



HeartKids



Kukua na hali ya moyo

Habari kwa vijana kuhusu mpito na jinsi ya kushinda utunzaji wao.

Kati ya umri wa miaka 12 hadi 25, vijana wanaelekeza kutoka utoto kwa utu uzima.

Huu ni wakati wa kusisimua wa mabadiliko. Wakati huu, utaongeza ustadi na ujuzi wa kusimamia maisha yako mwenyewe, ikiwa ni pamoja na hali yako ya moyo.

Mpito ni nini?

Mpito ni mchakato wa kukuza ustadi utakaohitaji ili kusimamia maisha yako na huduma za afya kwa kujitegemea zaidi. Uhamisho kutoka kwa mfumo wa afya ya watoto hadi mfumo wa watu wazima hutokea unapofikisha umri wa miaka 18, lakini unaweza kuanza kujitayarisha kabla ya hapo.

Huenda wazazi wako walifanya maamuzi na mipango mingi kwa ajili yako ulipokuwa mdogo zaidi. Unapokuwa kijana na mtu mzima kijana, utapata fursa ya kuanza kufanyia maamuzi zaidi kwa ajili yako.

Hii inahitaji seti mpya ya ustadi, ambayo utaendeleza kwa muda.



Kwa nini nahitaji kubadilisha?

Timu iliyokutibu katika utoto wako imebobeza katika kutibu watoto. Unapokuwa mtu mzima, ni bora kuwa uwaone madaktari ambao ni wataalam wa kutibu watu wazima. Wanaweza kukusaidia kushughulikia baadhi ya maswali na mahitaji mapya unayoweza kuwa nayo ukiwa mtu mzima.

Ni sawa kujisikia huzuni unapoondoka kwenye timu yako ya sasa. Mabadiliko yanaweza kuogopesha mwanzoni, lakini mabadiliko haya ni sehemu muhimu ya kukua.



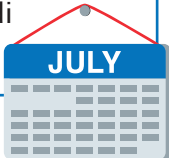
Kumbuka kuwa inakuwa rahisi zaidi unapozoea.

Jinsi gani mfumo wa watu wazima ni tofauti?

Moja ya tofauti kuu kwenye mfumo wa watu wazima ni kwamba utakuwa na udhibiti wa kufanya maamuzi, si wazazi wako.

Kama mabadiliko yote ya maishani, mfumo mpya unaweza kuchukua muda wa kuzoea. Unaweza kutaka kuanza kufanya mazoezi ya ustadi fulani kabla ya kuhamishia kwenye mfumo wa watu wazima.

Ustadi wa utunzaji wa afya:

- **Kufuatilia rekodi zako za matibabu.** Jifunze kuhusu na upange habari juu ya hali yako, upasuaji, matibabu na dawa.
- **Kukaa na daktari peke yako.** Pata raha kuzungumza na daktari wako kuhusu afya yako bila wazazi wako chumbani.
- **Kuchukua jukumu la dawa zako mwenyewe.** Jifunze jinsi na wakati gani wa kutumia dawa zako na jinsi ya kupata maagizo mapya.
- **Weka miadi yako mwenyewe.** Jifunze jinsi ya kupiga simu au kutuma barua pepe kwa kliniki na uweke miadi yako mwenyewe.

Je, ninabadilishaje?

Mpito haufanyiki mara moja. Ni mchakato wa taratibu kugawanywa katika hatua. Majukumu mapya yanaletwa polepole. Baadhi ya hospitali huendesha programu za mpito zinazoweza kukusaidia kukuza ustadi na maarifa yako.

Habari zaidi juu ya mpito

Fikia nyenzo zikiwemo karatasi za ukweli na orodha hakiki za utayari wa mpito.

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

Hatua muhimu za mpito

AWAMU YA UTANGULIZI

(Umri wa miaka 12 hadi 15)

Kukuletea mpito: Ni nini na kwa nini ni muhimu.

Vijana huanza kujifunza zaidi kuhusu hali yao na jinsi ya kuisimamia kwa uwezo wao wote.



