

面對年輕人的 過渡照護指南



NYC
HEALTH+
HOSPITALS





簡介

NYC Health + Hospitals 致力於幫助我們的患者從兒科/青少年醫療平穩過渡到成人初級護理。我們知道，成長為成年人的這個時期充滿著許多變化，可能會讓人激動，但卻壓力重重，而離開您的兒科/青少年護理團隊可能會很困難。我們瞭解與您的提供者之間的關係有多麼重要和有意義，這就是平穩過渡過程至關重要的原因。請您知曉，我們會在此為您提供貫穿始終的幫助。

當您從青少年成長為成年人並承擔更多責任時，瞭解過渡照護流程非常重要。兒童時期，您的父母或監護人通常是您的健康護理決策者。青少年時期，您在健康護理方面則面臨更多的決定，法律允許您秘密地尋求某些服務。這些是承擔起您的護理責任的一些初步步驟，可以讓您大致瞭解從兒科/青少年醫療完全過渡後，您該有怎樣的預期。

本指南旨在協助您，在過渡照護過程中提供支援。我們希望當您準備邁出人生的下一步時，本指南會對您有所協助。

過渡照護

什麼是過渡照護？

過渡照護是為您作為成年人接受健康護理做好準備的流程，其後會使您從兒科/青少年醫療轉移到成人初級護理。如果您在年滿 18 歲時成為自己的法定監護人，則此流程將意味著學習如何管理自己的健康護理需求。

為什麼過渡照護很重要？

有一支能夠在您目前的發展階段為您提供最佳幫助的醫療護理團隊很重要。兒科/青少年醫療提供者是照料兒童和青少年的專家，但可能沒有受過訓練照料成人。您將與兒科/青少年醫療護理團隊合作，尋找成人初級護理團隊，他們是向成人提供護理的專家。過渡照護流程存在的目的，是為您提供資訊和資源，您可能需要這些資訊和資源來為自己的健康護理做出最佳選擇。

應如何開始轉移護理？

過渡的年齡可因人而異，但重要的是過渡流程隨著時間的推移逐步進行，而不是一次看診期間一步到位。在這段時間裡，理想的做法是一小步一小步地開始承擔更多責任來管理您自己的健康護理需求。儘早開始過渡相關的討論可以幫助確保護理不中斷並提供平穩的過渡。

過渡包含什麼內容？

這一流程對於每個人都是不同的，並且須與您的兒科/青少年醫學護理團隊合作完成。如果您成為自己的監護人，則責任將從監護人轉移到您本身。這包括對您自己的護理表示同意，安排約診，與您的提供者進行溝通，註冊 MyChart 患者入口網站以及自行申請並領取藥物續配。

區別是什麼？

兒科/青少年醫療與成人初級護理有何不同？

兒科/青少年醫療與成人初級護理之間可能會有一些差異，但這可能會因診所而異。重要的是要瞭解這些可能的差異，以便您瞭解將您的護理過渡到成人初級護理時，自己應有的預期。

	兒科/青少年醫療診所	成人初級護理診所
初級護理醫生 (PCP) 的職責	PCP 通常會根據需要與專科醫生協調您的護理，以便對某些病症進行更集中的護理。	PCP 通常會對治一些慢性病，但在需要時提供向專科醫生的轉介。
約診時間	耗時通常更長的約診。如果您赴約就診時要遲到，看診時間通常可以更靈活。	耗時通常更短的約診。如果您遲到 30 分鐘以上，則可能需要重新安排約診。
資源	更有可能 獲得其他支援性服務 (包括社會工作、護理協調和精神健康) 的診所。您的 PCP 更可能會提供婦科護理或其他生殖健康護理。	不太可能 獲得其他支援性服務 (包括社會工作、護理協調和精神健康) 的診所。您的 PCP 可能會將您轉介至其他提供婦科或其他生殖健康護理的提供者處。

初級護理醫生

誰能夠選擇我的新初級護理醫生 (PCP)?

