

Mellom ung og voksen

Informasjon til deg som nærmer
deg bytte fra tjenester for ungdom
til tjenester for voksne

Dette er en samling av det som er fint å vite om overgangen!

Du nærmer deg 16 år, og om en stund fyller du 18 år. Det betyr at du nærmer deg voksenlivet, og derfor er det noen ting som kommer til å endre seg fremover. Det kan være både spennende og litt skummelt!

Dette er en samling av informasjon om ting det kan være fint å vite om tjenestene du har og kan få i årene som kommer. Noe av dette er et stykke frem i tid, men det kan være fint å vite hva som kommer. Da vet du hva som vil endre seg, hva du har rett på og hva du må ta stilling til og gjøre fremover - med god hjelp av folk rundt deg.

Dette er de store skiftene du står overfor, kort fortalt

Foreldrene dine har kontrollen

—————→ Du tar mer ansvar og frihet

Andre tar valg for deg

—————→ Du tar valgene selv, men med hjelp hvis du ønsker det

Tjenestene dine kjenner deg godt

—————→ Nye mennesker trenger å forstå din historie

Rettigheter i helsevesenet

12 år

Du skal få informasjon om sykdommen din, behandling, og andre ting som har med sykdommen din å gjøre

Helsepersonell skal ta mest mulig hensyn til hva du synes om hvilken behandling eller oppfølging du skal ha, år du ønsker undersøkelser eller behandling, og hvem som skal være med deg. Men det er foreldrene som har det endelige ordet.

Helsepersonell skal ikke gi opplysninger om deg til foreldrene dine hvis du er sterkt i mot det og det er gode grunner til å respektere dette. Eksempler kan være om du ikke ønsker at foreldrene skal vite at du trenger prevensjon, eller det kan være at du har konflikter med foreldrene dine.

16 år

Du kan selv si ja eller nei til undersøkelser og behandling. Et unntak er at du f.eks. ikke kan bestemme selv om du skal motta blodoverføring. Det bestemmer foreldrene dine til du er 18 år.

Dessuten bestemmer du om foreldrene dine, eller andre, skal være med det til undersøkelser eller behandling.

Helsepersonell kan likevel informere foreldrene dine hvis de trenger informasjon for å ivareta foreldreansvaret.

18 år

Du bestemmer alt selv!

Du kan lese mer om dette her:
<https://www.helsenorge.no/rettigheter/helserettigheter-for-barn-og-unge/>

Andre rettigheter

*Fyll inn dersom det er andre
rettigheter ungdommen har
som det er relevant å vite om.*

18 år - et viktig skille

Selv om du kanskje ikke vil føle deg helt voksen når du er 18 år, får du status som voksen. Da blir du myndig på alle områder i tillegg til helse, og du får nye rettigheter og nye tilbud. Det er rundt 18 år at de største endringene vil skje, og bytte av mange tjenestene dine. Nye mennesker som kjenner tilbudet og tjenestene for voksne best vil ta over oppgaven med å støtte deg og behandle deg, og kan hjelpe deg med å få det tilbudet som er best for deg!

Du bestemmer, men husk at de rundt deg fremdeles er der for deg, og det er lov be om hjelp eller råd. Det kan faktisk være ganske godt å dele valgene med noen, enten det er en lege, en lærer eller en forelder.

Forkortelser, ord og uttrykk du kommer til å møte fremover

«Fyll inn ord og uttrykk som kan være aktuelle for denne ungdommen å lære seg om tjenester, rettigheter, tilbud, roller eller lignende her, men en kort beskrivelse. Eksempel AAP, BPA, sosionom eller IP...»

Selvstendighet

Tips: Dette kan det være lurt å øve seg på

Medvirkning

Uansett om du får helsehjelp eller andre tjenester, har du rett til (men må ikke), så langt som mulig, å være med å utforme tjenestetilbudet ditt. Målet er at du skal få et godt tilbud, tilpasset dine behov. Du kan også velge at andre får være til stede under planlegging eller gjennomføring av tjenestene, som pårørende.

Samvalg

Du har rett til å ta del i valg om egen behandling. Dette kalles samvalg, og gjøres sammen med helsepersonell. Dere tar sammen et valg om hvilke undersøkelses- og behandlingsmetoder som passer best for deg.

Kilde: <https://www.helsenorge.no/rettigheter/brukermedvirkning/>

Samtale uten pårørende

Hvis ikke legen eller andre du er i kontakt med foreslår at du kommer uten foreldre av og til, kan det være fint å foreslå det selv. Det kan være en fin ting å øve på, og kanskje kan du snakke om ting det er rart å si foran foreldrene dine. Det trenger ikke være lenge, for eksempel første halvdel av legetimen.

Sett agendaen - hva syns du det er viktig å snakke om?

Øvelse gjør mester - øv på å sette agenda og prioritere hva du vil snakke om
Det har kanskje vært foreldrene dine som ofte har bestemt hva dere skal ta opp i et møte, og hva det er viktig å huske å spørre om eller nevne. Dette er det fint å øve seg på å gjøre selv. Tenk på hva du bør fortelle og hva du lurer på føre en time. Ofte må du også prioritere noen ting, for eksempel tre - det er ikke alltid man rekker å snakke om alt! `

Lære om din helse og behandling

Verdt å vite

Kanskje har du hatt sykdommen i mange år, men foreløpig ikke tenkt så mye på hva den egentlig innebærer? Kanskje er det foreldrene dine som frem til nå har hatt "styringen" og hatt mest kontakt med leger og annet helsepersonell? På tide å ta mer ansvar selv?

