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

# MIN HELSE

**Nå som du er blitt ungdom, skal du gradvis ta mer ansvar for din egen helse og behandling. Denne sjekklisten vil hjelpe deg til å finne ut hva du trenger av kunnskap og ferdigheter. Kryss av og velg ut noen områder du ønsker å bli bedre på i tiden fremover.**

Navn: …………………………………………………………………..

Fødselsdato: ………………………………………………………..

www.ungdomsmedisin.no

Akershus universitetssykehus

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

Side 1 av 2

**Min medisinske tilstand**

Jeg kan beskrive min diagnose og min behandling

Jeg vet hvilke allergier jeg har og hvordan jeg håndterer dem

Jeg forbereder spørsmål jeg vil stille leger, sykepleiere eller andre

behandlere på sykehuset

Jeg svarer selv på spørsmål jeg får fra mine behandlere

Jeg vet hvor mye jeg veier og hvor høy jeg er

Jeg holder selv oversikten over mine timer og vet hvordan jeg

bestiller eller endrer time når det er nødvendig

**Medisiner og behandling**

Jeg kjenner mine medisiner, hva de er for og eventuelle bivirknin

-

ger de kan gi meg

Jeg er ansvarlig for å ta mine egne medisiner og for å oppbevare

dem riktig

Jeg vet hvordan jeg kan få en resept fornyet, og jeg kan selv hente

på apotek

Jeg tar ansvar for min egen behandling

**Skaffe hjelp**

Jeg vet når jeg må søke medisinsk hjelp, også i en medisinsk

nødssituasjon

Jeg vet hvem jeg skal kontakte for råd, også i en nødssituasjon

eller utenom åpningstid på legekontoret

**Rettigheter**

Jeg kjenner til at jeg kan snakke med min behandler alene

Jeg kjenner til hva taushetsplikt for helsepersonell betyr

Jeg vet hvilke rettigheter jeg har fra jeg er 12 år

Jeg vet hva det betyr å være helserettslig myndig (fra 16 år)

**Kunnskaper og ferdigheter**

**Dette kan jeg**

**Dette trenger jeg mer hjelp til**

**Ikke aktuelt**

**Støtte**

Jeg har venner som kjenner min diagnose og som kan gi hjelp og

støtte hvis jeg trenger det

Jeg kjenner til pasientorganisasjoner og om det er en egen ung

-

domsgruppe jeg kan knytte meg til

Jeg vet hvem jeg kan kontakte for veiledning om utdannings- og

yrkesvalg

**Å ha det bra**

Jeg vet hvilke forholdsregler jeg må ta ved fysisk aktivitet

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

kosthold, søvn og stress påvirker meg

Jeg vet hvordan stoff og alkohol kan påvirke min medisinske

tilstand

Jeg vet hvor jeg kan få informasjon om seksuell helse

Jeg vet hvem jeg kan kontakte for hjelp med min psykiske helse

**Kunnskaper og ferdigheter**

**Dette kan jeg**

**Dette trenger jeg å jobbe med**

**Ikke aktuelt**