

# **LISTA DE COMPROBACIÓN DE CUIDADOS DE LA SALUD**



Cuando los adolescentes se hacen adultos, ellos tienen que asumir la responsabilidad del cuidado de su salud. El asumir responsabilidad por la salud propia, según lo permite el desarrollo, es parte del crecimiento, de independizarse de la familia y de encontrar un lugar en la comunidad de adultos.

Su hijo/hija se convertirá pronto en un/una joven adolescente . Los adolescentes y adultos jóvenes tienen necesidad de aprender cómo hacer citas, hablar con los doctores y, obtener la información que ellos necesitan para tomar decisiones acertadas. Parece abrumador al principio, pero muchas personas tienen las mismas preguntas que usted.

**¡Entendemos que el tomar control del cuidado propio de nuestra salud es un paso muy grande!** Los adolescentes que tienen necesidad de cuidados especiales de salud, enfermedades crónicas, impedimentos físicos o del desarrollo, pueden tener dificultades y lo más pronto que usted comience, más tiempo tendrá para prepararse para esta transición.

DSCC ha incluido una lista que usted puede usar como una medida corriente de las habilidades independientes que su niño/niña va logrando. El adquirir estas habilidades preparará mejor a su hijo/hija para adaptarse al mundo de la vida adulta.

Habilidades del cuidado – de la salud	Ya lo puede hacer	Necesita práctica	Plan para empezar	Llevar a cabo
<u>Comprende la condición médica:</u>				
Describe la enfermedad o impedimento crónicos.				
Identifica los cambios/los síntomas causados por su condición médica.				
Entiende las implicaciones de la enfermedad crónica/la incapacidad en la vida diaria.				
<u>Maneja las necesidades propias del cuidado de su salud:</u>				
Hace por sí mismo/misma las citas médicas.				
Puede reconocer cuando ciertos cambios/síntomas requieren atención médica.				
Renueva (refill) los medicamentos y las provisiones.				
Puede decir cuando hay necesidad de reemplazar el equipo médico duradero.				
Capaz de emplear asistentes personales.				
Es responsable de organizar (administrar) los tratamientos diarios.				
Puede nombrar las medicinas, para qué propósito se usan, o tiene información de las mismas en su billetera/cartera.				
Puede hacer arreglos para el transporte que debe usar para ir a la oficina médica.				
Conoce y lleva consigo una lista números de teléfono de emergencia médica o tiene la información en su billetera/cartera.				
Puede (capacitado para) pedir ayuda y lo que tiene que hacer en una emergencia médica.				
Ha identificado o conoce a un médico de cuidados para adultos.care.				
Puede discutir la importancia del mantenimiento de la salud en general.				
Ha considerado el uso de consejería genética, si es apropiado				

Habilidades del cuidado – de la salud	Ya lo puede hacer	Necesita práctica	Plan para empezar	Llevar a cabo
<u>Comunicación efectiva:</u>				
Prepara y hace preguntas a los proveedores médicos.				
Responde a las preguntas de los mismos.				
Consigue información y respuestas a problemas o preocupaciones referentes a la salud.				
<u>Conocimiento del Seguro de Salud:</u>				
Enterado de los números de su seguro médico, o lleva la información en su billetera/cartera.				
Puede nombrar los beneficios cubiertos por su seguro de salud y es conocedor de como los requisitos para su elegibilidad.				
Lleva consigo una tarjeta de su seguro o una copia de la misma.				
<u>Es conocedor de cómo usar los recursos:</u>				
Es conocedor de cómo solicitar ayuda económica (SSI) y otros servicios públicos y cómo tener acceso a los mismos.				
Puede valerse de los servicios de transporte de la comunidad, cuando es necesario.				
Es conocedor de los servicios que están disponibles por medio de La División de Servicios de Rehabilitación (DRS) y cómo tener acceso a los mismos.				
Es conocedor de los servicios que él/ella debe recibir de la escuela para ayudarlo en su transición a la vida adulta.				
Es conocedor de los información de los incentivos para empleos disponibles por medio del Seguro Social y cómo tener acceso a los mismos.				
<u>Historial médico:</u>				
Puede valerse de su expediente médico.				
Usa un método para llevar cuenta de sus citas con el doctor.				

Adaptado del Proyecto de Salud de Transición a la Adolescencia del Estado de Washington; Asesoramiento del Cuidado de Salud Transicional del HRTW del Estado de California y de la Lista de Comprobación de Habilidades del Centro de Cuidados de Salud PACER del Estado de Massachusetts.