

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:.....

Dato:.....

Kunnskaper og ferdigheter	Dette kan jeg	Dette trenger jeg å jobbe med	Ikke aktuelt
Min medisinske tilstand			
Jeg kan beskrive min diagnose og min behandling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hvilke allergier jeg har og hvordan jeg håndterer dem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forbereder spørsmål jeg vil stille leger, sykepleiere eller andre behandlere på sykehuset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg svarer selv på spørsmål jeg får fra mine behandlere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hvor mye jeg veier og hvor høy jeg er	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg holder selv oversikten over mine timer og vet hvordan jeg bestiller eller endrer time når det er nødvendig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Medisiner og behandling			
Jeg kjenner mine medisiner, hva de er for og eventuelle bivirkninger de kan gi meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ansvarlig for å ta mine egne medisiner og for å oppbevare dem riktig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hvordan jeg kan få en resept fornyet, og jeg kan selv hente på apotek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tar ansvar for min egen behandling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skaffe hjelp			
Jeg vet når jeg må søke medisinsk hjelp, også i en medisinsk nødssituasjon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hvem jeg skal kontakte for råd, også i en nødssituasjon eller utenom åpningstid på legekontoret	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rettigheter			
Jeg kjenner til at jeg kan snakke med min behandler alene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kjenner til hva taushetsplikt for helsepersonell betyr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hvilke rettigheter jeg har fra jeg er 12 år	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hva det betyr å være helserettslig myndig (fra 16 år)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MIN HELSE

Kunnskaper og ferdigheter	Dette kan jeg	Dette trenger jeg å jobbe med	Ikke aktuelt
Støtte			
Jeg har venner som kjenner min diagnose og som kan gi hjelp og støtte hvis jeg trenger det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kjenner til pasientorganisasjoner og om det er en egen ungdomsgruppe jeg kan knytte meg til	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hvem jeg kan kontakte for veiledning om utdannings- og yrkesvalg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Å ha det bra			
Jeg vet hvilke forholdsregler jeg må ta ved fysisk aktivitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kjenner til fordelene ved å ta vare på meg selv og hvordan kosthold, søvn og stress påvirker meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hvordan stoff og alkohol kan påvirke min medisinske tilstand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hvor jeg kan få informasjon om seksuell helse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vet hvem jeg kan kontakte for hjelp med min psykiske helse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TREKK UT DE VIKTIGSTE TINGENE DU TRENGER Å LÆRE OG FØR DEM OPP I SKJEMAET UNDER:

Dette vil jeg bli bedre på:	Dette gjør jeg for å bli bedre:	Nå kan jeg det!
1.	1.	
2.	2.	
3.	3.	
4.	4.	
5.	5.	

ANNET: