्रा, शराब, एनर्जी ड्रिंक्स आदि से जुड़ी और अधिक जानकारी के लिए हमारे तथ्य पत्रक देखें।



आपका डॉक्टर और आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपका समर्थन करने और आपकी समस्या तथा ट्रांजिशन के बारे में आपके सवालों के जवाब देने के लिए मौजूद है।

## मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करना

बड़े होना और वयस्क प्रणाली में ट्रांजिशन करना बदलाव का समय होता है। यह शुरु में तनावपूर्ण हो सकता है, परन्तु यह अधिक आसान हो जाता है।

परन्तु, यदि आप लंबी अवधि तक बेचैन, तनावग्रस्त या उदास महसूस करना शुरू कर देते हैं, तो आप अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करना चाह सकते हैं। यह व्यक्ति कोई युवा कार्यकर्ता, स्कूल सलाहकार, मित्र या परिजन, या आपका डॉक्टर हो सकता है।

यदि आप अपने परिवार की उपस्थिति में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करने में सहज महसूस नहीं करते हैं, तो आप अपने डॉक्टर को गोपनीय अपॉइंटमेंट के लिए कह सकते हैं।

## मानसिक स्वास्थ्य सहायता

### Kids Helpline

1800 55 1800

### headspace

headspace.org.au

### ReachOut

au.reachout.com

## संदर्भ

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

"Information for young people transitioning from paediatric to adult health services." मार्च 2021 में पुनः प्राप्त किया गया। उपलब्ध: [ऑनलाइन](#)

मार्च 2021 में HeartKids द्वारा इस तथ्य पत्रक की समीक्षा की गई थी और इसे अपडेट किया गया था। इसे प्रकाशन के समय हमारी नैदानिक सलाहकारी समिति (Clinical Advisory Committee) द्वारा समर्थित किया गया था। नैदानिक जानकारी इस दिनांक के बाद बदल सकती है। इस तथ्य पत्रक में दी गई जानकारी सामान्य है। यह आपके डॉक्टर से मिलने वाली चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है। अपने स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मामलों के बारे में हमेशा अपने डॉक्टर से बात करें।

## और अधिक जानकारी तथा सहायता का पता कहाँ लगाएँ

### HeartKids

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

बचपन में हृदय रोग और HeartKids द्वारा प्रदान की जाने वाली सहायता के बारे में अधिक जानें।

[f](#) MyHeart group

बचपन में हृदय रोग से ग्रस्त युवा लोगों (13 से 25 साल की आयु वाले) के लिए HeartKids का ऑनलाइन समुदाय।

[1800 432 785](tel:1800432785)

सहायता, सलाह और मार्गदर्शन के लिए HeartKids हेल्पलाइन को कॉल करें।

[f](#) @HeartKidsAustralia

[@HeartKids](#)