

Transition

TRANSITION VERS LES SOINS DE SANTÉ ADULTES
UN GUIDE POUR LES PARENTS/SOIGNANTS



Hôpital de Montréal
pour enfants
Centre universitaire
de santé McGill



Montreal Children's
Hospital
McGill University
Health Centre

Reconnaissance

Ce livret *Transition vers les soins de santé adultes* a été élaboré par des étudiants à la maîtrise en ergothérapie de l'Université McGill et par l'équipe du Pediatric-Adult Transition Hub-Espace de transition adulte-pédiatrique (PATH-ETAP) de l'Hôpital de Montréal pour enfants (HME) :

- Sophie Beazley-Wright, candidate à la maîtrise en ergothérapie (2024)
- Aimy Vadeboncoeur, candidate à la maîtrise en ergothérapie (2024)
- Laura Colombo Fiore, BFA, Agente administrative
- Mai Christine Nguyen, BSc, BA, MSc(A), Ergothérapeute, Consultante en transition
- Anna Paliotti, CCLS, Conseillère en milieu pédiatrique, Consultante en transition
- Jordana Saada, RN, BScN, MA, Conseillère cadre, Expérience patient

Nous tenons également à exprimer notre sincère reconnaissance aux experts et aux leaders en matière de transition dont le travail a servi de base à la création de ce livret, incluant Dr Robert Barnes (Directeur associé des services professionnels à L'HME), (Dre Lorraine Bell (néphrologue pédiatrique à L'HME), Heather Davies (infirmière clinicienne en neurologie à L'HME), le programme "Well On Your Way" d'Alberta, l'hôpital Child's Mercy et l'hôpital Sick Kids. Sans vos contributions, ce projet n'aurait pas été possible. Nous tenons également à remercier la Fondation Molson, un généreux donateur de la Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants.

Nous vous remercions !

À noter

Ce livret a été créé pour vous aider dans le parcours de transition de votre enfant. Il aborde de nombreux sujets liés au développement de l'autonomie et à la gestion de sa santé. N'oubliez pas que le parcours de chaque personne est unique. Il est possible que certaines parties de ce livret ne vous concernent pas. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter path-etap@muhc.mcgill.ca et/ou à parler à l'équipe soignante de votre enfant.

Publié en 2024

LEXIQUE

Soins pédiatriques : Soins de santé pour les enfants et les adolescents (généralement âgés de 0 à 18 ans).

Transition : Le passage continu et évolutif des soins pédiatriques aux soins adultes (en même temps que le passage de l'adolescence à l'âge adulte).

Transfert : La fin des soins de santé pédiatriques et le passage aux soins de santé adultes (un événement unique qui se produit généralement à l'âge de 18 ans).

Indépendance : Être capable de faire les choses par soi-même et de prendre ses propres décisions. Cela implique d'acquérir des compétences pratiques et de demander de l'aide en cas de besoin.

Soins de santé : Soins dispensés par des professionnels de la santé afin d'améliorer ou de maintenir votre santé, voire de prévenir une maladie ou un handicap.

Gestion de la santé : Stratégies et techniques visant à améliorer l'organisation de sa santé, y compris les rendez-vous, les traitements et les médicaments.

Professionnels de santé : Personnes formées et spécialisées dans les soins de santé. Il peut s'agir d'un médecin, d'une infirmière, d'un physiothérapeute, d'une ergothérapeute, d'un orthophoniste, d'un travailleur social, d'une nutritionniste, d'un psychologue ou d'une conseillère en milieu pédiatrique.

Soutien tout au long de la vie : Soins continus apportés en raison des difficultés éprouvées à être autonome dans le système de santé pour adultes, ainsi que dans d'autres aspects de la vie. Ces difficultés peuvent être dues à des déficiences cognitives, à des problèmes psychosociaux, ou à des besoins médicaux complexes. La façon dont le jeune dépendra des autres et le degré de cette dépendance seront différents pour chacun d'entre eux.

Compétences en matière de soins personnels : Tâches quotidiennes accomplies pour prendre soin de son corps et de son esprit (par ex., l'hygiène, la nutrition, la gestion des médicaments, le repos et la relaxation, le sommeil).

“Compétences d'adulte” : Compétences de vie liées à l'âge adulte (par exemple, établir un budget, trouver un emploi, faire les courses, nouer des relations). Personne ne naît avec ces compétences, mais vous pouvez les acquérir au fil du temps, à un rythme qui vous convient et avec le soutien d'adultes de confiance. Certains adolescents et jeunes adultes peuvent être prêts à accomplir ces tâches plus tôt, tandis que d'autres peuvent commencer à un âge plus avancé. Toutes les tâches ne sont pas applicables à tout le monde.

Soins adultes : soins de santé pour les adultes (commencent généralement à l'âge de 18 ans).

L'autoréflexion : capacité à réfléchir à ses propres pensées, sentiments et comportements.