最終，您可以決定誰將成為您的新初級護理醫生 (Primary Care Provider, PCP)。一旦您確定了 PCP，請與他們安排首次約診。根據您的保險情況，您可能必須事先致電以使您的保險公司獲知您已選擇新 PCP。您的兒科/青少年醫療護理團隊將在需要時為您提供這一過程的協助。

我如何尋找初級護理醫生？

- + 向親戚或朋友尋求推薦
- + 聯絡您的保險公司以獲得您附近的網絡內提供者名單
- + 向您的兒科/青少年醫療護理團隊尋求推薦

您也可以按照以下步驟在 PCP 的協助下找到專科醫生。



您的須知

我年滿 18 歲時會怎麼樣？

對於不同的人來說，開始進行過渡照護討論的年齡可能有所不同，但以下有您年滿 18 歲時將承擔的一些責任。*對這類過渡感到緊張是正常的，但您的護理團隊會在此過程中為您提供幫助。

- + 您成為合法成年人，這意味著您應對有關您的健康護理的所有決定負責。
- + 您的護理團隊應直接與您討論您的護理計劃，如果您希望他們也與父母、家庭成員或受信任的人進行討論，應該征得您的同意（許可）。
- + 您可以決定誰將獲知您的健康護理。如果您想與父母、家庭成員、學校、僱主、治療師或其他任何人共用資訊，則將簽署一份資訊披露表，其中說明了您想共用哪些資訊以及與誰共用。您可以隨時改變主意。
- + 您負責安排並遵守約診。
- + 您將在約診時自行登記簽到並簽署自己的表格。
- + 您的護理團隊將直接與您聯絡，以提供檢測或化驗結果以及其他溝通。
- + 如果您有任何疑問或疑慮，則與您的保險計劃交流。如果您希望自己的保險計劃與父母或家庭成員交流，則需要提供許可。

* 除非是有人可能成為您的法定監護人的特殊情況

您的須知

待完成事項清單：

- + 瞭解您的保險資訊。您可能需要詢問父母或監護人或是與其討論。
- + 將電話號碼和電子郵件更新歸檔，以便您的健康護理團隊可以就約診和結果相關的事宜直接與您聯絡。
- + 請將您的健康護理提供者的聯絡資訊儲存在您的手機中，這樣您就知道如何與您的健康護理團隊取得聯絡。
- + 熟悉您自己的病史、家庭病史、藥物、過敏情況和護理團隊成員。此流程可能需要一些時間。
- + 請註冊 MyChart，這是一個線上患者入口網站，您可以在其中輕鬆存取自己的醫療資訊，檢視結果並向您的護理團隊傳送訊息。當您年滿 18 歲時，您父母對您的 MyChart 的存取權將自動終止，但是您可以選擇允許他們作為代理檢視您的資訊。您可以透過瀏覽以下網站來註冊 MyChart：epicmychart.nychhc.org/mychart
- + 請考慮選擇一個健康護理代理人，此人為您所信任，可在您無法自行做決定時代您行事。其中一個範例是，當您在麻醉下接受手術時，就可能會發生這種情況。如需瞭解更多資訊，請瀏覽 health.ny.gov/publications/1430.pdf



首次約診

前往第一次成人初級護理約診時須攜帶的物品：

- + 身份識別卡 (ID)
- + 保險卡或資訊
- + 手機或筆記本 (可用於在日曆中標記已安排的約診或做筆記)
- + 藥物清單或藥瓶 (如果您服用任何藥物)
- + 過敏清單 (包括您曾出現的特定反應)
- + 您前任 PCP 的醫療摘要 (可以透過電子方式傳送)
- + 您的首選藥房的地址和電話號碼
- + 待提出問題清單

