

# TON INTRODUCTION AUX SOINS POUR ADULTES



**Tu te prépares à faire  
la transition vers  
les soins pour adultes?**

**Voici comment ça fonctionne.**



## **Le moment est venu de faire la transition**

Tu vas bientôt quitter ton équipe de soins pédiatriques pour aller recevoir des soins pour adultes. C'est probablement une étape excitante pour toi et ta famille. Il est normal de ressentir de la peur, du soulagement ou même de la tristesse. Le fait de savoir comment fonctionne le système de soins de santé pour adultes pourra sûrement t'aider.

## **Les soins pour adultes sont différents... pas mauvais, simplement différents**

Est-ce que mes soins vont changer? Voilà une question qu'on nous pose souvent. C'est vrai, le système de soins de santé pour adultes est différent du système auquel tu es habitué. Une des plus grandes différences concerne la responsabilité. Dans le cadre des soins pour adultes, ce sera ta responsabilité (et non pas celle de tes parents) de surveiller ta santé et de le dire si quelque chose ne va pas. Tes fournisseurs de soins de santé pour adultes vont discuter ta santé avec toi d'abord, plutôt qu'avec tes parents ou ton tuteur. Tu peux bien sûr demander que quelqu'un d'autre soit avec toi.

## **La continuité des soins est importante**

Comme tu le sais maintenant, déceler les problèmes tôt peut changer les choses. Il sera important de respecter les rendez-vous que tu auras avec tes fournisseurs de soins. Il est très important d'avoir un médecin de famille que tu peux voir pour les examens réguliers et pour discuter tes problèmes de santé. Il est aussi important que les spécialistes de ton problème de santé dans l'équipe de soins de santé pour adultes surveillent ton état de santé.





# Conseils concernant les soins de santé pour adultes

## Prépare-toi

Devenir un adulte comporte beaucoup de changements. Par exemple, on s'attend à ce que tu te sentes plus responsable de te tenir en santé. Cela n'arrivera pas du jour au lendemain. Nous t'encourageons à commencer à faire certaines choses, par exemple :

- aller toi-même voir le fournisseur de soins de santé
- connaître ton problème de santé et tes traitements
- confier ce qui t'inquiète à ton fournisseur de soins de santé
- te rappeler de prendre tes médicaments
- prendre tes rendez-vous
- faire remplir tes ordonnances à la pharmacie

## Tu vas devenir un adulte avec une maladie chronique et tu as peut-être des questions à ce sujet.

Il y a peut-être certaines choses qui te préoccupent, par exemple...

- l'usage du tabac, de drogues et d'alcool pendant que tu prends des médicaments
- les changements dans ton humeur – tu te sens anxieux ou déprimé
- les relations amoureuses et ta sexualité
- les méthodes de contraception
- une grossesse ou le fait d'avoir un bébé
- le besoin d'ajuster tes soins de santé autour de l'école et du travail
- la manière de payer tes médicaments et tes traitements

**Toutes ces préoccupations sont normales. N'hésite pas à en parler avec ton équipe de soins de santé.**





# Pratique-toi à parler avec tes fournisseurs de soins de santé

Il est très important de bien communiquer avec tes fournisseurs de soins de santé. Voici cinq étapes que nous te recommandons de suivre.

## DONNE DES RENSEIGNEMENTS

Dis comment tu te sens et ce que tu as fait pour rester en santé. Sois honnête. Si tu n'as pas pris tes médicaments, dis-le. Il faut aussi dire à tes fournisseurs de soins de santé comment ton problème de santé influence ta vie de tous les jours; exprime tes préoccupations si tu en as.

## ÉCOUTE

Écoute et apprend. Écoute attentivement tes fournisseurs de soins de santé. Apprends tout ce que tu peux apprendre d'eux sur ton problème de santé et sur ce que tu peux faire pour être en santé.

## POSE DES QUESTIONS


Pose des questions à tes fournisseurs de soins de santé au sujet de ta santé. Toutes tes questions sont importantes. S'il y a quelque chose que tu ne comprends pas, dis-le au professionnel de la santé. Demande ensuite qu'il t'explique la chose d'une manière différente.

## DÉCIDE

Lors de chaque rendez-vous avec un fournisseur de soins de santé, il faut prendre des décisions concernant les prochaines choses à faire. Assure-toi de participer à ces décisions.

