युवा वयस्कों के लिए देखभाल मार्गदर्शन में परिवर्तन

NYC HEALTH+ HOSPITALS

Hindi_10/2020

भूमिका

NYC Health + Hospitals हमारे मरीज़ों को बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा से वयस्क प्राथमिक देखभाल तक एक आरामदायक परिवर्तन में सहायता करने के लिए प्रतिबद्ध है। हम जानते हैं कि एक वयस्क होना रोमांचक परन्तु तनावपूर्ण समय सहित कई परिवर्तनों से भरपूर हो सकता है, और यह कि आपकी बाल चिकित्सा/किशोर देखभाल टीम को छोड़ना मुश्किल हो सकता है। हम समझते हैं कि आपके प्रदाता के साथ संबंध कितना महत्वपूर्ण और सार्थक हो सकता है, इसलिए एक आरामदायक परिवर्तन प्रक्रिया आवश्यक है। कृपया यह जान लें कि हम यहाँ आपकी सहायता के लिए हैं।

जैसे-जैसे आप एक किशोर अवस्था से वयस्क के रूप में विकसित होते हैं और अधिक ज़िम्मेदारियाँ उठाते हैं, तो देखभाल प्रक्रिया में परिवर्तन के बारे में जानना ज़रुरी हो जाता है। एक बच्चे के नाते, आपकी स्वास्थ्य देखभाल की बात आने पर आपके माता-पिता या संरक्षक ही सामान्य तौर पर निर्णय लेता था। एक किशोर के नाते, आपकी राह में स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े अधिक निर्णय आते हैं और आपको कानून द्वारा गोपनीय रूप से कुछ सेवाएँ प्राप्त करने की अनुमति प्राप्त होती है। ये आपकी देखभाल की ज़िम्मेदारी लेने के कुछ आरंभिक कदम हैं और इससे आप अंदाज़ा लगा सकते हैं कि एक बार बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा से पूर्ण परिवर्तन के बाद, आप इससे क्या अपेक्षा कर सकते हैं।

यह मार्गदर्शन आपकी देखभाल में परिवर्तन की यात्रा के माध्यम से आपकी सहायता करने के उद्देश्य से तैयार किया गया था। हम आशा करते हैं कि आपको अपने जीवन में अगले कदम उठाने की तैयारी करते समय यह मार्गदर्शन उपयोगी साबित होगी।

देखभाल में परिवर्तन

देखभाल में परिवर्तन क्या होता है?

देखभाल में परिवर्तन आपको एक वयस्क के रूप में स्वास्थ्य देखभाल के लिए तैयार करने की प्रक्रिया है, जो बाद में बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा से वयस्क प्राथमिक देखभाल में स्थानांतरण की ओर बढ़ती है। यदि आप 18 वर्ष की आयु में अपने खुद के कानूनी अभिभावक बनते हैं, तो इस प्रक्रिया का अर्थ यह होगा कि आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकताओं का प्रबंधन करना सीखना होगा।

देखभाल में परिवर्तन महत्वपूर्ण क्यों है?

एक ऐसी चिकित्सा देखभाल टीम का होना महत्वपूर्ण है जो आपके वर्तमान विकास के चरण में आपकी सर्वोत्तम सहायता कर सके। बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा प्रदाता बच्चों और किशोरों की देखभाल करने में विशेषज्ञ होते हैं, परन्तु हो सकता है कि वे वयस्कों की देखभाल करने के लिए प्रशिक्षित न हों। आप एक वयस्क प्राथमिक देखभाल टीम की खोज में अपनी बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा देखभाल टीम के साथ मिलकर काम करेंगे, जो वयस्कों को देखभाल प्रदान करने में विशेषज्ञ होते हैं। आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल के लिए सर्वोत्तम निर्णय लेने में सहायता के लिए जानकारी और संसाधन प्रदान करने हेतु देखभाल में परिवर्तन की प्रक्रिया उपलब्ध है।

देखभाल का स्थानान्तरण कैसे शुरू होना चाहिए?

