

TRANSITION

Timeline



AROUND AGES 12-13

Explore the **3-Sentence Health Summary**
Start taking charge of your daily routines (for example: preparing your lunch for school, keeping your room tidy)



On your marks...



AROUND AGE 14

Check out the Teen Transition Booklet!
Ask and answer 1 question during your medical appointment
Start using the tool called **My Self-Reflection**



AROUND AGE 15

Talk to your healthcare team about your health and any concerns
Know what supports and strategies you need to succeed in school
Think about your own path to adulthood



Get Set...



AROUND AGE 16

Start attending parts of your health care appointments alone
Start a list of adult specialists and services you will need
Start a list of medications, supplies, equipment you have or will need
Know your rights
Explore post-secondary options (and funding options)

AROUND AGE 17

Reflect on balancing life priorities (health, work, school, relationships)
Create a healthcare plan if moving away for school or when travelling
Make final appointments with pediatric specialists
Talk with your team about getting a copy of your transition documents



Go!



AROUND AGE 18+

Put it in your calendar!
Confirm your 1st appointment with your adult specialists *and* confirm they received all your medical documents
Confirm your insurance coverage and all adult suppliers (including medical supplies and equipment)



Calendrier de la TRANSITION



VERS 12-13 ANS

Explore **Mon résumé de santé en 3-phrases**
Commence à prendre en charge tes routines quotidiennes (par exemple : préparer sa boîte à lunch, garder sa chambre propre)



À vos marques...



VERS 14 ANS

Jette un coup d'œil sur le Livret de transition pour les adolescents!

Pose une question lors de ton prochain rendez-vous médical, et essaie de répondre à une question aussi!
Commence **Ma réflexion personnelle**



VERS 15 ANS

Parle à ton équipe soignante
Identifie les soutiens et les stratégies dont tu as besoin pour réussir à l'école
Réfléchis à ton propre chemin vers l'âge adulte



Prêts...



VERS 16 ANS

Commence à voir ton médecin seul pendant une partie de la visite
Fais une liste de tous les spécialistes et services pour adultes dont tu auras besoin
Fais une liste de tous tes médicaments, ton équipement et ton matériel médical
Apprends à connaître tes droits!
Explore les options post-secondaires et les possibilités de financement

VERS 17 ANS

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
Prends les derniers rendez-vous avec les spécialistes en pédiatrie
Discute avec ton équipe soignante de la possibilité d'obtenir une copie de tes documents médicaux



Partez!

VERS 18 ANS +

Inscris-le dans ton calendrier !

Confirme ton premier rendez-vous avec tes spécialistes pour adultes ET confirme qu'ils ont reçu tous tes documents médicaux.
Confirme ta couverture d'assurance et les fournisseurs pour adultes (matériel médical et équipement)

