# https://helse-stavanger.no/seksjon/media/PublishingImages/logo_Helse_Stavanger_norsk_positiv_Windows.png

KLAR TIL OVERFØRING

**Nå skal du snart overføres til voksenavdeling. Hvis du bruker denne sjekklisten aktivt, vil du være godt forberedt på overgangen.**

**Du kan også fortsette med å bruke sjekklisten etter at du er overført.**

Navn: …………………………………………………………………

Fødseldato: …………………………………………………………………

Basert på et konsept utviklet ved Royal Children’s Hospital, Melbourne, Australia.

[www.ungdomsmedisin.no](http://www.ungdomsmedisin.no) Akershus universitetssykehus

side 1 av 3

**Jeg er trygg på å beskrive min medisinske tilstand**

Jeg forstår de medisinske begrepene som er spesielle for min

helsetilstand eller min funksjonsnedsettelse

Jeg kan besvare spørsmål fra mine behandlere om min helsetil

-

stand

Jeg kjenner til symptomene og komplikasjonene som er spesielle

for min helsetilstand

Jeg vet hvilke allergier jeg har og hvordan jeg håndterer dem

Jeg har diskutert med mine behandlere om tobakk, alkohol og

narkotika kan ha innvirkning på min helsetilstand

Jeg har diskutert med mine behandlere hvordan min helsetilstand

kan påvirke mitt seksualliv og min evne til å få barn

**Medisiner og behandling**

Jeg kjenner mine medisiner og tar ansvar for min behandling

Jeg kjenner bivirkningene av mine medisiner

Jeg vet hvilke tester/undersøkelser jeg tar jevnlig og hvorfor jeg

trenger dem

Jeg er ansvarlig for å fornye mine resepter

Jeg vet hvilket utstyr jeg bruker og hvordan jeg bruker det

Jeg vet hvordan jeg får tak i det utstyret jeg trenger

**Timeavtaler**

Jeg gjør mine egne avtaler ved de helsetjenester jeg bruker

Jeg vet hvordan jeg kan endre på timeavtalene mine hvis det er

nødvendig.

Jeg snakker med behandleren min alene

Jeg spør min behandler om å forklare ting jeg ikke forstår

**Kunnskaper og ferdigheter**

**Dette kan jeg**

**Dette trenger jeg mer hjelp til**

**Ikke aktuelt**

**Rettigheter og medvirkning**

Jeg har mottatt muntlig og skriftlig informasjon om mine rettigheter

Jeg vet at jeg har rett til å få tilstrekkelig informasjon for å ta be

-

slutninger om min behandling (informert samtykke)

Jeg vet hva taushetsplikt for helsepersonell innebærer

**Skaffe hjelp**

**Kunnskaper og ferdigheter**

**Dette kan jeg**

**Dette trenger jeg mer hjelp til**

**Ikke aktuelt**

Jeg har en fastlege jeg stoler på og som jeg er trygg på å prate

med

Når jeg søker informasjon om helse på nett er jeg kritisk til kvalite

-

ten

Jeg vet hva jeg skal gjøre hvis jeg blir dårlig eller trenger medi

-

sinsk hjelp

Jeg kjenner til fordelene ved å ta vare på meg selv, og hvordan

kosthold, søvn og stress påvirker meg

**Støtte**

Jeg vet om min helsetilstand gir meg noen begrensninger i

yrkesvalg

Jeg vet hvem jeg kan kontakte for veiledning knyttet til utdannings-

og yrkesvalg

Jeg vet hvordan jeg kan få nødvendig tilpasning i min arbeidssi

-

tuasjon

Jeg er trygg på å snakke min egen sak

Jeg kjenner til aktuelle pasientorganisasjoner

Jeg vet hvor jeg kan få informasjon om seksuell helse

Jeg vet hvem jeg kan kontakte hvis jeg får psykiske vansker

**Overgang til helsetjenester for voksne**

Jeg kjenner til forskjellene mellom Barne- og ungdomsklinikken og

voksenavdelingene

Jeg har laget en plan for min overgang til helsetjenester for voksne

sammen med min behandler

Jeg føler meg forberedt til å overføres til voksenavdeling

Jeg har fått kontaktinformasjon til voksenavdelingen

Jeg har fått omvisning på voksenavdelingen

Jeg har hilst på noen av mine nye behandlere

Jeg vet hvordan jeg bestiller og forandrer time der