वह आयु, जिस में परिवर्तन होना चाहिए, सभी के लिए अलग-अलग हो सकती है, परन्तु यह महत्वपूर्ण है कि परिवर्तन की प्रक्रिया एक बार की विजिट के बजाय लंबे समय में पूरी हो। इस समय के दौरान, छोटे चरणों में अपनी स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकताओं के प्रबंधन के लिए अधिक ज़िम्मेदारी लेना शुरू करना अच्छा होगा। परिवर्तन के बारे में आरंभिक दौर में चर्चा शुरू करने से यह सुनिश्चित करने में सहायता मिल सकती है कि देखभाल में कोई बाधा न आए और एक आरामदायक परिवर्तन प्राप्त हो।

परिवर्तन में क्या शामिल होता है?

प्रत्येक व्यक्ति के लिए यह प्रक्रिया भिन्न होती है और यह आपकी बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा देखभाल टीम के सहयोग से की जाती है। यदि आप खुद के संरक्षक बनते हैं, तो आपके संरक्षक से आप तक ज़िम्मेदारियों का स्थानान्तरण होगा। इसमें आपकी खुद की देखभाल के लिए सहमति, मुलाकातों का निर्धारण, अपने प्रदाताओं के साथ संचार करना, अपने MyChart मरीज़ पोर्टल के लिए साइन अप करना, और स्वयं ही दवाओं की माँग करना और खरीदना शामिल है।

इनमें क्या फर्क है?

बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा वयस्क प्राथमिक देखभाल से कैसे भिन्न है?

बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा और वयस्क प्राथमिक देखभाल में कुछ अंतर हो सकते हैं, परन्तु यह अभ्यास के आधार पर भिन्न हो सकती है। संभव अंतर को समझना महत्वपूर्ण है ताकि आप यह जान सकें कि जब आप अपनी देखभाल का वयस्क प्राथमिक देखभाल में परिवर्तन करते हैं तो आप क्या अपेक्षा कर सकते हैं।

	बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा अभ्यास	**वयस्क प्राथमिक देखभाल अभ्यास**
प्राथमिक देखभाल प्रदाता (PCP) की भूमिका	PCP सामान्य तौर पर कुछ स्थितियों पर अधिक केंद्रित देखभाल के लिए आवश्यकतानुसार विशेषज्ञों के साथ आपकी देखभाल का तालमेल स्थापित करेगा।	PCP सामान्य तौर पर कुछ दीर्घकालिक स्थितियों का प्रबंधन करता है परन्तु आवश्यक होने पर विशेषज्ञों को संदर्भित कर सकता है।
मुलाकात का समय	मुलाकातों की अवधि लंबी होती है। यदि आपको अपनी निर्धारित मुलाकातों के लिए देरी होती है तो आपके साथ मुलाकात करने में सामान्य तौर पर अधिक लचीलापन होता है।	निर्धारित मुलाकातों की अवधि छोटी होती है। यदि आपको 30 मिनट से ज़्यादा की देरी हो जाती है, तो आपको मुलाकात को पुनर्निर्धारित करने की आवश्यकता हो सकती है।
संसाधन	अभ्यास में सामाजिक कार्य, देखभाल समन्वय और मानसिक स्वास्थ्य सहित अन्य सहायक सेवाओं की **अधिक संभावना** हो सकती है। आपका PCP संभवतः स्त्री रोग संबंधी देखभाल या अन्य प्रजनन स्वास्थ्य देखभाल प्रदान कर सकता है।	अभ्यास में सामाजिक कार्य, देखभाल समन्वय और मानसिक स्वास्थ्य सहित अन्य सहायक सेवाओं की **कम संभावना** हो सकती है। आपका PCP स्त्री रोग संबंधी देखभाल या अन्य प्रजनन स्वास्थ्य देखभाल के लिए आपको अन्य प्रदाता के पास भेज सकता है।

प्राथमिक देखभाल प्रदाता

मेरे नए प्राथमिक देखभाल प्रदाता (PCP) का चयन कौन कर सकता है?

अंततः, आप यह तय कर सकते हैं कि आपका नया प्राथमिक देखभाल प्रदाता (Primary Care Provider, PCP) कौन होगा। अपने PCP का निर्धारण कर लेने पर, उनके साथ अपनी पहली मुलाकात करें। आपके बीमे के आधार पर, आपको अपने बीमा को यह बताने के लिए पहले ही कॉल करनी पड़ सकती है कि आपने एक नया PCP चुन लिया है। इस प्रक्रिया में आवश्यकतानुसार आपकी सहायता करने के लिए आपकी बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा देखभाल टीम उपलब्ध है।

मैं प्राथमिक देखभाल प्रदाता कैसे खोज सकता/सकती हूँ?