AWAMU YA MAANDALIZI

(Umri wa miaka 15 hadi 18)

Fanya mazoezi ya baadhi ya kazi utakazofanya peke yako wakati wewe ni mtu mzima.

Vijana watajifunza kuhusu usiri wa mgonjwa na wanaweza kuanza kuwa na wakati wao wenyewe na daktari wao.

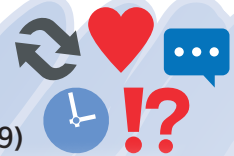


AWAMU YA UHAMISHO

(Umri wa miaka 18 hadi 19)

Kutathmini jinsi ulivyokuwa tayari kwa mpito na kushughulikia masuala yoyote unayoweza kuwa nayo.

Vijana watakutana na timu yao ya huduma ya watu wazima. Maelezo ya mgonjwa yahamishe kwa timu mpya.



AWAMU YA TATHMINI

(Miezi 6 hadi 18 baada ya mpito)

Kutoa maoni kuhusu mchakato wa mpito. Vijana wanaweza kushiriki uzoefu wao kuhusu mpito. Hii inaweza kuboresha mchakato kwa wengine.



Chanzo: Royal Children's Hospital Melbourne

Kufanya chaguzi zenye afya

Kuwa na ugonjwa wa moyo sio hakuhitaji kukuzuia kufanya mambo unayotaka kufanya. Inaweza kumaanisha kwamba wakati mwingine mambo yanahitaji mipango zaidi.

Kuishi maisha yenye afya ni sehemu muhimu ya kuchukua hatua inayofuata kuingia utu uzima. Soma karatasi zetu za ukweli kwa habari zaidi kuhusu mazoezi, kusafiri, pombe, vinywaji vya nishati na zaidi.



Daktari wako na timu yako ya huduma ya afya wako pale kukusaidia na kujibu maswali yako kuhusu hali yako na mabadiliko.

Kuzungumza juu ya afya ya kiakili

Kukua na kubadilika kwa mfumo wa watu wazima ni wakati wa mabadiliko. Inaweza kuwa ngumu mwanzoni, lakini inakuwa rahisi zaidi.

Hata hivyo, kama ukianza kujisikia wasiwasi, mkazo au huzuni kwa muda mrefu, unaweza kutaka kuzungumza na mtu ambaye unaweza kumwamini. Huyu huenda kuwa mfanyakazi wa vijana, mshauri wa shule, rafiki au mwanafamilia, au daktari wako.

Ikiwa haujisikii vizuri kuzungumza juu ya afya yako ya akili wakati familia yako iko, unaweza kuuliza daktari wako kwa miadi ya kibinafsi.

Msaada wa afya ya kiakili

Kids Helpline

 1800 55 1800

headspace

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

ReachOut

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

Marejeo

¹ ROYAL CHILDREN'S HOSPITAL MELBOURNE (2021). "Information for young people transitioning from paediatric to adult health services." Iliudishwa Machi 2021. Inapatiakana: [Mtandaoni](#).

Karatasi hii ya ukweli ilikaguliwa na kusasishwa na HeartKids mwezi Machi 2021. Iliidhinishwa na Kamati yetu ya Ushauri wa Kliniki wakati wa kuchapishwa. Taarifa za kliniki zinaweza kubadilika baada ya tarehe hii. Taarifa katika karatasi hii ya ukweli ni ya jumla. Sio mbadala wa ushauri wa kimatibabu kutoka kwa daktari wako. Wakati wote zungumza na daktari wako kuhusu mambo yanayoathiri afya yako.

Mahali pa kupata maelezo zaidi na usaidizi.

HeartKids

 heartkids.org.au

Jifunze zaidi juu ya ugonjwa wa moyo ya kuzaliwa na msaada ambayo HeartKids inaweza kukuofa.

 MyHeart group

Jamii ya mtandaoni ya HeartKids kwa vijana (wa umri wa miaka 13 hadi 25) wenye ugonjwa wa moyo wa utoto.

 1800 432 785

Piga simu kwa Simu ya Msaada ya HeartKids kwa usaidizi, ushauri na mwongozo.

 @HeartKidsAustralia

 @HeartKids