

本指南列出一些任务，帮助成年后可能会独立生活的青少年向成人医疗保健过渡。每个年龄段下列出的是在上一年龄段任务的基础上增加的新任务。有的青少年可能会提早准备好完成这些任务，有的则可能会更晚一些。并不是所有任务都适用于每一个人。一些活动可能需要家长的参与或监督。然而，目标是尽可能增强青少年的独立性。

	大约 12 - 14 岁 (At around ages 12-14)	大约 14 - 16 岁 (At around ages 14-16)	大约 16 - 17 岁 (At around ages 16-17)	大约 17 岁以上 (At around ages 17+)
申请: (APPLY FOR:)	❑ 社会保险号码(SIN, Social Insurance Number) ❑ 银行账户	❑ 政府发放的驾驶执照或带有照片的身份证件 ❑ Alberta.ca 账户		❑ 成人健康保险福利** ❑ 成人资助** ❑ 中学后教育与支持 ❑ 奖学金和助学金 ❑ 成人家庭护理** - 如果正在进行自我护理 (SMC)，需要参与培训 ❑ 决策支持 ❑ 教育、就业和/或志愿者服务机会
学习: (LEARN ABOUT:)	❑ 青少年的医疗情况、过敏症、药物、治疗和预后 ❑ 与医疗保健团队沟通 ❑ 在青少年向成人医疗保健过渡时，照护者角色的转变 ❑ 支持小组、志愿者服务机会以及与其他向成人医疗保健过渡的青少年的联系 ❑ 健康的生活方式选择 ❑ 公共和/或无障碍交通工具 ❑ 心理健康 ❑ 性与生殖健康 ❑ 社交和娱乐机会 ❑ 自我主张 ❑ 保密性、知情同意和患者权利 ❑ 资金管理 ❑ 个人安全（例如科技、社交媒体和网络安全）	❑ 青少年的医疗情况将如何影响他们未来的独立。例如： ❑ 驾驶 ❑ 独自生活 ❑ 教育 ❑ 就业 ❑ 志愿者服务 ❑ 对日常活动的适应性（例如做饭、做家务活等） ❑ 药物之间、药物与街头毒品和酒精的相互作用 ❑ 帮助青少年向成人过渡的社区资源	❑ 儿童与成人医疗保健的区别 ❑ 当您年满 18 岁时，健康保险会出现的变化 ❑ 预算与资金管理 ❑ 离家生活 ❑ 接受中学后教育的选择以及可借助的支持 ❑ 医疗设备或用品 ❑ 做出自己的医疗保健决策 ❑ 成人家庭护理 - 例如供应商服务或自我护理 (SMC, Self-Managed Care) ❑ 成人资助	❑ 将由谁接手您的照护 ❑ 如果在转移照护的过程中，您有关于健康的担忧或疑问该怎么办 ❑ 社区机构、计划和服务 ❑ 与医疗保健团队制定预先护理计划 ❑ 个人指示 ❑ 三句话总结
准备事项: (PREPARE BY:)	❑ 每年完成一次过渡准备情况青少年或家长检查清单 ❑ 整理健康信息 ❑ 寻找一位家庭医生 ❑ 帮忙做饭、购买杂货和做家务 ❑ 就诊时提出/回答问题 ❑ 注册参加过渡期信息课程 ❑ 参与医疗决策	❑ 养成服用药物的习惯 ❑ 每年至少前往您的家庭医生处就诊一次 ❑ 记录重要的健康信息 ❑ 就诊时单独与您的医生交谈 ❑ 确认您的家庭医生可以收到所有相关的医疗报告	❑ 更新您的医疗设备 ❑ 务必预约最后一次儿科就诊 ❑ 独立咨询医生 ❑ 领取或续配您的处方 ❑ 练习日常活动，例如自己约诊或订披萨	❑ 自己预约成人诊疗服务 ❑ 为就诊做准备 ❑ 独自就诊或在就诊期间起主导作用 ❑ 制定个人指示 ❑ 索取最近的儿科报告、医生证明函和转诊摘要的副本 ❑ 使用面向成人的医疗保健日志