可幫助您為第一次成人初級護理就診做準備的事項：

- + 確保 MyChart 中所列的初級護理醫生 (PCP) 是您所選的 PCP。
- + 致電您的保險公司，確認您的新 PCP 在網絡中。
- + 尋找您的成人初級護理團隊的聯絡資訊，例如地址、電話號碼和辦公時間。
- + 讓您的兒科/青少年醫療護理團隊與您的新任成人初級護理醫生共用您的醫療資訊。
- + 如果您仍然使用您的父母或監護人的保險，他們可能會收到有關健康護理就診或服務的通知。如果您希望某些就診或服務保密，請與 PCP 討論。



您第一次成人初級護理約診時可提出的一些疑問：

- + 安排、重新安排或取消約診的最佳方式
- + 遲到和失約政策
- + 當天到達、無預約就診或因患病而需就診服務是否可用
- + 下班時間及您的提供者外出時的替班者
- + 初級護理以外的可用服務 (例如，社會工作、精神健康、生殖健康、婦科護理、營養/保健等)

關於您第一次成人初級護理約診的提示：

- + 請至少比您的約診時間提前 15 分鐘到達以便填寫文書
- + 敞開心扉
- + 當您不理解某事時提出問題
- + 熟悉您的新診所

術語表

便攜醫療摘要：該文件為您的新任提供者概述了重要醫療資訊。這可以透過電子方式和/或紙本方式傳輸。

保密性：除非您許可，否則您的醫療資訊不被他人知曉的權利。對於 18 歲及以上的成年人，這包括所有醫療資訊。對於未滿 18 歲的青少年，這包括性健康和生殖健康資訊以及一些精神健康資訊。存在一些例外情況會使得資訊不再得到保密，包括您有傷害自己或他人的風險，或是有人在傷害您。請隨時與您的健康護理提供者進行進一步討論。

健康護理代理：某人選擇在無法自行做出決定的情況下為其做出健康護理決定的人士。

兒科醫生：為兒童提供初級護理的提供者。

內科醫生：為成年人提供初級護理的提供者。

受保護健康資訊 (Protected Health Information, PHI)：您具有更高級別隱私保護的所有健康護理資訊。與任何人共用這些文件都需要獲得書面許可。醫療記錄、化驗報告和醫院帳單是包含 PHI 的文件類型的範例。

家庭醫療提供者：為兒童和成人提供初級護理，也可能提供婦產科護理的提供者。

專科醫師：為有特定病症的患者看診的提供者。有些專科醫生只為兒童提供護理，有些專科醫生只為成人提供護理，而有些專科醫生既為兒童也為成人提供護理。

監護權：法律賦予某人為兒童、無行為能力的成年人或有發育障礙的成年人的教育、財務和健康護理做出決定的權利。

診所：一個或多個醫療提供者在其中為患者看診的機構。

轉移照護：從一名提供者轉移至另一名提供者。

青少年醫療提供者：專門從事青少年和青年患者（通常為 12 至 25 歲，但根據診所而有所不同）的健康護理和保健的初級護理醫生。

資源

Got Transition :

提供有關提供者、青少年和家庭的資訊的資源中心，涵蓋了過渡照護的方方面面。www.gottransition.org/

MyChart :

NYC Health + Hospitals 的患者入口網站，這是存取您的健康資訊最便利、最安全的方式。epicmychart.nychhc.org/mychart

健康護理代理資訊：

對健康護理代理的職責的明確說明，以及如何填寫和簽署表格的指示。
health.ny.gov/publications/1430.pdf

Youth Health網站：

面對青少年提供有關健康護理的更多資源的網站。www.nycyouthhealth.org



用您的智慧手機掃描此二維碼以線上存取本手冊，同時存取
「面對年輕人的健康保險指南」和「監護指南」



活出您最健康精彩的人生。

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

NYC | **YOUNG MEN'S
INITIATIVE**



用您的智慧手機掃描此二維碼以線上存取本手冊！



保持聯絡。關注我們。

www.nychealthandhospitals.org