

Ρα Σχέδιο Μετάβασης Φροντίδας PanCare

Το παρόν Σχέδιο Μετάβασης Φροντίδας PanCare έχει σχεδιαστεί για να σας υποστηρίξει στα σημαντικά στάδια της πορείας υγείας σας μετά από καρκίνο παιδικής, εφηβικής ή νεαρής ενήλικης ηλικίας. Το παρόν έγγραφο σας παρέχει μια σαφή επισκόπηση ολόκληρης της διαδικασίας μετάβασης φροντίδας και προσφέρει έναν δομημένο, βήμα προς βήμα, εξατομικευμένο οδηγό καθώς και θέματα προς συζήτηση.

Σας βοηθά να αισθάνεστε καλύτερα ενημερωμένοι, να έχετε μεγαλύτερο έλεγχο και να νιώθετε αυτοπεποίθηση.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το σχέδιο με διάφορους τρόπους: ως προσωπικό σημείο αναφοράς, ως εργαλείο επικοινωνίας με την ομάδα φροντίδας υγείας σας ή ως μια εύκολα προσβάσιμη σύνοψη που θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τη διαδικασία μετάβασης.

Ιδανικά, το σχέδιο αυτό παρουσιάζεται έγκαιρα από την ομάδα φροντίδας σας και επικαιροποιείται τακτικά καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας: από την ολοκλήρωση της ενεργού θεραπείας έως και μετά τη μετάβαση σε ένα νέο πλαίσιο φροντίδας. Αυτό το σχέδιο περιέχει προσωπικές πληροφορίες και πληροφορίες υγείας. Αφού ολοκληρωθεί, φυλάσσεται από εσένα. Με τη συγκατάθεσή σου, μπορεί να κοινοποιηθεί στον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σου, στους συγγενείς σου ή στους φροντιστές σου.

Για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με την προηγούμενη θεραπεία σας, τη συνιστώμενη μακροπρόθεσμη παρακολούθηση και τις γενικές συστάσεις για την υγεία, παρακαλούμε χρησιμοποιήστε το Σχέδιο Φροντίδας Επιβίωσης PanCare – [Εκτενής Έκδοση](#) ή [Σύντομη Έκδοση](#).

Το παρόν Σχέδιο Μετάβασης του PanCare μπορεί να επικαιροποιηθεί στο πλαίσιο μελλοντικών αναθεωρήσεων.

Ημερομηνία σύνταξης: Μάιος 2026

Περισσότερες πληροφορίες: www.pancare.eu

1. Γενικές πληροφορίες
2. Επισκόπηση της διαδικασίας μετάβασης φροντίδας
3. Επισκόπηση των παρόχων φροντίδας υγείας
4. Προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες
5. Θέματα προς συζήτηση
6. Αξιολόγηση ετοιμότητας

1. Γενικές πληροφορίες

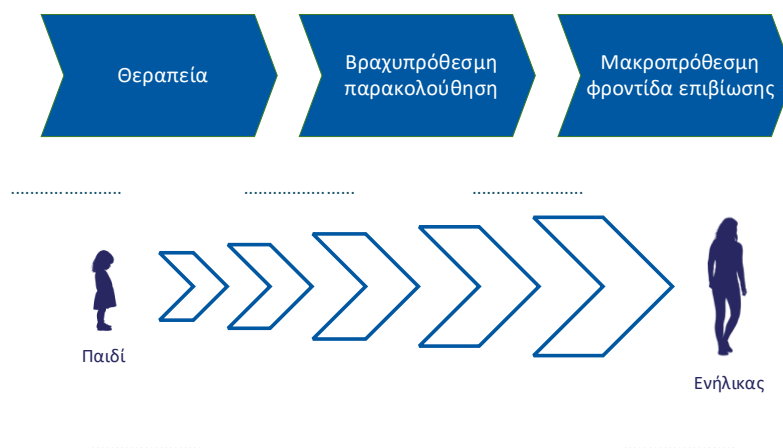
Αυτή η ενότητα περιγράφει τις βασικές σας πληροφορίες.

(προτιμώμενο) όνομα	Συμπληρώστε το όνομα
Ημερομηνία γέννησης	ΗΗ/ΜΜ/ΕΕΕΕ
Φύλο που αποδόθηκε κατά τη γέννηση	Συμπληρώστε το φύλο που αποδόθηκε κατά τη γέννηση
Ταυτότητα φύλου	Συμπληρώστε την ταυτότητα φύλου
Αριθμός τηλεφώνου	Συμπληρώστε τον αριθμό τηλεφώνου
Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail)	Συμπληρώστε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail)
Ονόματα γονέων / φροντιστών (εφόσον εφαρμόζεται)	Συμπληρώστε τα ονόματα των γονέων/φροντιστών
Άτομο επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης	Συμπληρώστε το όνομα του ατόμου επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης
Κέντρο θεραπείας	Συμπληρώστε το κέντρο θεραπείας
Γενικός ιατρός	Συμπληρώστε το όνομα του γενικού ιατρού

2. Επισκόπηση της διαδικασίας μετάβασης φροντίδας

Αυτή η ενότητα παρέχει μια επισκόπηση της διαδικασίας μετάβασης φροντίδας γύρω από σημαντικές στιγμές μεταφοράς της φροντίδας εντός της πορείας υγειονομικής περίθαλψης μετά από καρκίνο σε παιδική, εφηβική ή νεαρή ενήλικη ηλικία.

