AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Min helse - sjekkliste

Å ha kunnskap om egen helse gjør det lettere å mestre livet med sykdom (helsekompetanse) og være med å ta valg om behandlingen din (samvalg). Som ungdom er du i ferd med å overta mer ansvar for egen helse og du kan ha behov for støtte i denne overgangen. Denne sjekklisten er et verktøy for å kartlegge hva du kan om egen helse og hva du eventuelt trenger mer hjelp til. Gå gjennom listen og sett deg noen mål. Sammen med behandlerne dine skal du gå gjennom listen flere ganger over tid.

Navn:	
Fødselsdato:	
Dato:	

Kunnskaper og ferdigheter

Min medisinske tilstand	**Dette kan jeg**	**Dette trenger jeg å jobbe med**	**Ikke aktuelt**
Jeg kan beskrive min diagnose og min behandling			
Jeg vet hvilke allergier jeg har og hvordan håndtere dem			
Jeg forbereder spørsmål til timen med mine behandlere			
Jeg svarer selv på spørsmål jeg får fra mine behandlere			
Jeg vet hvor mye jeg veier og hvor høy jeg er			

Medisiner og behandling	**Dette kan jeg**	**Dette trenger jeg å jobbe med**	**Ikke aktuelt**
Jeg kjenner mine medisiner, 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 jeg kan hente på apoteket selv			
Jeg tar ansvar for egen behandling			

Å ha det bra	**Dette kan jeg**	**Dette trenger jeg å jobbe med**	**Ikke aktuelt**
Jeg kjenner til fordelene ved å ta vare på meg selv og hvordan kosthold, fysisk aktivitet, søvn og stress påvirker meg			
Jeg vet hvordan narkotiske stoffer 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 når jeg har det vanskelig			

Støtte	**Dette kan jeg**	**Dette trenger jeg å jobbe med**	**Ikke aktuelt**
Jeg har venner 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 hva en likeperson er, og hva en likeperson kan tilby av støtte og hjelp			
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 holder selv oversikt over mine timer, hvordan jeg bestiller eller endrer time når det er nødvendig			
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	**Dette kan jeg**	**Dette trenger jeg å jobbe med**	**Ikke aktuelt**
Jeg vet at jeg kan snakke med mine behandlere alene			
Jeg kjenner til hva taushetsplikt for helsepersonell betyr			
Jeg vet hvilke rettigheter jeg har fra jeg er 12 år			
Jeg kjenner til mine foreldres muligheter til å se journalen min			
Jeg vet hva det betyr å være helserettslig myndig (fra 16 år)			

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

Skriv inn de viktigste tingene du trenger å lære deg

Dette vil jeg bli bedre på:	Dette gjør jeg for å bli bedre:	Nå kan jeg det!

Annet?

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