- अनुशंसाओं के लिए रिश्तेदारों या दोस्तों से पूछें
- अपने आस-पास इन-नेटवर् प्रदाताओं की सूची प्राप्त करने के लिए अपनी बीमा कंपनी से संपर्क करें
- अनुशंसाओं के लिए अपने बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा देखभाल टीम से पूछें

आप अपने PCP की सहायता से किसी विशेषज्ञ को खोजने के लिए इन चरणों का भी पालन कर सकते हैं।

आपको क्या पता होना चाहिए

जब मेरी आयु 18 वर्ष हो जाएगी तो क्या होगा?

विभिन्न लोगों के लिए भिन्न-भिन्न आयु में देखभाल में परिवर्तन पर चर्चा आरंभ हो सकती है, परन्तु नीचे कुछ ऐसी ज़िम्मेदारियाँ दी गई हैं जिन्हें आप 18 वर्ष की आयु में अपनाएँगे।* इन परिवर्तनों के बारे में घबराहट महसूस करना सामान्य है, परन्तु आपकी देखभाल टीम इस प्रक्रिया में आपकी सहायता करेगी।

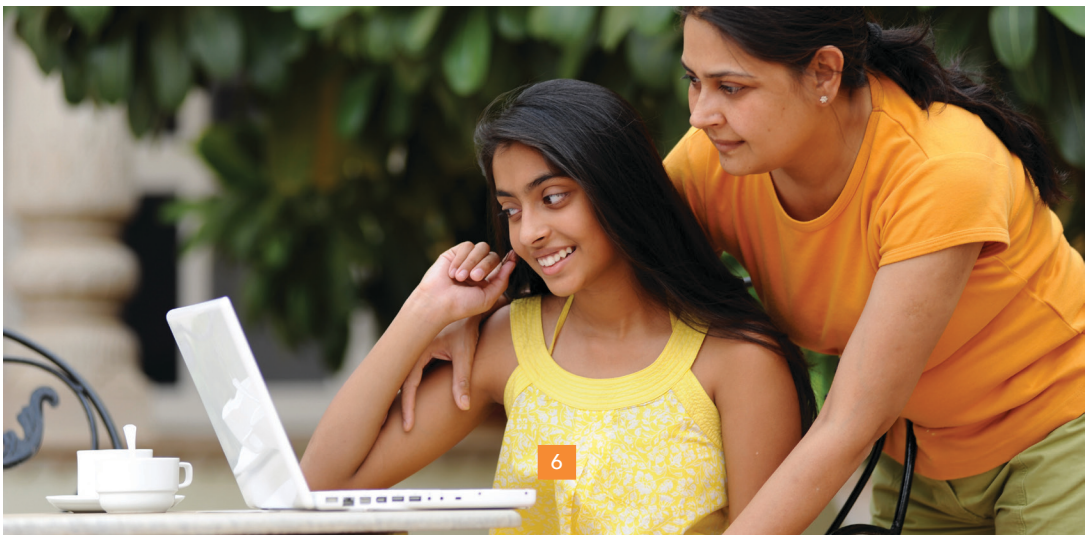
- आप कानूनी तौर पर एक वयस्क बन जाते हैं, जिसका अर्थ यह है कि अपने स्वास्थ्य देखभाल के बारे में सभी निर्णयों के लिए आप ज़िम्मेदार हैं।
- आपकी देखभाल टीम को आपकी देखभाल योजना के बारे में सीधे आपके साथ बात करनी चाहिए और आपसे सहमति (अनुमति) की मांग करनी चाहिए यदि आप चाहते हैं कि वे एक माता-पिता, परिवार के सदस्य या विश्वसनीय व्यक्ति के साथ भी इस पर चर्चा करें।
- आप तय करें कि आपकी स्वास्थ्य देखभाल के बारे में कौन जान सकता है। यदि आप माता-पिता, परिवार के सदस्य, स्कूल, नियोक्ता, चिकित्सक या किसी अन्य व्यक्ति के साथ जानकारी साझा करना चाहते हैं, तो आप सूचना प्रपत्र के कागज़ पर हस्ताक्षर करेंगे, जो यह बताता है कि आप किस जानकारी को साझा करना चाहते हैं और किसके साथ साझा करना चाहते हैं। आप किसी भी समय अपना मन बदल सकते हैं।
- अपनी मुलाकातों का समय निर्धारित करने और उन पर कायम रहने की ज़िम्मेदारी आपकी है।
- आप मुलाकातों के लिए स्वयं चेक इन करेंगे और अपने स्वयं के प्रपत्रों पर हस्ताक्षर करेंगे।
- आपकी देखभाल टीम परीक्षण या प्रयोगशाला परिणामों और अन्य संचार के लिए आपसे सीधा संपर्क करेगी।
- यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हों तो आप अपनी बीमा योजना से बात करेंगे। आपको अनुमति देने की ज़रूरत होगी यदि आप चाहते हैं कि आपकी बीमा योजना माता-पिता या परिवार के सदस्य से बात करे।

