



Transition Checklist

This checklist will guide you as you move into survivorship care.

- Have an exam, labs or imaging with your survivorship provider. They will review your current health before you make your final move to your primary care provider.
- Set up care with a primary care provider and schedule visits every year.
- Get and keep health insurance. This is important to get the care you need.
- Stay up to date with your vaccines. Get a flu shot every fall.
- Know your cancer history and health risks.
- Understand which health issues need to be watched. Provide this information to your other doctors.
- Be physically active, follow healthy eating habits and get enough good quality sleep.
- Ask questions and get resources for school and job needs.
- Moving into survivorship care can be stressful. Get support from your team. Learn skills to manage different emotions and stress.
- Learn about social support groups, camps and other resources.



Children's
Wisconsin

MACC Fund Center
for Cancer & Blood Disorders



Lista de verificación para la transición

Esta lista de verificación lo guiará a medida que pasa al cuidado de sobrevivientes.

- Hágase un examen, pruebas de laboratorio o de imagenología con su proveedor de sobrevivencia. Él revisará su salud actual antes de que pase al cuidado de su proveedor de atención primaria.
- Establezca su atención médica con un proveedor de atención primaria y programe citas todos los años.
- Obtenga y mantenga su seguro médico. Esto es importante para recibir el cuidado que necesita.
- Mantenga sus vacunas actualizadas. Póngase la vacuna contra la influenza todos los otoños.
- Conozca su historia de cáncer y riesgos de salud.
- Entienda qué problemas de salud se deben monitorear. Proporcione esta información a sus otros doctores.
- Haga ejercicio, siga hábitos alimenticios saludables y trate de dormir bien suficientes horas.
- Haga preguntas y obtenga recursos para sus necesidades escolares y laborales.
- Pasar al cuidado de sobrevivientes puede ser estresante. Obtenga apoyo de su equipo. Aprenda habilidades para manejar el estrés y emociones diferentes.
- Obtenga información sobre grupos de apoyo sociales, campamentos y otros recursos.