

Ventura County California Children's Services

Transition Health Care: Taking Charge of your Health Care

Be your own health care advocate.

- ☉ Learn about your condition or disability.
- ☉ Know the warning signs that mean you need emergency help.
- ☉ Know who to call in case of an emergency. Carry that information with you.
- ☉ Learn how to make your own appointments.
- ☉ Write down any questions you have before you go to the doctor's office.
- ☉ Meet privately with your doctor/nurses and others.
- ☉ Speak up and ask you doctor or nurse questions. If you don't understand an answer, ask again.
- ☉ Talk to your doctor about difficult topics such as relationships, drugs and birth control.
- ☉ Tell your doctor if you are feeling down. Your doctor can suggest people to talk to.
- ☉ Ask your doctor to explain all test and their results.
- ☉ Ask for copies of medical tests or reports.
- ☉ Carry your insurance card and other health care information that you think is important.

Take charge of your health care information.

- ☉ Be sure to understand the medications that you are taking. What are their names and when do you take them?
- ☉ Know how to call your pharmacy and how to fill your prescriptions.
- ☉ Make sure you know your insurance and how to get a referral.
- ☉ Keep a list of addresses and telephone numbers of all your doctors and nurses.
- ☉ Keep a notebook of your doctor reports, medications, operations and results of medical tests.
- ☉ Ask you doctor for a short written summary of your health condition.
- ☉ Know how to order and take care of any special equipment you use.

Plan to transfer to an adult doctor.

- ☉ Talk to your doctor about how and when you should start seeing a doctor who treats adults.
- ☉ Discuss with your doctor resources that might be helpful to you.
- ☉ Meet and talk with the new adult care doctor before you switch.

Keep yourself healthy, exercise and eat a good diet!

Ventura County California Children's Services

Transición – Cuidado de salud

Tomandose cargo de su cuidado de salud:

Una distribución para adolescentes y adultos con necesidad médica especial y discapacidades.

Sea su propio abogado de cuidado de salud:

- ☉ Aprenda sobre su condición o discapacidad
- ☉ Conozca las señas de advertencia que significan que necesita asistencia de emergencia.
- ☉ Sepa a quien llamar en caso de emergencia. Cargue esa información con usted.
- ☉ Aprenda como hacer sus propias citas.
- ☉ Anote cualquier que tenga antes de ir ala oficina del médico.
- ☉ Encuéntrese privadamente con su médico/enfermera u otros.
- ☉ No tema hacer pregunta a su médico o enfermera. Y si no entendió la respuesta, pregunte de nuevo.
- ☉ Hable con su médico sobre temas difíciles tales y como relaciones, drogas o anticonceptivos.
- ☉ Dígale a su médico si se siente deprimido. El/ella le podrá sugerir personas con quien hablar.
- ☉ Pida a su médico que le explique todos los exámenes y sus resultados.
- ☉ Pida copias de exámenes o reportes médicos.
- ☉ Cargue la tarjeta de su seguro médico y cualquier otra información médica importante con usted.

Tomese cargo de su informacion de cuidado de salud:

- ☉ Asegurese de entender los medicamentos que esta tomando. Como se llaman y cuando los tiene que tomar.
- ☉ Aprenda como llamar a su farmacia y como llenar sus recetas médicas.
- ☉ Conozca su seguro médico y como conseguir una referencia.
- ☉ Mantenga una lista de direcciones y números de teléfonos de todos sus médicos y enfermeras.
- ☉ Mantenga un cuaderno con los reportes del médico, medicamentos, operaciones y resultados de pruebas médicas.
- ☉ Pida a su médico un resumen corto por escrito de su condición de salud.
- ☉ Sepa como ordenar y mantener cualquier equipo médico especial que use.

Planeé transferirse a un medico para adultos:

- ☉ Hable con su medico acerca de cuando y cómo usted debe de empezar a ver un médico para adultos.
- ☉ Hable con su médico acerca de recursos que quizás sean útiles para usted.
- ☉ Conozca y hable con el nuevo médico antes de hacer el cambio.

Mantengase saludable, ejercite y coma una dieta balanceada!