TABLE DES MATIÈRES

TRANSITION VERS LES SOINS POUR ADULTES

Soutenir votre adolescent

- 02** Une note de la part de PATH-ETAP
- 03** Transition vers les soins de santé adultes
- 04** Listes de tâches pour soutenir votre adolescent
- 06** Aider votre adolescent à atteindre ses objectifs
- 08** Changement de rôles
- 09** Gestion de la santé
 - 09** Informations médicales, médicaments, et rendez-vous médicaux
 - 10** Assurances médicales
 - 11** Trouver un médecin
- 12** Système pédiatrique vs adulte



S'occuper d'un adolescent qui aura besoin de soutien tout au long de sa vie

- 14** Liste de tâches à faire pour la transition
- 15** Coordonnées de l'équipe de soins de mon adolescent
- 17** Technologie, équipement et matériel de mon adolescent

Prendre soin de soi

- 19** Prendre soin de soi pour les parents & soignants
- 20** Construire un système de soutien
- 21** Connaître vos ressources

NOTE DE L'HÔPITAL DE MONTRÉAL POUR ENFANTS ESPACE DE TRANSITION ADULTE-PÉDIATRIQUE

NOTRE POLITIQUE

Chers parents/soignants ,

Nous nous soucions de votre santé et de celle de votre adolescent. Au fur et à mesure que votre adolescent grandit, ses besoins en matière de santé vont changer. Nous vous soutiendrons tout au long de ce parcours. Pendant que vous êtes à l'Hôpital de Montréal pour enfants, vous participez à la prise de décisions concernant les soins de santé de votre adolescent. Au cours de son adolescence, il sera plus impliqué dans la prise de ses propres choix. Nous travaillerons avec vous et votre adolescent pour vous préparer aux changements à venir.

Lorsque votre adolescent aura 18 ans, il sera transféré chez un médecin pour adultes. Nous pouvons faciliter ce changement de différentes manières. Il peut s'agir de l'aider à trouver un médecin, de lui envoyer son dossier médical ou de discuter de ses besoins particuliers avec son nouveau professionnel de la santé. Nous pouvons également fournir à votre adolescent des informations sur les ressources communautaires et les soins spécialisés, si nécessaire. Comme nous attachons beaucoup d'importance à la protection de la vie privée, les renseignements sur la santé de votre adolescent seront partagés avec vous seulement sous son accord. Nous voulons que vous vous sentez soutenu et préparé à la transition vers les soins de santé adultes.

NOTRE VISION

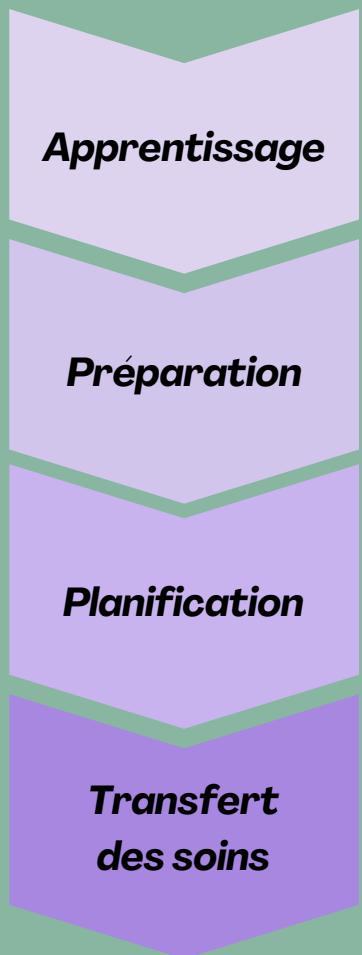
L'Hôpital de Montréal pour enfants souhaite que tous les adolescents développent la confiance dont ils ont besoin pour naviguer avec succès vers l'âge adulte. Nos équipes de soins de santé soutiendront les patients et leurs familles en leur fournissant des outils et des conseils pour passer avec succès des soins de santé pédiatriques aux soins de santé adultes.

TRANSITION VERS LES SOINS DE SANTÉ POUR ADULTES

La **TRANSITION** est un processus qui commence vers l'âge 14 ans dans le système pédiatrique et se poursuit jusqu'au **TRANSFERT** vers les soins adultes, qui a lieu à l'âge de 18 ans.

La transition de chacun vers les soins de santé adultes est unique. Dans ce livret, vous trouverez différentes façons de soutenir votre adolescent tout au long de son processus de transition.

N'oubliez pas que le processus de transition se poursuit jusqu'à l'âge adulte. Bien que nous fassions référence aux adolescents dans cette brochure, les informations qu'elle contient s'appliquent également aux parents de jeunes adultes.



Apprentissage

Préparation

Planification

**Transfert
des soins**

Les principes de la transition

Prenez des mesures pour aider votre adolescent à atteindre ses objectifs et à suivre son progrès.

Aidez votre adolescent à développer ses compétences en matière de soins personnels et encouragez-le à poser des questions pour trouver des informations sur son état de santé.

Collaborez avec l'équipe de soins de santé de votre adolescent pour déterminer le meilleur plan de transition.

Effectue le transfert vers les soins adultes.
Donne des commentaires sur ton expérience.

LISTE DE TÂCHES POUR SOUTENIR VOTRE ADOLESCENT

Utilisez cette liste pour suivre et accomplir les tâches liées au développement afin de mieux vous préparer à la transition des soins de santé pédiatriques aux soins de santé pour adultes. **Si votre adolescent a besoin d'un soutien tout au long de sa vie, veuillez vous référer à la page 14 pour obtenir une liste de tâches à accomplir pour préparer la transition.**

12-14 ans +

FAIRE UNE DEMANDE

- Numéro d'assurance sociale (NAS)
- Compte bancaire
- Médecin de famille (voir page 11 pour plus d'informations)

