

FEYÈ ENFÒMASYON POU MOUN KI GEN LAJ 18 A 21 AN

VAKSEN:

- * Vaksen rapèl DTaP – anpeche timoun tetanòs (“maladi machwè sere”), difteri, ak koklich (“tous aspiran”). Nou bay dòz vaksen rapèl yo chak 10 an, pafwa pi bonè. Pifò jenn adilt dwe pran yon vaksen rapèl apeprè nan laj 21 a 22 an.
- * Vaksen konjige kont menengokòk (MCV4), 1^{ye} dòz – anpeche enfeksyon grav tankou menenjit. Si sa poko fèt, n ap bay jenn adilt vaksen sa a lè yo nan laj 21 an. Si nou te bay yon premye dòz anvan laj 16 an, li nesesè pou bay dezyèm dòz la.
- * Viris papilòm imen (HPV), 1^{ye} dòz – seri twa dòz sa yo anpeche enfeksyon ak HPV, yon viris ki bay kansè nan kòl matris (nan fanm), kansè nan gøj, ak zanpoud nan pati jenital epi pa souvan kansè nan penis. Nou kapab bay li jiska laj 26 an. Ou dwe tounen pou yon vizit pou swen enfimyè nan 2 mwa pou ou ka pran dezyèm dòz la.
- * Nou ka ofri vaksen grip sezon an depi mwa oktòb jiska nan mwa mas.
- * Pifò jenn adilt pa gen efè segondè grav lè yo pran vaksen yo. Si gen efè segondè ki rive, òdinèman yo pa grav. Li kòmen pou gen lafyèv ak malèz nan pati nan kò a kote yo pran piki a. Asetaminofèn (Tylenol ak lòt mak yo) kapab ede.

TÈS POU DEPISTAJ:

- * Analiz san konplè (CBC) oswa Emoglobin (Hgb) – yon tès pou anemi, oswa pou kantite globil wouj ki fèb nan san. Nan gwoup laj sa a, nou fè tès pou moun ki nan gwo risk sèlman.
- * Tès kolestewòl, oswa gwoup lipid – yon tès pou nivo kolestewòl ki wo. Si sa pat fèt deja pandan adolesans, li dwe fèt yon fwa nan laj sa a, òdinèman nan laj 18 an.
- * Tès sou po pou tibèkiloz (pou “TB” – yo rele li “tès PPD” tou) – Nou fè sa pou pasyan ki nan gwo risk pou gen enfeksyon TB. Ou dwe tounen nan klinik lan nan 2 a 3 jou pou nou ekri rezilta yo nan dosye ou. Jenn adilt kapab kalifye pou fè tès TB sou fòm yon tès san olye pou PPD a.
- * Tès pou je – fèt pou tcheke pwoblèm je. Pandan adolesans, li fèt regilyèman chak 2 a 3 ane epi lè gen yon enkyetid konsènan je pasyan an.
- * Tès pou tande – fèt pou tcheke pwoblèm tande. Li fèt regilyèman nan laj 18 an epi nan lòt laj sèlman si gen yon enkyetid konsènan tande ak devlopman langaj.

LÈ POU RANTRE NAN LAVI ANTAN ADILT

- * Nan laj 18 an, laj adilt kòmanse legalman. Yon moun ka vote epi rantr nan militè. Anpil moun panse pou ale nan inivèsite, travay, ak/oswa kòmanse fanmi. Òdinèman, devlopman fizik fin fèt oswa prèske fin fèt. Men, sèvo a kontinye devlope pandan yon lòt dis (10) ane ankò.