## PASSE À L'ACTION

Fais ta part pour suivre le plan d'action.



Il faut toujours avoir ta carte santé provinciale sur toi.



# Comment tu peux te préparer aux visites à la clinique pour adultes



N'oublie pas que le rendez-vous est pour TOI. Tes questions et tes préoccupations sont importantes et c'est de ça dont vous parlerez durant la visite.

## Prépare-toi à l'avance – Quoi faire avant ton rendez-vous

- Demande à une personne de confiance (comme un membre de ta famille ou un ami) de t'accompagner à la clinique si cela peut t'aider à être plus à l'aise.
- Pense à la manière dont tu vas te rendre à ton rendez-vous (voiture, autobus, taxi, à pied).
- Trouve comment te rendre à l'édifice et à la clinique.
- Trouve où il y a du stationnement et apporte de l'argent pour le payer (si tu y vas en voiture).
- Donne-toi suffisamment de temps pour arriver à ton rendez-vous.
- Renseigne-toi sur ton problème de santé et sur tes antécédents médicaux.
- Pense aux choses dont tu veux parler lors de ton rendez-vous.

## Prends la responsabilité de tes médicaments.

- Connais le nom de tes médicaments et les doses.
- Tiens compte du moment où il faut renouveler tes ordonnances et tes prescriptions.
- Avant ton prochain rendez-vous, vérifie pour voir si tu as besoin de renouveler ton ordonnance ou si tu as besoin d'une nouvelle prescription.




**Télécharge l'appli DrugHub pour t'aider à tenir compte, par exemple, de tes prescriptions et des renouvellements, des médicaments que tu prends et du moment où tu dois les prendre. Tu peux aussi programmer un rappel dans ton téléphone une semaine avant la date de renouvellement de ton ordonnance. Comme ça, tu auras le temps de renouveler ton ordonnance avant de manquer de médicament.**





## Aide-mémoire en prévision de ton rendez-vous

- Ta carte santé
- Le nom de ton médecin de famille ou de ton infirmière praticienne
- Une liste de questions que tu veux poser ou de points dont tu veux parler
- Une liste où figurent tes médicaments et le numéro de téléphone de ta pharmacie
- Tu comprends que c'est toi qui donnera ton consentement au traitement
- Quelque chose pour passer le temps en attendant
- Une collation ou de l'argent pour acheter quelque chose à manger ou à boire



## Des questions que tu peux poser lors de ton rendez-vous

Qu'est-ce que la clinique va faire si je manque ou si j'annule un rendez-vous? Est-ce que mon fournisseur de soins de santé téléphonera à la pharmacie pour renouveler une prescription si jamais je manque de médicament?

Où dois-je aller si j'ai besoin de voir un physiothérapeute, un ergothérapeute ou un travailleur social?

Où dois-je aller pour une prise de sang ou des rayons X?

À qui puis-je téléphoner si j'ai un problème lié à mon trouble de santé?

Quels sont les numéros de téléphone de la clinique et quand est-elle ouverte?

Quand sera mon prochain rendez-vous?





**N'oublie pas... tu es la personne la plus importante de l'équipe.**



## Ressources

**[www.jeunesensante.ca](http://www.jeunesensante.ca)** L'Association canadienne pour la santé des adolescents (ACSA) concentre ses efforts pour que tous les jeunes reçoivent les meilleurs soins et services de santé possible.

**[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)** Jeunesse, j'écoute offre un service de consultation, d'information et d'orientation accessible 24 heures sur 24, 365 jours par année, par téléphone et par Internet. Ce service offert aux jeunes est gratuit, bilingue et anonyme.

**[www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/sante/index.shtml](http://www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/sante/index.shtml)**  
Jeunesse.gc.ca a été conçu pour te permettre d'obtenir facilement l'information sur les services dont tu as besoin.

**[www.cmha.ca/fr](http://www.cmha.ca/fr)** Apprends à prendre soin de ta santé mentale. Obtiens les faits sur la maladie mentale. Trouve de l'aide pour toi-même ou pour une autre personne.

Tes équipes au IWK Health Centre et à ta clinique de soins pour adultes te souhaitent beaucoup de succès durant cette étape importante vers ta vie d'adulte.





# Notes



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---