PRÉPAREZ-VOUS

- Demandez à votre adolescent de vous aider avec les repas, les courses et les tâches ménagères
 - Aidez votre adolescent à participer aux décisions médicales
 - Encouragez votre adolescent à commencer à poser des questions et à y répondre lors de ses rendez-vous
 - Remplissez l'*Évaluation de la préparation à la transition* chaque année avec votre médecin
 - Organisez les renseignements sur la santé de votre adolescent en un seul endroit
-

14-16 ans +

FAIRE UNE DEMANDE

- Carte d'identité avec photo délivrée par le gouvernement
- Permis de conduire
- RAMQ

PRÉPAREZ-VOUS

- Aidez votre adolescent à mettre en place une routine pour prendre ses médicaments de façon autonome
- Encouragez votre adolescent à passer un peu de temps pendant ses rendez-vous à parler seul avec son médecin
- Aidez votre adolescent à commencer à noter les informations importantes sur sa santé

LISTE DE TÂCHES POUR SOUTENIR VOTRE ADOLESCENT

16-17 ans +

PRÉPAREZ-VOUS

- Aidez votre adolescent à mettre à jour son équipement et ses fournitures médicales
- Demandez à votre adolescent de s'assurer que les visites à la clinique pédiatrique sont planifiées
- Encouragez votre adolescent à consulter lui-même son médecin
- Aidez votre adolescent à faire remplir ou renouveler ses ordonnances
- Encouragez votre adolescent à développer les compétences de la vie quotidienne (ex : appeler pour des rendez-vous, utiliser les transports en commun, gérer son argent)

17-18 ans +

CONSIDÉREZ

- Assurances médicales privées
- Financement pour les adultes
- Possibilités d'études postsecondaires, d'emploi et/ou de bénévolat
- Bourses d'études et d'entretien
- Soutien à domicile pour adultes (CLSC)
- Prise de décision assistée

Autres façons de soutenir la participation

ENCOURAGEZ VOTRE ADOLESCENT À

- Prendre ses propres rendez-vous à la clinique pour adultes
- Se préparer pour ses visites à la clinique
- Assister aux rendez-vous par eux-mêmes et/ou prendre les devants pendant les rendez-vous
- Créer une directive personnelle
- Demander des copies des rapports pédiatriques, des lettres de médecins et des résumés de transferts médicaux
- Cultiver la conscience de soi (par exemple, journal, méditation)

Aider votre adolescent à atteindre ses objectifs

Utilisez l'outil **Ma réflexion personnelle** dans le **Livret de transition pour les adolescents** pour aider votre adolescent à identifier les compétences qu'il souhaite ou doit acquérir pour gérer sa santé de manière plus autonome.

En tant que parent, vous pouvez aider à diviser les objectifs en plus petites étapes qui sont plus facilement réalisables. Voici trois stratégies que vous pouvez utiliser pour aider votre adolescent à acquérir des compétences et de l'autonomie pendant sa transition vers les soins adultes.

1 OBJECTIFS S.M.A.R.T.

S - spécifique (définir votre objectif en détail)

M - mesurable (comment pouvez-vous mesurer votre succès, considérez les quantités)

A - atteignable (difficile mais possible)

R - réaliste (et pertinent pour vous)

T - temporel (choisir une date limite!)

Utilisez cet outil pour aider votre adolescent à fixer des objectifs réalisables et importants afin de développer ses compétences en matière de soins de santé.

Exemple : D'ici le mois prochain, je serai capable d'appeler la clinique pour prendre mon propre rendez-vous.

Vous pouvez également diviser les grands objectifs en objectifs plus petits.



Mon objectif	Ce dont j'ai besoin	Mesures que je vais prendre	À qui je peux demander de l'aide	J'aimerais atteindre mon but d'ici...
Exemple : J'irai à la pharmacie pour remplir mon ordonnance.	<ul style="list-style-type: none">• Adresse de la pharmacie• Ma prescription	<ol style="list-style-type: none">1. Trouver mon ordonnance2. Pratiquer ce que je vais dire3. Me rendre à la pharmacie	<ul style="list-style-type: none">• Mes parents• Un adulte de confiance	Mardi

2 L'ENCHAÎNEMENT DES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE

Pour aider votre adolescent à acquérir une nouvelle compétence, décomposez-la en étapes plus petites et plus faciles à gérer. Votre enfant peut alors essayer une étape à la fois. Commencez par la **1 première** ou la **2 dernière** étape avec votre enfant pour l'aider à devenir autonome dans la séquence complète des étapes. **Exemple d'objectif:** J'aimerais renouveler mon ordonnance.

1

Enchênement avant

Votre adolescent commence par prendre l'ordonnance du médecin. Vous effectuez toutes les étapes suivantes (c'est-à-dire les étapes 2 à 4). Une fois que votre enfant a maîtrisé la première étape, il peut passer à l'étape suivante.

A

1. Prendre l'ordonnance du médecin.



Aller chercher l'ordonnance à la pharmacie.

S'assurer de prendre la médication quotidienne.

Organiser les médicaments pour la semaine.



B

1. Prendre l'ordonnance du médecin.



2. Aller chercher l'ordonnance à la pharmacie.



S'assurer de prendre la médication quotidienne.

Organiser les médicaments pour la semaine.

C

1. Prendre l'ordonnance du médecin.



2. Aller chercher l'ordonnance à la pharmacie.



3. S'assurer de prendre la médication quotidienne.



Organiser les médicaments pour la semaine.