* उन विशेष परिस्थितियों को छोड़कर जब कोई आपका कानूनी संरक्षक बन सकता है

आपको क्या पता होना चाहिए

कार्य सूची:

- अपनी बीमे से जुड़ी जानकारी प्राप्त करें। आपको माता-पिता या संरक्षक से पूछने या चर्चा करने की आवश्यकता हो सकती है।
- फ़ाइल पर अपने फोन नंबर और ईमेल को अपडेट करें ताकि आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपसे मुलाकातों और परिणामों के बारे में सीधे संपर्क कर सके।
- अपने फोन में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की संपर्क जानकारी सहेजें, ताकि आप यह जान सकें कि आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के संपर्क में कैसे रहें।
- अपने चिकित्सा इतिहास, पारिवारिक चिकित्सा इतिहास, दवाओं, एलर्जियों और देखभाल टीम के सदस्यों के साथ खुद को परिचित करें। इस प्रक्रिया में कुछ समय लग सकता है।
- MyChart के लिए साइन अप करें, जो कि एक ऐसा ऑनलाइन मरीज़ पोर्टल है जहां आप आसानी से अपनी चिकित्सा जानकारी तक पहुँच सकते हैं, परिणामों की समीक्षा कर सकते हैं और अपनी देखभाल टीम को संदेश दे सकते हैं। जब आपकी आयु 18 वर्ष हो जाएगी आपके MyChart तक आपके माता-पिता की पहुँच स्वचालित रूप से समाप्त हो जाएगी, परन्तु यदि आप चाहें तो आपके पास उन्हें प्रॉक्सी के रूप में आपकी जानकारी देखने की अनुमति देने का विकल्प होगा। आप यहाँ जाकर MyChart के लिए साइन अप कर सकते हैं: epicmychart.nychhc.org/mychart
- स्वास्थ्य देखभाल प्रॉक्सी चुनने के बारे में सोचें, कोई ऐसा व्यक्ति जिस पर आप अपने लिए निर्णय लेने के लिए भरोसा करते हों यदि आप कभी भी ऐसा करने में असमर्थ होते हैं। ऐसा कब हो सकता है इसका एक उदाहरण है यदि आप एनेस्थीशिया के तहत सर्जरी करवाते हैं। अधिक जानकारी के लिए, health.ny.gov/publications/1430.pdf पर जाएँ



पहली मुलाकात

आपकी पहली वयस्क प्राथमिक देखभाल मुलाकात पर लाने योग्य चीज़ें:

- पहचान पत्र (आईडी)
- बीमा कार्ड या जानकारी
- फ़ोन या नोटबुक (आपके कैलेंडर में अनुसूचित मुलाकातों का ध्यान रखने या नोट्स लेने के लिए उपयोगी)
- दवा सूची या बोतलें (यदि आप कोई दवा लेते हैं)
- एलर्जी की सूची (आपको होने वाली विशेष एलर्जियों सहित)
- आपके पिछले PCP की ओर से चिकित्सा सारांश (यह इलेक्ट्रॉनिक तौर पर भेजा जा सकता है)
- आपकी पसंदीदा फ़ार्मेसी का पता और फ़ोन नंबर
- पूछने के लिए प्रश्नों की सूची

