

Min helse

UNGDOMSMEDISIN AHUS

 Akershus
universitetssykehus

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: Født: Dato:

Kunnskaper og ferdigheter

Dette
kan jeg!

Dette
trenger jeg å
jobbe med

Dato
oppnådd

Min medisinske tilstand

Jeg kan beskrive min medisinske tilstand eller funksjonsnedsettelse			
Jeg kan beskrive min diagnose og behandling			
Jeg vet hvilke allergier jeg har og hvordan jeg håndterer dem	Ikke aktuelt <input type="checkbox"/>		
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 om eventuelle bivirkninger de kan gi meg	Ikke aktuelt <input type="checkbox"/>		
Jeg er ansvarlig for mitt eget lager av medisin, inkludert å hente ut på apotek	Ikke aktuelt <input type="checkbox"/>		
Jeg vet hvordan jeg kan få en resept fornyet og er ansvarlig for å ta mine egne medisiner	Ikke aktuelt <input type="checkbox"/>		
Jeg er ansvarlig for mine egne behandlingsbehov			

Skaffe hjelp

Jeg vet når jeg må søke medisinsk hjelp, inkludert i en medisinsk nødssituasjon			
Jeg vet hvem jeg skal kontakte for medisinske råd, inkludert i medisinsk nødssituasjon eller utenom åpningstid på legekantoret			

Kunnskaper og ferdigheter	Dette kan jeg!	Dette trenger jeg å jobbe med	Dato oppnådd
---------------------------	----------------	-------------------------------	--------------

Rettigheter og medvirkning

Jeg kjenner til at jeg kan snakke med min behandler alene			
Jeg kjenner til min rett til informasjon			
Jeg kjenner til min rett til medvirkning			
Jeg kjenner til min rett til informert samtykke (fra 16 år)			

Støtte

Jeg vet hvem mine støttespillere er og hvor jeg kan skaffe mer støtte hvis nødvendig			
Jeg kjenner til pasientorganisasjoner for min tilstand og om det er egen ungdomsgruppe jeg kan knytte meg til			
Jeg vet hvem jeg kan kontakte for veiledning knyttet til utdannings- og yrkesvalg			

Å ha det bra

Jeg vet hvilke forholdsregler jeg må ta ved fysisk aktivitet	Ikke aktuelt	<input type="checkbox"/>	
Jeg kjenner til fordelene ved å ta godt vare på meg selv og hvordan faktorer som kosthold, søvn og stress påvirker meg, og jeg har diskutert dette med mitt behandlingsteam.			
Jeg vet hvordan stoff og alkohol påvirker 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			

Annet...

Dette vil jeg bli bedre på:	Dette skal jeg gjøre for å lære meg det:	Nå kan jeg det!
1	1	
2	2	
3	3	
4	4	
5	5	