D

1. Prendre l'ordonnance du médecin.



2. Aller chercher l'ordonnance à la pharmacie.



3. S'assurer de prendre la médication quotidienne.



4. Organiser les médicaments pour la semaine.



Votre enfant commence par organiser ses médicaments pour la semaine. Vous complétez les autres étapes. Une fois que votre enfant a maîtrisé cette étape, vous passez à la suivante.

2

Enchênement à reculons



Prendre l'ordonnance du médecin.

Aller chercher l'ordonnance à la pharmacie.

S'assurer de prendre la médication quotidienne.

1. Organiser les médicaments pour la semaine.



A

Prendre l'ordonnance du médecin.

Aller chercher l'ordonnance à la pharmacie.

1. S'assurer de prendre la médication quotidienne.



2. Organiser les médicaments pour la semaine.



B

Prendre l'ordonnance du médecin.

1. Aller chercher l'ordonnance à la pharmacie.



2. Responsable de la médication quotidienne.



3. Organiser les médicaments pour la semaine.



C

1. Prendre l'ordonnance du médecin.



2. Aller chercher l'ordonnance à la pharmacie.



3. S'assurer de prendre la médication quotidienne.



4. Organiser les médicaments pour la semaine.



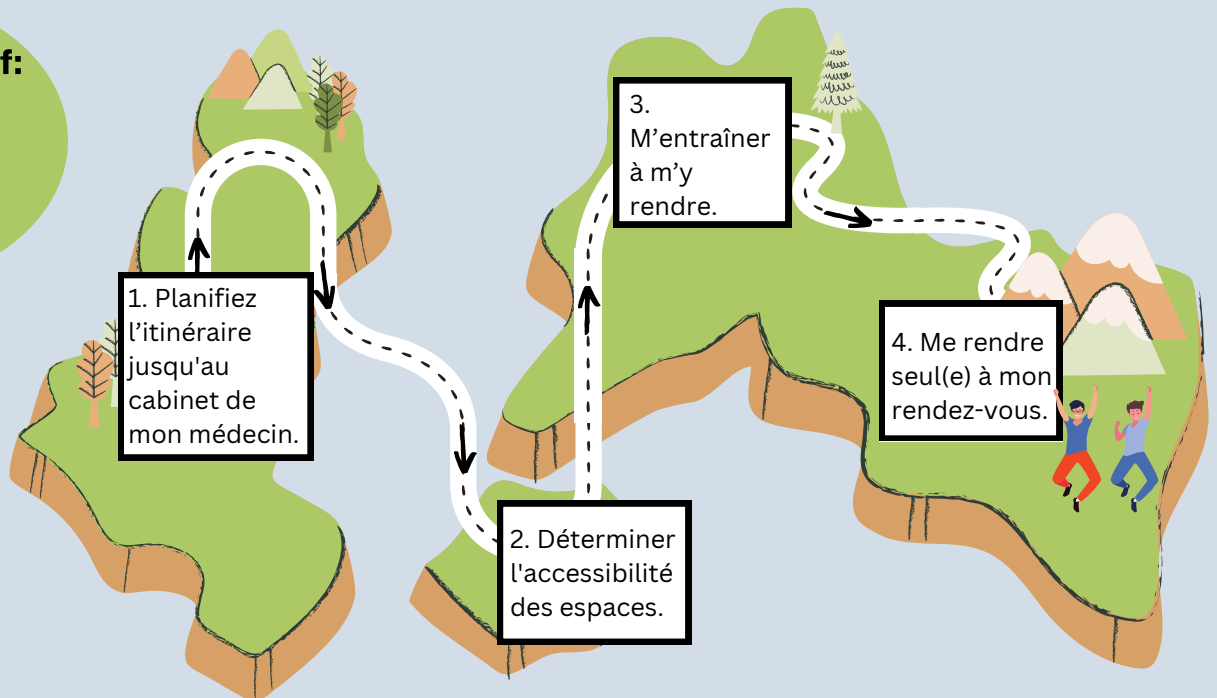
D

3 CARTE DE NAVIGATION

Il s'agit d'une stratégie visuelle qui permet de diviser les tâches importantes en petites étapes. Demandez à votre adolescent de remplir la carte et d'indiquer les étapes nécessaires pour atteindre son objectif. Cela peut également les aider à identifier des stratégies utiles.