Περίπου πέντε χρόνια μετά τη διάγνωση θεωρείται συχνά μια σημαντική στιγμή για τη μετάβαση στη μακροχρόνια παρακολούθηση και φροντίδα (LTFU). Από εκείνη τη στιγμή και μετά, το επίκεντρο της φροντίδας μετατοπίζεται συνήθως από την παρακολούθηση για υποτροπές και τις οξείες παρενέργειες της θεραπείας στην αναγνώριση και τη διαχείριση των μακροχρόνιων επιπτώσεων της θεραπείας του καρκίνου. Ανάλογα με την ηλικία σας κατά τη διάγνωση, αυτή η στιγμή μπορεί να προηγηθεί ή να συμπίπτει με τη μετάβαση στη φροντίδα ενηλίκων. Δανικά, αυτές οι στιγμές μετάβασης φροντίδας θα πρέπει να πραγματοποιούνται όταν είστε έτοιμοι για αυτήν τη μετάβαση, δηλαδή σε μια περίοδο σχετικής σταθερότητας όσον αφορά στην υγεία, στην εκπαίδευση, στις οικογενειακές συνθήκες κ.λπ. Η πλήρης διαδικασία της κατάλληλης προετοιμασίας για την είσοδο σε μια νέα φάση φροντίδας αναφέρεται ως διαδικασία μετάβασης φροντίδας. Στο παρακάτω σχήμα, μπορείτε να προσθέσετε (αναμενόμενες) ημερομηνίες κατά τις οποίες πραγματοποιούνται οι μεταβάσεις φροντίδας στην πορεία της υγειονομικής σας περίθαλψης.



3. Επισκόπηση των παρόχων φροντίδας υγείας

Αυτή η ενότητα παρουσιάζει ποιες υπηρεσίες και ποιοι επαγγελματίες εμπλέκονται και περιγράφει τις προγραμματισμένες επισκέψεις στην κλινική. Ενδέχεται να μην εφαρμόζονται όλα στην περίπτωσή σας.

Συντονιστής μετάβασης φροντίδας	Συμπληρώστε το όνομα	
Συμπληρώστε το όνομα	Παιδίατρος/-οί	
Παιδίατρος/-οί	Συμπληρώστε το όνομα	
Συμπληρώστε το όνομα	Ειδικός/-οί για ενήλικες	
Ειδικός/-οί για ενήλικες	Συμπληρώστε το όνομα	
Συμπληρώστε το όνομα	Ψυχολόγος/-οί	
Ψυχολόγος/-οί	Συμπληρώστε το όνομα	
3α. Επισκόπηση των επερχόμενων επισκέψεων στην κλινική		
Ημερομηνία:	Ωρα:	Ραντεβού με:
ΗΗ/ΜΜ/ΕΕΕΕ	Συμπληρώστε την ώρα	Συμπληρώστε το όνομα
ΗΗ/ΜΜ/ΕΕΕΕ	Συμπληρώστε την ώρα	Συμπληρώστε το όνομα
ΗΗ/ΜΜ/ΕΕΕΕ	Συμπληρώστε την ώρα	Συμπληρώστε το όνομα

4. Προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες

Αυτή η ενότητα δίνει τη δυνατότητα καταγραφής προσωπικών αναγκών, επιθυμιών και προσδοκιών, ώστε η διαδικασία φροντίδας να προσαρμοστεί σε όσα έχουν μεγαλύτερη σημασία για εσάς.

Προτιμώμενη γλώσσα	Καταχωρίστε την προτίμησή σας
Καταχωρίστε την προτίμησή σας	Αυτό είναι σημαντικό κατά την ενηλικίωση
Αυτό είναι σημαντικό κατά την ενηλικίωση	Καταχωρίστε την προτίμησή σας
Καταχωρίστε την προτίμησή σας	Αυτό είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια της μετάβασης φροντίδας
Αυτό είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια της μετάβασης φροντίδας	Καταχωρίστε την προτίμησή σας
Καταχωρίστε την προτίμησή σας	Ναι ☐ / Όχι ☐

5. Θέματα προς συζήτηση

Αυτή η ενότητα βοηθά στον προσδιορισμό των θεμάτων που έχουν μεγαλύτερη σημασία και πρέπει να συζητηθούν κατά τη διάρκεια της μετάβασης φροντίδας. Καλύπτει διάφορους τομείς της ζωής, όπως η υγεία, η κοινωνική ζωή, η εκπαίδευση και η καθημερινότητα. Στόχος είναι να εξασφαλιστεί ομαλή και συνεπής φροντίδα, να υποστηριχθεί η αυξανόμενη ανεξαρτησία και να προωθηθεί η μακροπρόθεσμη ευεξία.

