# ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤਬਦੀਲੀ:

## ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ!

PARTNERSHIP HEALTHPLAN OF CALIFORNIA

## ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀ ਹੈ?

### ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਾਲਗ ਬਣਨ 'ਤੇ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ

American Academy of Pediatrics ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ/ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰਵ-ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ(ਬੱਚਿਆਂ) ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਉਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣਾ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਲ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ!

# ਪੂਰਵ-ਕਸ਼ੋਰਾਂ ਵੱਚਿ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਬਦਲਾਅ: 9-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

## ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਵੱਚਿੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰਨਗੇ ਕਉਿਂਕ ਿਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵੱਚਿ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਚਿ ਪੂਰਵ-ਕਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਜਹਿੜੀਆਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਆਿਦਾ ਸਮਾਂ ਬਤਿਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ
- ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਚਿ ਬਦਲਾਅ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਆਪਣੇ ਵਚਿਾਰ ਰੱਖਣਾ

## ਪੂਰਵ-ਕਸ਼ੋਰਾਂ/ਕਸ਼ੋਰਾਂ ਵੱਚਿ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਬਦਲਾਅ: 12-14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

### ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਵੱਚਿੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਕਉਿੰਕ ਿਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵੱਚਿ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

12 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਚਿ ਪੂਰਵ-ਕਸ਼ੋਰਾਂ/ਕਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਜਹਿੜੀਆਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚੰਿਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਵਿੇਂ ਦਸਿਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਕਸ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ
- ਮਜ਼ਾਜ ਵੱਚਿ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ
- ਪਰਵਿਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਚਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਤਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਵੱਚਿ ਸੰਭਵ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਵਿੇਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਗ਼ਮਗੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
- ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਦੀ ਪਹਲਿਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝ ਹੋਣੀ

## ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੀ ਹੈ?

### ਮਕਸਦ ਪੂਰਵ-ਕਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਉਹ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਸੱਖਿਣ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਸਿ ਨਾਲ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਖੁਦ ਸੰਭਾਲ ਸਕਣ।

ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਕ ਦੀ ਭੂਮਕਿਾ ਪਹਲਿਾਂ ਜਵਿੇਂ ਪ੍ਰੀ-ਟੀਨ ਜਾਂ ਟੀਨਏਜਰ ਦੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ੰਮਿੇਵਾਰੀ ਨਭਿਾਉਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ, ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੱਕ ਸੀਮਤਿ ਰਹਿ ਜਾਏਗੀ ਜੇ ਉਹ ਮੰਗਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਪੂਰਵ-ਕਸ਼ੋਰ/ਕਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਮਲਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ।

ਆਮ ਵਸ਼ਿੇ ਜਨ੍ਹਿਾਂ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਸਮੁੱਚੀ ਸਹਿਤ
- ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਰਵੇਖਣ
- ਸਰੀਰ ਵੱਚਿ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਹਉਿਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (Human papillomavirus, HPV) ਦਾ ਟੀਕਾ, ਜੋ ਇੱਕ ਅਜਹਿੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਆਿ ਦੰਿਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ
- ਸਹਿਤ, ਵਰਤਾਓ, ਜਾਂ ਅਹਸਿਾਸਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਸ਼ਿੇ

## ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਅਕੇਲੇ ਮਿਲਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 18 ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਕਰਕੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਿਆਂ, ਸਾਨੂੰ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਵਾਂ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ 'ਤੇ?

## ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ?

Partnership Health Plan of California ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਸੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਵੱਚਿ ਸਭ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੱਦਦ ਲਈ Population Health ਨੂੰ (855) 798-8764 'ਤੇ
ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ।
TTY ਉਪਭੋਗਤਾ California Relay Service ਨੂੰ
(800) 735-2929 ਜਾਂ 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**Partnership HealthPlan of California – ਸਹਿਤ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ**

PARTNERSHIP HEALTHPLAN of CALIFORNIA

*A Public Agency*