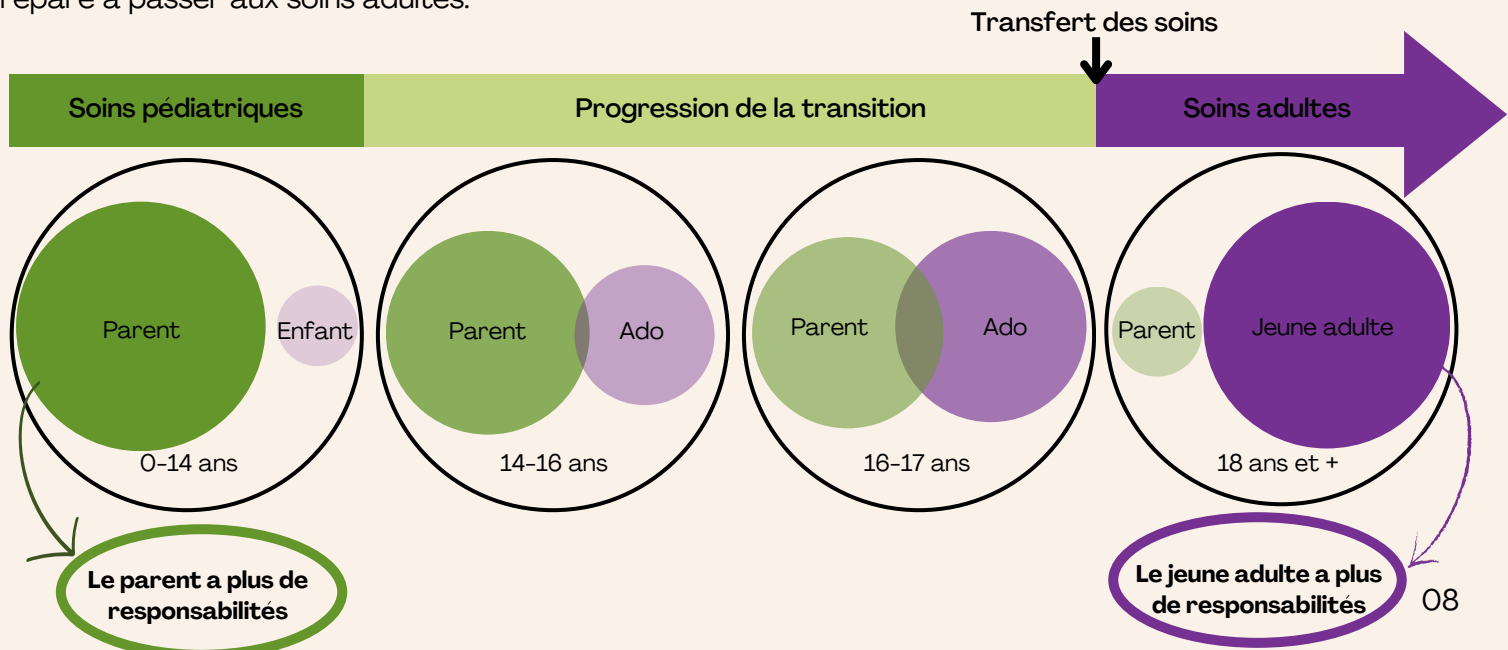
Exemple objectif:

J'aimerais aller à mon prochain rendez-vous seul.



Changement de rôles

La transition entre les soins pédiatriques et les soins adultes s'étale sur une certaine période. En commençant tôt, vous pouvez guider et soutenir votre adolescent pendant qu'il apprend à gérer ses soins de santé de manière plus indépendante. Vous trouverez ci-dessous un modèle visuel illustrant le changement de rôles et de responsabilités qui se produira au fur et à mesure que votre adolescent se prépare à passer aux soins adultes.



GESTION DE LA SANTÉ

Les droits de votre adolescent

Jusqu'à l'âge de 14 ans, c'est vous qui prenez les décisions pour votre enfant concernant sa santé. À partir de 14 ans, votre adolescent est autorisé à consulter lui-même des professionnels de la santé et à décider de la confidentialité de ses informations médicales. Votre adolescent peut désormais poser ses questions et partager ses inquiétudes au professionnel de santé.

Cependant, nous reconnaissons que chaque famille est différente et nous vous encourageons à avoir une discussion ouverte sur la confidentialité des informations médicales avec votre adolescent.

Informations médicales

Dossier médical

Un dossier médical est ouvert lors de la première visite dans un établissement de santé et est utilisé par les professionnels de la santé pour communiquer des informations importantes concernant les soins médicaux. Selon la loi, si votre adolescent a 14 ans ou plus, il peut accéder gratuitement à son dossier médical. Pour ce faire, il doit s'adresser au service des archives médicales de son établissement.

Livret de santé

En s'inscrivant à la plateforme gouvernementale de santé, votre adolescent pourra accéder en ligne à ses informations de santé, telles que ses médicaments, ses résultats d'imagerie médicale et ses résultats de prélèvements (<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>).

Médicaments

La gestion des médicaments peut s'avérer plus difficile que prévu. C'est pourquoi il est si important d'acquérir cette compétence dès le début. Il peut s'agir :

- D'aider votre adolescent à organiser ses médicaments pour la semaine
- Déterminer la meilleure façon de lui rappeler de prendre ses médicaments à temps
- L'aider à appeler la pharmacie pour demander un renouvellement

En commençant tôt, votre adolescent peut devenir plus confiant et plus familier avec la gestion de ses propres médicaments au moment où il passe aux soins adultes.

GESTION DE LA SANTÉ

Assurances médicales

Assurance maladie provinciale

Lorsque vous résidez dans une province canadienne, vous avez accès gratuitement à l'assurance provinciale de base. Au Québec, l'assurance est fournie par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et vous devez posséder une carte d'assurance maladie (également connue sous le nom de Carte Soleil) pour prouver que vous êtes couvert. Vous recevrez un avis de renouvellement de votre carte quelques mois avant son expiration, et il est important de la renouveler pour bénéficier d'une couverture continue.



Assurances privées

Les assurances privées offrent une couverture supplémentaire. Il existe de nombreuses compagnies d'assurances privées et la couverture qu'elles offrent peut varier. Il peut s'agir du :

- Type de services couverts
- Montant maximum remboursable
- De l'âge jusqu'auquel votre adolescent est couvert par l'assurance parentale (généralement jusqu'à 21 ans ou 25 ans pour les étudiants)

Il est important de savoir quels biens et services sont couverts par votre assurance maladie et quels types de documents vous devez fournir lorsque vous présentez votre demande de remboursement (par exemple, l'ordonnance du médecin).

Certaines compagnies d'assurance peuvent être facturées au moment du rendez-vous ; pour d'autres, vous devez payer à l'avance et demander un remboursement.