Προσωπική κατάσταση	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. εκπαίδευση, απασχόληση, ανεξάρτητη διαβίωση, σχέσεις
Κοινωνικό περιβάλλον	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. οικογένεια, φίλοι, σχολείο/εργασία, κοινότητα
Κοινωνική ασφάλιση	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. επιδόματα αναπηρίας, αποζημιώσεις, οικονομική υποστήριξη
Αλλαγή ρόλου στη φροντίδα μου	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. ανάληψη μεγαλύτερης ευθύνης για τα ραντεβού, κατανόηση της διάγνωσης, προετοιμασία ερωτήσεων για την ομάδα φροντίδας
Διαχείριση φαρμακευτικής αγωγής	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. να θυμάστε τις ώρες λήψης των φαρμάκων, να οργανώνετε την ανανέωση των συνταγών
Τρόπος ζωής και πρόληψη	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. συμπεριφορές υγείας, αυτοδιαχείριση
Ασφάλεια	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. κάλυψη ασφάλισης υγείας, επιστροφή εξόδων φαρμακευτικής αγωγής
Ψυχική υγεία	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. στρες, άγχος, διαχείριση της αβεβαιότητας, επιλογές υποστήριξης
Γονιμότητα και σεξουαλική υγεία	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. διατήρηση της γονιμότητας, αντισύλληψη, σεξουαλική ευεξία
Πρακτική υποστήριξη	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. οικονομικά, στέγαση, μετακινήσεις, επιδόματα
Προτιμήσεις σχετικά με την υποστήριξη από ομότιμους (μεταξύ ασθενών)	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. επιθυμία επαφής με κάποιον που έχει περάσει παρόμοια εμπειρία, ομάδες υποστήριξης, διαδικτυακές κοινότητες
Διαχείριση μακροχρόνιων επιπτώσεων	Ναι ☐ / Όχι ☐	π.χ. μακροχρόνιες σωματικές και ψυχοκοινωνικές συνέπειες
Άλλα	Ναι ☐ / Όχι ☐	

6. Αξιολόγηση ετοιμότητας

Αυτή η ενότητα περιγράφει διαφορετικούς τρόπους αξιολόγησης της ετοιμότητας για τη μετάβαση σε μια νέα φάση φροντίδας. Μια αξιολόγηση ετοιμότητας βοηθά να αισθάνεσθε σιγουριά, καλά ενημερωμένοι και υποστηριζόμενοι πριν προχωρήσετε στην επόμενη φάση φροντίδας. Υπάρχουν πολλές επιλογές για την αξιολόγηση της ετοιμότητας. Δεν είναι όλες οι επιλογές ελεύθερα διαθέσιμες· συζητήστε τις δυνατότητες με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας.

Ο Πάροχος φροντίδας υγείας μου και εγώ επιλέξαμε για την αξιολόγηση της ετοιμότητας:

- ☐ **TRAQ 6.0:** Το Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Ετοιμότητας για Μετάβαση (Transition Readiness Assessment Questionnaire – TRAQ) αξιολογεί δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και αυτοσυνηγορίας σε νέους με ειδικές ανάγκες φροντίδας υγείας, οι οποίοι προετοιμάζονται για τη μετάβαση από την παιδιατρική στην ενήλικη φροντίδα υγείας.
- ☐ **TRANSITION-Q:** Το TRANSITION-Q είναι μια κλινικά χρήσιμη κλίμακα που χρησιμοποιείται σε προγράμματα μετάβασης για εφήβους ηλικίας 12 ετών και άνω, με σκοπό την αξιολόγηση και παρακολούθηση της ανάπτυξης δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης που είναι απαραίτητες για τη διαχείριση της υγείας και της φροντίδας υγείας τους.
- ☐ **STARx:** Το Ερωτηματολόγιο STARx αξιολογεί τη συνολική ετοιμότητα για τη μετάβαση φροντίδας, εξετάζοντας τρεις τομείς σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες με χρόνιες παθήσεις: επικοινωνία με τους Παρόχους φροντίδας υγείας, γνώση σχετικά με τη νόσο και αυτοδιαχείριση.
- ☐ **GYPES:** Η Κλίμακα Ενδυνάμωσης Νέων του Γκέτεμποργκ (Gothenburg Young Persons Empowerment Scale – GYPES) είναι ένα ερωτηματολόγιο 15 ερωτήσεων, σχεδιασμένο για την αξιολόγηση της ενδυνάμωσης των ασθενών σε πέντε διαστάσεις σε νέους με χρόνιες παθήσεις.
- ☐ Άλλο, συγκεκριμένα:.....
- ☐ Αναπτύξαμε τη δική μας λίστα με κριτήρια ετοιμότητας.



Στον παρακάτω χώρο μπορούν να συνοψιστούν τα κύρια ευρήματα της αξιολόγησης ετοιμότητας και τα αναμενόμενα αποτελέσματα για τη διαδικασία μετάβασης φροντίδας.