

10 Steps to Successful Health Care Transition



Success in the classroom, within the community and on the job requires that young people stay healthy. The best ways to stay healthy are to understand your health, participate in health care decision making, and receive age-appropriate care. Here are 10 ways to ensure a smooth transition from pediatric to adult health care for all teens and young adults, including those with disabilities or chronic health conditions.

1. **Start early!** Begin preparing for transition even when very young, like starting a health summary and talking about health needs.
2. **Focus on responsibility for health care.** Taking responsibility for health care should be based on age and abilities. Become more independent by learning the skills for managing health care, like scheduling appointments, arranging transportation, taking medication, filling prescriptions, and talking to doctors.
3. **Create a health summary.** Put important information about personal health in one place, including medications and plans for an emergency.
4. **Create a health care transition plan.** Work with your primary care provider to develop a written health care transition plan that includes future goals, services that will be needed, who will provide them, and how they will be paid for.
5. **Maintain wellness.** Support good habits that will continue into adulthood! Talk about risky behaviors such as alcohol use and smoking as well as sexuality and relationships. You can ask to speak to your physician alone!
6. **If you have an Individualized Education Plan (IEP) or 504 Plan,** include health care self-management activities in the plan. Consider self-determination and advocacy skills, understanding personal health conditions and needs, and knowing how to access health care services.
7. **Know options for health insurance** and public assistance programs in adulthood. If you're unsure about eligibility, it's always best to go ahead and apply.
8. **Find adult providers.** If still in the care of pediatric providers, ask them to help you identify and transfer to a primary care physician and specialists (including mental health professionals) who work with adults. Transfer of care typically occurs between ages 18 and 21.
9. **Know about legal rights and responsibilities** that start at age 18! Learn about community services and supports for adults.
10. **Include health in other areas of transition.** Ask your primary care physician to provide documentation of medical conditions and special health care needs for other programs or agencies, as needed.



April 2016

Visit www.FloridaHATS.org
to find resources and services.

10 Pasos para una Transición Exitosa de Atención de la Salud



El éxito en el salón de clases, dentro de la comunidad y en el trabajo requiere que los jóvenes se conserven sanos. Las mejores maneras para estar sano son comprender su estado de salud, participar en la toma de decisiones acerca del cuidado de salud y recibir un cuidado apropiado para su edad. Aquí mencionamos 10 maneras mediante las cuales se puede garantizar una transición sin tropiezos de la atención pediátrica a la atención médica para todos los adolescentes y jóvenes adultos, incluyendo aquellos con incapacidades or condiciones crónicas de salud.

1. **¡Comience temprano!** Comience a preparar la transición aun cuando el niño es muy pequeño, por ejemplo comenzar a preparar un resumen de salud y hablar acerca de las necesidades de cuidado.
2. **Ponga énfasis en la responsabilidad por la atención de salud.** Asumir la responsabilidad por la atención de salud deberá basarse en la edad y las capacidades. Ser más independientes por aprender las habilidades para administrar el cuidado de salud, tales como la programación de citas, la organización del transporte, tomar su medicamento, surtir sus recetas, y hablar con los médicos.
3. **Prepare un resumen de salud.** Anote información importante acerca de la salud personal y el cuidado de salud en un solo lugar, incluyendo medicamentos y planes en caso de emergencia.
4. **Prepare un plan de transición para el cuidado de salud.** Colabore con su proveedor de cuidado primario para preparar un plan escrito de transición de cuidado de salud que incluya futuros objetivos, los servicios que serán necesarios, quién los proporcionará, y cómo serán pagados.
5. **Mantenga el bienestar.** ¡Apoye los buenos hábitos que continuarán durante la edad adulta! Hable acerca de conductas peligrosas tales como el consumo de alcohol y fumar, así como la sexualidad y las relaciones. Puede pedir hablar con el médico solo!
6. **Si tienes un Plan de educación individualizado (IEP) o Plan 504,** incluyen actividades de autogestión de salud en el plan. Considerar habilidades de autodeterminación y defensa, entender las condiciones de salud personal y necesidades y saber cómo acceder a servicios de salud.
7. **Conozca las opciones de seguro médico** y programas de asistencia pública para adultos. Si no está seguro acerca de su elegibilidad, siempre es mejor proceder a hacerlo y llenar la solicitud.
8. **Localice proveedores para adultos.** Si todavía en el cuidado de proveedores pediátricos, pídale que trabajen con adultos para ayudarle a identificar y transferir a un médico de atención primaria y especialistas (incluyendo a profesionales de salud mental). Transferencia ocurre típicamente entre 18 y 21 años.
9. **Saber sobre derechos y responsabilidades legales** que comienzan a los 18 años! Conozca otros servicios y apoyos para adultos disponibles en la comunidad.
10. **Incluya a la salud en las otras áreas de transición.** Pida a su médico de cuidado primario que le proporcione documentación acerca de las condiciones médicas y las necesidades especiales de cuidado para otros programas o agencias, según sea necesario.