Rendez-vous médicaux

Formulaires médicaux

Rappelez à votre adolescent que son professionnel de santé n'est pas là pour le juger et qu'il est préférable de répondre aux questions avec honnêteté pour que son professionnel de la santé obtienne les bonnes informations.

Parlez des symptômes

Il peut être utile pour votre adolescent de noter ses symptômes avant son rendez-vous et d'apporter la liste avec lui. Vous pouvez également l'encourager à s'entraîner à vous décrire ses symptômes.

Posez des questions

Poser des questions est une compétence essentielle pour clarifier sa compréhension et gérer sa santé. Vous pouvez aider votre adolescent en lui demandant de préparer une liste de questions qu'il souhaite poser lors de son rendez-vous et en lui demandant de s'entraîner à poser ces questions avec vous.

Trouver un médecin

S'inscrire sur la liste d'attente

L'inscription peut se faire en ligne via le Carnet de santé du Québec (<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>). L'inscription peut également se faire par téléphone en contactant la liste d'attente de votre territoire.

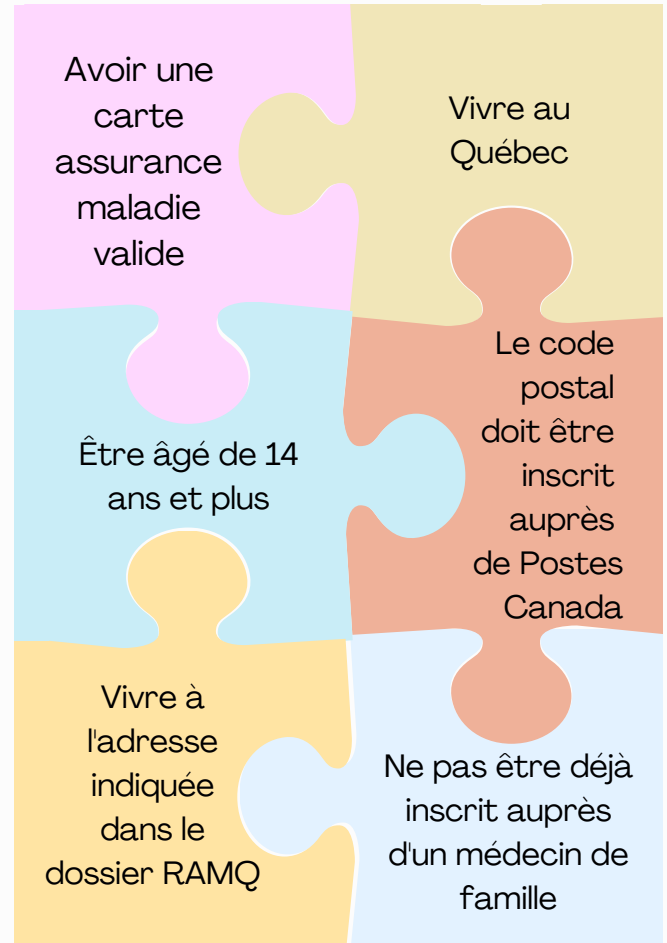
Note : Si vous êtes dans les régions du Nunavik et du Territoire cri de la Baie James, vous devez communiquer avec votre centre de santé :

- Nunavik : (819) 964-2905
- Territoire cri de la Baie James : (819) 855-2744

Priorité sur la liste d'attente

Après l'inscription sur la liste d'attente, la demande sera évaluée et la priorité sera accordée en fonction de l'état de santé de votre enfant. Les délais d'attente varient en fonction de la disponibilité des médecins dans votre région et du nombre de personnes inscrites sur la liste d'attente.

Critères d'éligibilité



Que puis-je faire si votre adolescent a besoin de consulter un médecin, mais que vous êtes encore sur la liste d'attente ?

Consultez le site Bonjour-Santé (<https://bonjour-sante.ca/>), qui vous permet de prendre facilement rendez-vous la veille avec des médecins et des spécialistes dans des cliniques sans rendez-vous (frais de 0 à 20 \$).

CONNAÎTRE LES SYSTÈMES EN TANT QUE PARENT/SOIGNANT

Soins de santé pédiatriques	Soins de santé adultes
Il peut y avoir une approche d'équipe face aux soins	Les services sont répartis par spécialité et peuvent être situés dans des lieux différents
Environnement adapté aux enfants, peut être amusant et chaleureux	L'espace peut sembler plus froid et plus structuré
Vous soutenez votre adolescent dans le suivi de ses soins médicaux, de son dossier médical et de ses médicaments	Le patient est responsable de ses propres soins médicaux et de la prise de ses rendez-vous
La recherche d'information sur les options de traitement et de soins relève de votre responsabilité en tant que parents/soignants	Le patient est responsable de la recherche d'information sur le traitement et les options de soins
Vous êtes responsable de l'assurance maladie et des assurances privées	Le patient peut être responsable de l'assurance maladie et des assurances privées
Les professionnels de la santé parleront des soins avec vous et votre enfant	Les professionnels de la santé parlent directement au patient de ses soins de santé et de ses décisions
De nombreux services de soutien peuvent être proposés	Le patient peut avoir besoin de demander et/ou de faire entendre ses besoins pour obtenir des services de soutien
Des rendez-vous qui peuvent être plus longs	Des rendez-vous souvent plus courts

S'OccUPER D'UN ADOLESCENT QUI AURA BESOIN DE SOUTIEN TOUT AU LONG DE SA VIE

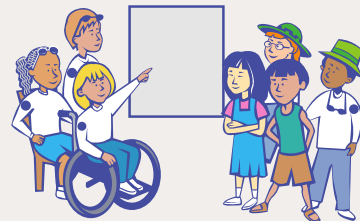


LISTE DES TÂCHES À FAIRE POUR LA TRANSITION

Pour les parents/soignants d'un adolescent qui aura besoin d'un soutien tout au long de sa vie, utilisez ce guide pour préparer une transition réussie vers les soins de santé adultes.