LEKÒL, TRAVAY ak ZANMI:

- * Ou dwe fè ansòt pou pran responsablite pou lekòl ak travay oserye anpil. Sa vle di leve alè epi fin fè travay ou.
- * Administre yon orè ki chaje kapab difisil. Pran responsablite pou byen òganize ase pou ou gen siksè nan travay oswa lekòl. Si ou pap reponn a egzijans travay lekòl ou epi byen souvan ou pa ale nan travay, ou kapab bezwen redui nan sa w ap fè yo.
- * Jwenn nouvo aktivite ou renmen.
 - o Panse pou fè travay volontè epi pou ede lòt moun nan kominote a oswa travay sou yon kesyon ki enterese ou oswa enkyete ou.
 - o Fòme amitye ki bon pou sante epi jwenn amizman, aktivite ki pa gen danje ladan pou fè ak zanmi.
- * Tank w ap pi gran, li enpòtan pou fè zanmi ak pou kenbe yo. Ou ka twouve ou elwaye kèk nan ansyen zanmi ou yo—se nòmàl. Evalye amitye ou yo epi kenbe sa ki bon pou sante yo.
- * Li toujou enpòtan pou rete konekte ak fanmi ou.

KONPÒTMAN KI BON POU SANTE

Risk ki gen pi plis danje pou sante yon moun nan laj sa a se kondui, risk pou ekspozisyon seksyèl, ak pran dwòg.

- * Toujou mete yon senti sekirite.
- * Pa voye tèks mesaj (SMS) epi kondui an menm tan.
- * Pa bwè oswa pran dwòg epi kondui.
- * Pa monte nan yon machin ak yon chofè ki t ap bwè oswa pran dwòg. Si ou sante se yon danje pou kondui oswa monte yon machin ak yon moun, rele yon moun ou fè konfyans pou kondui ou.
- * Mete yon kaskèt pwoteksyon lè w ap monte yon bisiklèt, planch-a-nèj, paten oswa planch ki gen woulèt.

Si ou gen kesyon sou dwòg, alkòl oswa aktivite seksyèl, nou ka ba ou anpil enfòmasyon itil.

- * Sipòte zanmi ki chwazi pou pa pran dwòg, alkòl, tabak, estewoyid, oswa grenn pou pèdi pwa.
- * Si ou pran dwòg oswa alkòl, ou ka pale sou sa avèk nou. Nou ka ede ou kite oswa redui sou kantite ou itilize a.
 - Moun ki fimen dwe tcheke www.trytostop.org.

Nou konprann seksyalite se yon pati enpòtan nan devlopman ou. Si ou gen nenpòt kesyon oswa enkyetid, nou la pou ou.

- * Pran desizyon ki bon pou sante konsènan konpòtman seksyèl ou.
- * Si ou aktif nan pwennvi seksyèl, toujou pratike sèks san risk.
 - Toujou itilize kapòt pou anpeche enfeksyon ak gwosès.
- * Tout aktivite seksyèl dwe yon bagay ou vle. Pèsonn pa dwe janm fòse ou oswa eseye konvenk ou.
- * Sonje byen yon relasyon lanmou ki bon pou sante bati sou respè epi si ou di “non” pa gen pwoblèm.
- * Men kèk sitwèb nou panse ki kapab itil:
 - www.youngwomenshealth.org
 - www.youngmenshealthsite.org

Anplis:

- * Ou dwe mete pwoteksyon pou zòrèy ou lè ou ekspoze a bri fò.
- * Bwose dan ou epi pase fil dantè ladan yo omwen 2 fwa pa jou epi al wè dantis la omwen yon fwa nan yon ane.
- * Ou dwe fè ansòt pou ou dòmi ase. Eseye pou pa gen abitud dòmi ki toutafè diferan pandan semèn lan ak pandan wikenn yo.
 - Si li posib, eseye dòmi 8 èdtan chak swa.
- * Manje twa repa ki bon pou sante pa jou. Pa sote dejene!
- * Bwè anpil dlo.
- * Ou dwe pran ase kalsyòm.
 - Pran 3 oswa plis pòsyon (32 ons) lèt ki pa gen anpil grès (1%) oswa lèt ki pa gen grès ladan ak lòt pwodui ki fèt ak lèt ki pa gen anpil grès chak jou.
 - Si ou pa kapab bwè lèt, tanpri pale avèk nou konsènan kijan pou jwenn ase vitamin D ak kalsyòm nan dyèt ou.
- * Limite kantite soda ak manje ki gen grès ladan ou manje ak bwè.
- * Rete aktif nan pwennvi fizik – omwen inèdtan (1 èdtan) egzèsis pa jou.
- * Chèche jwenn fason ki bon pou sante pou regle presyon.
 - Eseye fè tout sa ou kapab pou rezoud pwoblèm epi pran desizyon poukont ou.
 - Pifò moun gen moman ki wo epi ki ba nan pwennvi mantal, men si ou santi ou twò tris, deprime, nève, iritab, san espwa,