आपकी पहली वयस्क प्राथमिक देखभाल मुलाकात की तैयारी में सहायता करने योग्य बातें:

- यह सुनिश्चित करें कि MyChart में सूचीबद्ध प्राथमिक देखभाल प्रदाता (PCP) आपके द्वारा चुना गया PCP है।
- यह पुष्टि करने के लिए अपने बीमा को कॉल करें कि आपका नया PCP इन-नेटवर्क है।
- अपनी वयस्क प्राथमिक देखभाल टीम की संपर्क जानकारी जैसे कि पता, फ़ोन नंबर और कार्यालय समय के बारे में पता करें।
- अपनी बाल चिकित्सा/किशोर चिकित्सा देखभाल टीम से अपने नए वयस्क प्राथमिक देखभाल प्रदाता के साथ आपकी चिकित्सकीय जानकारी साझा करने के लिए कहें।
- यदि आपके पास अभी भी अपने माता-पिता या संरक्षक के माध्यम से बीमा मौजूद है, तो वे स्वास्थ्य देखभाल मुलाकातों या सेवाओं की अधिसूचना प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप चाहते हैं कि कुछ विशेष मुलाकातें या सेवाएँ गोपनीय रहें, तो अपने PCP के साथ चर्चा करें।

अपनी पहली वयस्क प्राथमिक देखभाल मुलाकात में पूछे जाने वाले कुछ प्रश्न:

- मुलाकातों को निर्धारित, पुनर्निर्धारित या रद्द करने का सबसे अच्छा तरीका
- देरी होने और गैर-उपस्थिति संबंधी नीतियाँ
- उसी दिन, वॉक-इन या बीमारी के कारण मुलाकातों के लिए उपलब्धता
- बाद के घंटों के लिए और जब आपका प्रदाता दूर होता है, के लिए कवरेज
- प्राथमिक देखभाल (जैसे कि, सामाजिक कार्य, मानसिक स्वास्थ्य, प्रजनन स्वास्थ्य, स्त्री रोग देखभाल, पोषण/तंदरुस्ती, आदि) के अलावा अन्य उपलब्ध सेवाएँ

अपनी पहली वयस्क प्राथमिक देखभाल मुलाकात के लिए सुझाव:

- कागज़ी कार्रवाई को पूरा करने के लिए अपनी मुलाकात के तय समय से कम से कम 15 मिनट पहले पहुँचें
- खुले विचार रखें
- जब आपको कुछ समझ न आए तो प्रश्न पूछें
- अपने नए अभ्यास से स्वयं को परिचित करें

