

Calendrier de la TRANSITION



ENVIRON L'ÂGE 12-13

Explore **Mon résumé de santé en 3-phrases**
Commence à prendre en charge tes routines quotidiennes (par exemple : se préparer pour aller à l'école, se préparer pour aller au lit)

**À vos
marques...**



ENVIRON L'ÂGE 14

Jette un coup d'œil au livret de transition pour les adolescents!
Pose et réponds à 1 question lors de ton rendez-vous médical
Commence **Ma réflexion personnelle**



ENVIRON L'ÂGE 15

Parle à ton équipe de soins de ta santé sexuelle et émotionnelle
Sache quels sont les soutiens et les stratégies dont tu as besoin pour réussir à l'école
Réfléchis à ton propre chemin vers l'âge adulte

Prêts...



ENVIRON L'ÂGE 16

Commence à voir ton médecin seul pendant une partie de la visite
Commence à dresser une liste de tous les spécialistes et services pour adultes que tu auras besoin
Commence à dresser une liste de tous tes médicaments, équipements et ton matériel médical
Discuter de la tutelle légale et signature des consentements (connaître ses droits)
Explorer les options post-secondaires et les possibilités de financement

ENVIRON L'ÂGE 17

Réfléchis à l'équilibre entre les priorités de la vie (santé, travail, école, relations...)
Crée un plan de santé si tu déménages pour l'école ou si tu voyages
Prendre les derniers rendez-vous avec les spécialistes en pédiatrie
Discute avec ton équipe de soins de santé de la possibilité d'obtenir une copie de tes documents de transition



Partez!

À L'ÂGE DE 18+

Inscris-le dans ton calendrier !
Confirme ton premier rendez-vous avec tes spécialistes pour adultes ET confirme qu'ils ont reçu tous tes documents de transition.
Confirme ta couverture d'assurance et tous les fournisseurs pour adultes (matériel médical et équipements).



Hôpital de Montréal
pour enfants
Centre universitaire
de santé McGill



Montreal Children's
Hospital
McGill University
Health Centre