14-15 ans

- Inscrivez votre adolescent auprès d'un **médecin de famille** s'il n'en a pas déjà un
- Commencez à obtenir une copie de son **dossier médical**
- Obtenez un **numéro d'assurance sociale** si votre enfant n'en a pas encore un
- Veillez à ce qu'une **évaluation psychologique** soit effectuée avant le transfert vers des soins adultes
- Faites une demande de ressources financières :
 - Crédit d'impôt pour personnes handicapées** (fédéral et provincial)
 - Supplément provincial pour enfants handicapés**
 - Prestation de compassion**
- Faites une demande de **transport adapté** et/ou de **permis de stationnement** pour personnes handicapées
- Obtenez un **certificat d'exemption médicale** si votre adolescent n'est pas en mesure de fournir une photo ou une signature pour l'assurance-maladie ou le passeport
- Ouvrez un **régime enregistré d'épargne-invalidité** avec l'aide d'un conseiller financier
- Demandez à bénéficier du **Programme d'aide à l'adaptation des logements** pour le financement du transport vers les rendez-vous médicaux



16-17 ans

- Discutez avec l'équipe médicale de votre adolescent des **ressources pour les soins de santé adulte**
- Ouvrez un **compte bancaire** pour votre enfant
- Continuez à obtenir une copie de toutes les **informations pertinentes concernant les soins de santé**
- Déclarez les revenus** de votre enfant avant qu'il n'ait atteint l'âge de 17 ans
- Préparez la **curatelle** ou le **testament** (y compris la préparation de la planification successorale et du trust Henson)
- Explorez les **ressources communautaires**

18 ans +

- Assurez-vous d'avoir rempli tous les **formulaires gouvernementaux** indiqués dans cette liste de contrôle
- Familiarisez-vous avec les **fournisseurs de soins de santé adultes**
- Demandez une aide financière au **Programme de solidarité sociale** si votre adolescent n'est pas en mesure de travailler

COORDONNÉES DE L'ÉQUIPE SOIGNANTE DE MON ADOLESCENT

Notez les noms et les coordonnées des personnes ou des services auxquels votre adolescent a recours du côté pédiatrique et du côté adulte.

	Professionnels de la santé (nom/rôle)	Informations sur le contact (téléphone/courriel)	Pédiatrique	Adulte
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COORDONNÉES DE L'ÉQUIPE SOIGNANTE DE MON ADOLESCENT

	Professionnels de la santé (nom/rôle)	Informations sur le contact (téléphone/courriel)	Pédiatrique	Adulte
6			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LA TECHNOLOGIE, L'ÉQUIPEMENT ET LE MATÉRIEL DE MON ADOLESCENT

Liste des technologies, équipements et matériel

1 _____
Chaise Roulante

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Fournisseurs du côté adulte (nom et coordonnées)

Je devrais appeler

Constance-Lethbridge

514-XXX-XXXX ext. 1234



**PRENDRE SOIN DE SOI
POUR LES PARENTS &
SOIGNANTS**

PRENDRE SOIN DE SOI POUR LES PARENTS & SOIGNANTS

Prendre soin de votre santé

Guider votre adolescent dans sa transition vers l'âge adulte peut s'avérer difficile ou vous sembler insurmontable. En prenant soin de vous et de votre bien-être, vous pouvez être un meilleur soutien et un meilleur modèle pour votre adolescent.

Éléments à prendre en compte

Créez une routine de soins personnels

Prenez soin de votre bien-être

- **Physique**
- **Mental**
- **Émotionnel**
- **Spirituel**

Qu'est-ce qui vous rend **heureux**? Qu'aimez-vous faire pour vous **amuser**?

Qu'est-ce qui vous fait **sentir bien**?

Avez-vous envisagé des soins de répit? N'oubliez pas qu'il est important de prendre du temps pour vous.

Reconnaissez les signes de détresse

Êtes-vous...

- Fatigué ou avez-vous des difficultés à dormir?
- Inquiet en permanence?
- Facilement irrité, en colère ou triste?

Consommez-vous de l'alcool ou des drogues de manière abusive?

Vous prenez/perdez du poids sans avoir l'intention de le faire?

Avez-vous une perte d'intérêt pour les choses que vous aviez l'habitude d'apprécier?

Oubliez-vous de vous prioriser?

Sachez quand demander de l'aide

Acceptez de l'aide

(de la part de votre réseau de soutien ou de professionnels)

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire

Vous faites de votre mieux! Fixez-vous des objectifs réalistes et connaissez vos limites.

Connectez-vous

Rejoignez un groupe de soutien ou appuyez-vous sur vos amis ou votre famille.