शब्दावली

अभ्यास: एक ऐसी सुविधा जिसमें एक या एक से अधिक चिकित्सा प्रदाता मरीज़ों के साथ मुलाकात करते हैं।
इंटरनिस्ट: एक ऐसा प्रदाता जो अपनी प्राथमिक देखभाल के लिए वयस्कों के साथ मुलाकात करता है।
किशोर चिकित्सा प्रदाता: एक प्राथमिक देखभाल प्रदाता जो किशोरों और युवा वयस्क मरीज़ों की स्वास्थ्य देखभाल और तंदरुस्ती में माहिर है (सामान्य तौर पर 12-25 वर्ष की आयु, परन्तु यह क्लिनिक के आधार पर भिन्न हो सकती है)।
गोपनीयता: अपनी चिकित्सा जानकारी को अन्य लोगों से निजी रखने का अधिकार जब तक आप इसकी अनुमति नहीं देते हैं। 18 और इससे अधिक आयु वाले वयस्कों के लिए, इसमें पूरी चिकित्सा जानकारी शामिल होती है। 18 वर्ष से कम आयु वाले किशोरों के लिए, इसमें लैंगिक और प्रजनन स्वास्थ्य जानकारी और कुछ मानसिक स्वास्थ्य जानकारी शामिल होती है। यहाँ कुछ अपवाद हैं जब जानकारी को और अधिक समय तक निजी नहीं रखा जा सकता, इनमें शामिल हैं यदि आप स्वयं को या अन्य लोगों को चोट पहुँचा सकते हैं या यदि कोई व्यक्ति आपको नुकसान पहुँचा सकता है। कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ इस पर निस्संदेह होकर और अधिक चर्चा करें।
देखभाल का स्थानांतरण: एक प्रदाता से दूसरे प्रदाता पर स्थानान्तरण।
पारिवारिक चिकित्सा प्रदाता: एक ऐसा प्रदाता जो प्राथमिक देखभाल के लिए बच्चों और वयस्कों के साथ मुलाकात करता है और प्रसूति और स्त्री रोग संबंधी देखभाल भी प्रदान कर सकता है।
पोर्टेबल चिकित्सा सारांश: एक ऐसा दस्तावेज़ जो आपके नए प्रदाताओं के लिए महत्वपूर्ण चिकित्सा जानकारी का विवरण प्रदान करता है। इसे इलेक्ट्रॉनिक और/या कागज़ी आधार पर स्थानांतरित किया जा सकता है।
बाल चिकित्सक: एक ऐसा प्रदाता जो बच्चों के साथ उनकी प्राथमिक देखभाल के संबंध में मुलाकात करता है।
विशेषज्ञ: एक ऐसा प्रदाता जो विशेष बीमारियों वाले मरीज़ों के साथ मुलाकात करता है। कुछ ऐसे विशेषज्ञ उपस्थित हैं जो केवल बच्चों के लिए, केवल वयस्कों के लिए और बच्चों और वयस्कों दोनों के लिए देखभाल प्रदान करते हैं।
संरक्षण: ऐसा अधिकार जो कानून किसी व्यक्ति को एक बच्चे, एक अयोग्य वयस्क या एक विकासात्मक विकलांग वयस्क की शिक्षा, वित्त और चिकित्सा देखभाल से संबंधित निर्णय लेने के लिए अनुमति देता है।
सुरक्षित स्वास्थ्य जानकारी (Protected Health Information, PHI): उच्च स्तरीय गोपनीयता सुरक्षा के साथ आपकी पूर्ण स्वास्थ्य देखभाल जानकारी। इन दस्तावेज़ों को किसी व्यक्ति के साथ साझा करने के लिए लिखित अनुमति की आवश्यकता होती है। मेडिकल रिकॉर्ड, प्रयोगशाला रिपोर्ट और अस्पताल के बिल PHI युक्त कई प्रकार के दस्तावेज़ों के उदाहरण हैं।
स्वास्थ्य देखभाल प्रॉक्सी: एक ऐसा व्यक्ति जिसे कोई व्यक्ति अपने लिए स्वास्थ्य देखभाल संबंधित निर्णय लेने के लिए चुनता है यदि वह स्वयं के लिए निर्णय लेने में असमर्थ हो।

संसाधन

Got Transition:
प्रदाताओं, युवाओं और परिवारों के लिए सूचना सहित एक संसाधन केंद्र जो देखभाल के परिवर्तन के सभी पहलुओं को कवर करता है।
www.gottransition.org/

MyChart:
NYC Health + Hospitals का मरीज़ पोर्टल, आपकी स्वास्थ्य जानकारी तक पहुँच के लिए सबसे आरामदेह और सुरक्षित तरीका।
epicmychart.nychhc.org/mychart

स्वास्थ्य देखभाल प्रॉक्सी जानकारी:
एक स्वास्थ्य देखभाल प्रॉक्सी की ज़िम्मेदारियों का स्पष्ट विवरण और फॉर्म को कैसे भरें और हस्ताक्षर करें, के बारे में निर्देश।
health.ny.gov/publications/1430.pdf

युवा स्वास्थ्य वेबसाइट:
स्वास्थ्य देखभाल के बारे में अतिरिक्त संसाधनों हेतु किशोरों के लिए एक वेबसाइट। www.nycyouthhealth.org

"युवा वयस्कों के लिए स्वास्थ्य बीमा मार्गदर्शन" और "संरक्षण के लिए एक मार्गदर्शन" के साथ-साथ, इस ब्रौशर तक ऑनलाइन पहुँच बनाने के लिए अपने स्मार्ट फोन से इस क्यूआर (QR) कोड को स्कैन करें

नोटस

नोटस

भरपूर सेहत के साथ जियें

NYC HEALTH+ HOSPITALS

NYC | YOUNG MEN'S INITIATIVE

ब्रौशर तक ऑनलाइन पहुँच के लिए अपने स्मार्ट फोन से इस क्यूआर (QR) कोड को स्कैन करें!

संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

www.nychealthandhospitals.org