oswa fache, pale avèk nou oswa yon lòt pwofesyonèl swen sante.

- * Pa janm kite yo fè oumenm oswa lòt moun mal fizikman lakay ou oswa lekòl.
- * Toujou itilize non-vyolans pou rezoud konfli.
 - o Goumen ak pote zam kapab yon danje.

KIJAN POU FÈ TRANZISYON POU ALE NAN YON KLINIK MEDIKAL POU ADILT

Kounyeya ou se yon adilt, ou ka bezwen kòmanse panse pou chanje doktè ou. Si kounyeya ou al wè yon pedyat ki wè timoun ak adolesan sèlman, òdinèman nan laj 22 an, w ap bezwen fè tranzisyon pou yon nouvo doktè. Si pwofesyonèl swen sante ou genyen kounyeya se yon espesyalis nan medsin pou adolesan, yon medsen fanmi, oswa si li wè ni adilt ni timoun, li ka kontinye fè treman pou ou. Epi tou, li kòmen pou moun laj ou kite lakay yo pou ale nan vil oswa eta diferan. Nan sikonstans sa a, ou ka prefere kòmanse ale nan yon klinik medikal ki pi pre lakay ou.

Si ou pral chanje doktè, doktè ou gen kounyeya ka ba ou yon lis doktè pou chwazi epi bay pwochen doktè ou yon rezime pwoblèm sante ou genyen kounyeya. Ou dwe fè nou konnen ki kote ou gen entansyon ale.

KIJAN POU ADMINISTRE SWEN SANTE OU:

- * Kounyeya, ou dwe siyen konsantman pou pwòp swen sante ou. Ou dwe konnen nou pa kapab bay paran ou yo enfòmasyon konsènan oumenm oswa sante ou san pèmisyon ou.
- * Pale avèk nou konsènan yon "moun ki gen pwokirasyon" ki ka pran desizyon pou swen sante pou ou si ou ta janm andikape epi ou pa kapab pran desizyon pou tèt ou
- * Siyen pou MyCHArt! Se yon pòtay pou pasyan nou genyen sou entènèt la ki pèmèt ou kominike avèk nou pa imèl epi ki ba ou aksè nan dosye medikal ou yo.
- * Konnen prensip debaz sou swen sante ou: nenpòt dyagnostik kwonik, non ak dòz medikaman ou yo, epi nenpòt alèji ou ka genyen.
- * Pote pwòp kat asirans ou.
- * Pran randevou ou yo poukont ou epi rele pou renouvle medikaman ou yo poukont ou.

PWOCHEN VIZIT: yon fwa pa ane pou konsiltasyon/egzamen fizik nan laj 18 a 21 an; epi, si li nesèsè, pou lòt pwoblèm, maladi, oswa blesi.

Entènèt la ka yon sous ekselan pou enfòmasyon sou sante ak devlopman jenn adilt. Ou dwe chèche konnen si sitwèb ou vizite yo gen bon repitasyon! Si ou gen kesyon, tanpri mande nou.

Jwenn plis enfòmasyon ak zouti sou sit entènèt Resous CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Konekte avèk nou nan Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revize nan mwa janvyè 2014