Prenez soin de votre santé

Mettez en place une routine de soins personnels



Mes notes personnelles :

PRENDRE SOIN DE SOI POUR LES PARENTS & SOIGNANTS

Construire un système de soutien

VOUS NÊTES PAS SEUL

La transition vers les soins de santé pour adultes est un long processus et l'obtention d'un soutien peut être très bénéfique pour vous et le bien-être général de votre adolescent. Tout le monde a parfois besoin d'aide et de soutien, et n'oubliez pas que **vous n'êtes pas seul**.

Les personnes que vous pouvez contacter

Votre équipe soignante

Votre médecin de famille
Spécialiste(s)
Travailleur social

L'équipe soignante de votre adolescent

Médecin de famille
Pédiatre
Ergothérapeute
Physiothérapeute
Travailleur social

Ressources communautaires

CLSC
Appelez 811 (Info-Santé)
Appelez 211
(service d'information sans frais)

Ressources santé mentale

Psychologue
Soins spirituels
Psychothérapeute

Votre système de soutien

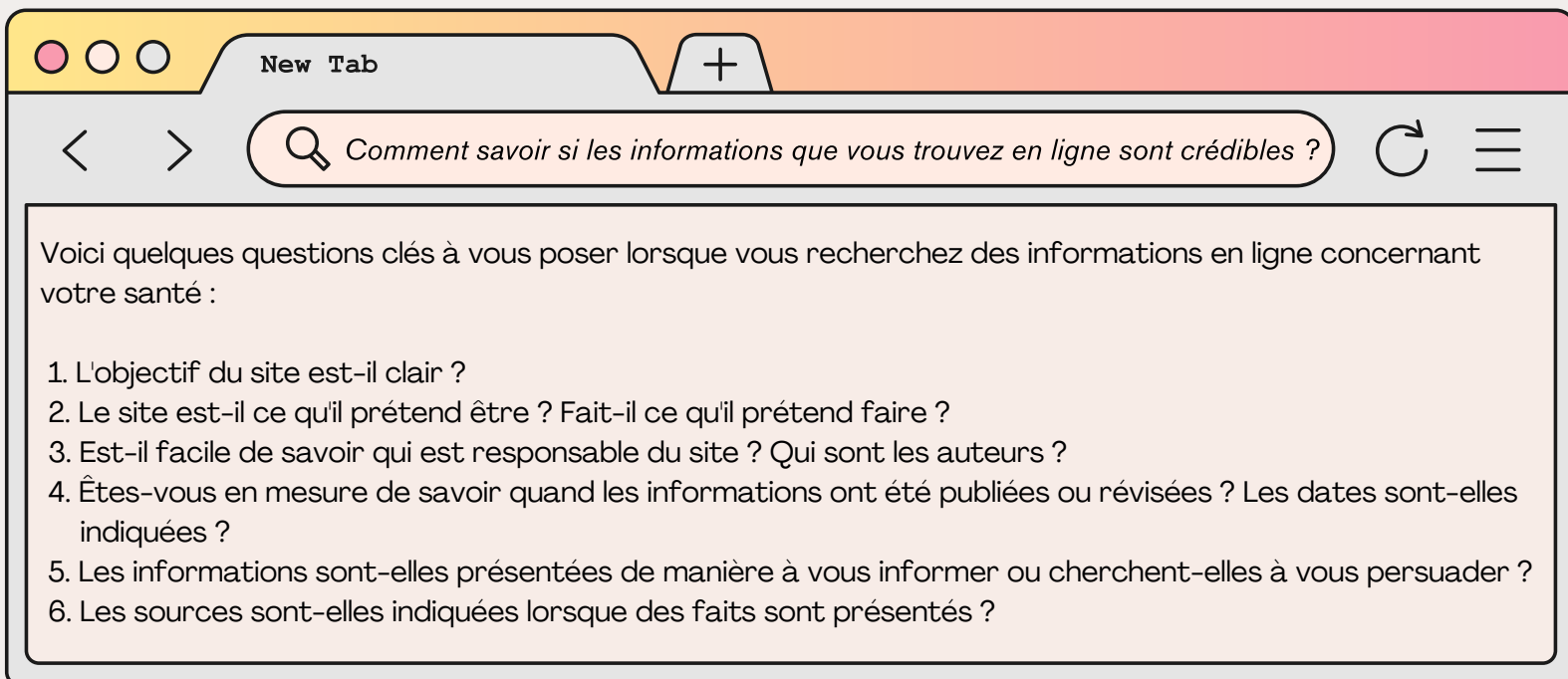
Famille et amis
Communauté
Réseau professionnel

Autre soutien



CONNAÎTRE VOS RESSOURCES

Recherche en ligne - Informations sur la santé



Si vous ne savez pas par où commencer, voici des sources fiables que vous pouvez utiliser pour recueillir des informations et obtenir du soutien:

1 Centre de ressources pour les familles de l'Hôpital de Montréal pour enfants (ARC.1107)
<https://www.thechildren.com/patients-families/restauration-et-services/national-bank-family-resource-centre>

Vous pouvez aussi les joindre par téléphone : 514-412-4400, poste 22383
ou par courriel : bibliofam@muhc.mcgill.ca

2 Bibliothèque du Centre universitaire de santé McGill
<http://www.muhclibraries.ca/patients/general-health-sites/>

3 Aide à l'information sur la santé en ligne
<https://www.healthsanteinfo.ca/useful-websites/>

4 Info-Santé 811
Appelez au #811 pour des conseils psychosociaux et en santé

5 Service 211 Grand Montréal
Appelez au #211 pour obtenir un répertoire des services communautaires
ou visitez <https://www.211qc.ca>

