AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

# Klar til overføring - sjekkliste

Denne sjekklisten skal hjelpe med å forberede deg til overgangen til voksenavdeling. Bruk gjerne sjekklisten også etter at du er overført. Det er helt normalt å være usikker på noen av punktene, også etter at overføringen har begynt, diskuter gjerne og spør behandleren din underveis.

| | |
|---|---|
| **Navn:** | |
| **Fødselsdato:** | |
| **Dato:** | |

## Kunnskaper og ferdigheter

| **Min medisinske tilstand** | **Dette kan jeg** | **Dette trenger jeg å jobbe med** | **Ikke aktuelt** |
|---|---|---|---|
| Jeg er trygg på å beskrive diagnosen og behandlingen min | | | |
| Jeg kan svare på spørsmål fra behandlere om min helsetilstand | | | |
| Jeg kjenner til symptomer og komplikasjoner som er spesielle for helsetilstanden min | | | |
| Jeg vet hvilke allergier jeg har og hvordan jeg håndterer dem | | | |
| Jeg vet hvordan tobakk, alkohol og narkotika kan ha innvirkning på helsetilstanden min | | | |
| Jeg er komfortabel med å prate med behandleren min om min seksuelle helse og evne til å få barn | | | |

| **Medisiner og behandling** | **Dette kan jeg** | **Dette trenger jeg å jobbe med** | **Ikke aktuelt** |
|---|---|---|---|
| Jeg kjenner medisinene mine, hva de er for og eventuelle bivirkninger 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 fornyet resept og tar ansvar for det | | | |
| Jeg vet hvilke utstyr jeg bruker og hvordan jeg bruker det | | | |
| Jeg vet hvordan jeg får tak i det utstyret jeg trenger | | | |
| Jeg vet hvilke tester og undersøkelser jeg tar jevnlig og hvorfor jeg trenger dem | | | |

| **Å ha det bra** | **Dette kan jeg** | **Dette trenger jeg å jobbe med** | **Ikke aktuelt** |
|---|---|---|---|
| Jeg vet hvilke forsiktighetsregler jeg må ta for rus og alkohol | | | |
| Jeg kjenner til fordelene ved å ta vare på meg selv og hvordan kosthold, fysisk aktivitet, søvn og stress påvirker meg | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Jeg er trygg på å ta opp tema som er viktig for meg og si ifra om hva jeg trenger | | | |
| Jeg vet hvor jeg kan få informasjon om seksuell helse | | | |
| Jeg vet hvem jeg kan kontakte om jeg har det vanskelig eller er bekymret for egen psykiske helse | | | |

| **Støtte** | **Dette kan jeg** | **Dette trenger jeg å jobbe med** | **Ikke aktuelt** |
|---|---|---|---|
| Jeg har en venn som kjenner diagnosen min og som kan gi hjelp og støtte hvis jeg trenger det | | | |
| Jeg har foresatte som kjenner diagnosen min og som kan gi meg hjelp og støtte hvis jeg trenger det | | | |
| Jeg kjenner til pasientorganisasjoner og om det er en egen ungdomsgruppe jeg kan knytte meg til | | | |
| Jeg vet hvem jeg kan kontakte for veiledning om utdanning og yrkesvalg | | | |

| **Kontakter mot helsetjenester** | **Dette kan jeg** | **Dette trenger jeg å jobbe med** | **Ikke aktuelt** |
|---|---|---|---|
| Jeg gjør mine egne avtaler ved de helsetjenester jeg bruker | | | |
| Jeg vet hvem fastlegen min er og hvilken rolle hen har | | | |
| Jeg vet når jeg må søke medisinsk hjelp også i en nødssituasjon eller utenom åpningstid på legekontoret | | | |
| Jeg vet hvordan jeg bruker Helsenorge | | | |
| Jeg vet hvordan jeg bruker digital hjemmeoppfølging fra sykehuset | | | |

| **Rettigheter og medvirkning** | **Dette kan jeg** | **Dette trenger jeg å jobbe med** | **Ikke aktuelt** |
|---|---|---|---|
| Jeg vet hvor jeg finner informasjon om mine rettigheter | | | |
| Jeg vet jeg har rett til å få tilstrekkelig informasjon for å ta beslutninger om min behandling (informert samtykke) | | | |
| Jeg vet hva taushetsplikt for helsepersonell innebærer | | | |
| Jeg kjenner til retten til samvalg, å være med på valg av egen behandling | | | |

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

| **Overgang til helsetjenester for voksne** | **Dette kan jeg** | **Dette trenger jeg å jobbe med** | **Ikke aktuelt** |
|---|---|---|---|
| Jeg kjenner til forskjellene mellom barne- og ungdomsklinikken og voksenavdelingene | | | |
| Jeg har laget en plan med behandler for overgangen til helsetjenester for voksne | | | |
| Jeg har fått kontaktinformasjon til voksenavdelingen og fått omvisning | | | |
| Jeg kjenner meg forberedt til å overføres til voksenavdelingen | | | |

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