Etter hvert som du blir eldre, bør du skaffe deg mer og mer kunnskap. Sjekk om du kan svare på følgende spørsmål:

- Hva er navnet på sykdommen din?

- Hva er navnene på medisinene dine og hvordan skal de tas?

- Hva er de vanligste bivirkningene til medisinene du bruker?

- Hva gjør du om du opplever bivirkninger?

- Hvem skal du kontakte hvis du trenger nye resepter eller legeerklæringer?

- Hvordan kan du skaffe deg mer informasjon om sykdommen din?

- Har du oversikt over avtalene du har med helsepersonell?

Om det er noe du ikke klarte å svare på, kan det være lurt å gå gjennom spørsmålene med foreldrene dine eller helsepersonell.

Tenk gjennom ...

Ettersom du blir eldre ønsker vi å snakke enda mer med deg direkte. Selv om vi også snakker med foreldrene dine, er det du selv som kjenner din hverdag og som kan svare best på spørsmål som angår deg. Det kan derfor være lurt å tenke gjennom hvordan sykdommen din påvirker deg og hverdagen din.

https://oslo-universitetssykehus.no/seksjon/Nasjonal-Kompetansetjeneste-for-Barne-og-Ungdomsrevmatologi/Documents/Brosjyrer/SnartVoksen_2019.pdf

Snart voksen...
På tide å ta mer ansvar selv?

Etter hvert som du blir eldre, er det lurt å få mer og mer kunnskap om sykdommen din og oppfølgingen av den.
Sjekk om du kan svare på disse spørsmålene!

Verdt å vite!

- Jeg kan personnummeret mitt
- Jeg vet navnet på sykdommen min
- Jeg kan fortelle om hvordan helsen min er nå
- Jeg vet hvem som er fastlegen min og hvilken lege som har hovedansvaret på sykehuset
- Jeg vet hvor jeg kan få informasjon om sykdommen min
- Jeg vet navnene på medisinene mine og hvordan de skal tas
- Jeg kan forklare hvordan medisinene virker
- Jeg kjenner til de vanligste bivirkningene av medisinene mine
- Jeg vet at jeg må snakke med legen min om medisinene jeg bruker hvis jeg ønsker å få barn
- Jeg kjenner til om det er noe knyttet til seksualitet jeg må ta hensyn til i forhold til sykdommen min
- Jeg kjenner til om rusmidler er spesielt uheldig i forhold til sykdommen min
- Jeg vet hvor jeg kan få informasjon om mine rettigheter som pasient
- Jeg har selv oversikt over avtalene mine med helsepersonell
- Jeg kan organisere reisen selv når jeg skal på sykehus eller til annen behandling
- Jeg kjenner til pasientorganisasjonen knyttet til sykdommen min
- Jeg vet hvem jeg skal kontakte hvis jeg trenger nye resepter eller legeerklæringer når jeg er hjemme
- Jeg vet hvem jeg kan kontakte hvis jeg trenger tilrettelegging hjemme
- Jeg vet hvem jeg kan kontakte hvis jeg lurer på noe om fysisk aktivitet i forhold til sykdommen min
- Jeg vet hvem jeg kan kontakte for å få informasjon om yrkesvalg
- Jeg vet hvor jeg skal bli fulgt opp etter at jeg har blitt 18 år

OSLO UNIVERSITETSSYKEHUS HF • Kvinne og barneklivnikken • Avdeling for barnemedisin • Post 3

<https://oslo-universitetssykehus.no/seksjon/Nasjonal-Kompetansetjeneste-for-Barne-og-Ungdomsrevmatologi/Documents/Verdt%20%C3%A5%20vite-13.pdf>

Dette har andre kjent på i overgangen

“ Jeg har forberedt på at det kom til å bli annerledes, alle vet det liksom, og overganger er skummelt fordi det endrer hvordan man blir behandlet og medisiner, i hvert fall i mitt tilfelle. Flere ting forandret seg. (...) Og man lærer seg til ting da. Skjønner ikke de hva de skal gjøre så må jeg på en måte be om det.

“ Det er en modningsprosess, og jeg var klar for å teste å være alene i helsevesenet, og jeg trodde det skulle være lettere enn det det var. Jeg møtte opp og jeg følte at jeg får ikke egentlig satt ord på det jeg egentlig tenker, og så ble jeg jo sykere fordi det funka ikke, og jeg trengte mer og mer hjelp, så sa jeg til mamma og pappa at nå må dere være med meg, jeg trenger hjelp.








Sagt av en ung voksen som har vært gjennom overgangen

Dette har andre kjent på i overgangen

Det beste med å være ung er ...

-  **Anonym** en time
Muligheten til å kunne være litt bekymringsløs
-  **Anonym** en time
Frihet til å være hvem man er og hva man vil
-  **Anonym** 45 minutter
Er at mange har mange muligheter og framtiden foran seg.
-  **Anonym** 44 minutter
Muligheten til å kunne ta litt mer dårlige valg, og det ordner seg som oftest for det
-  **Anonym** 44 minutter
å ha livet foran seg
-  **Anonym** 44 minutter
Å finne ut hvem man er
-  **Anonym** 39 minutter
man får være både barnslig og voksen på en gang

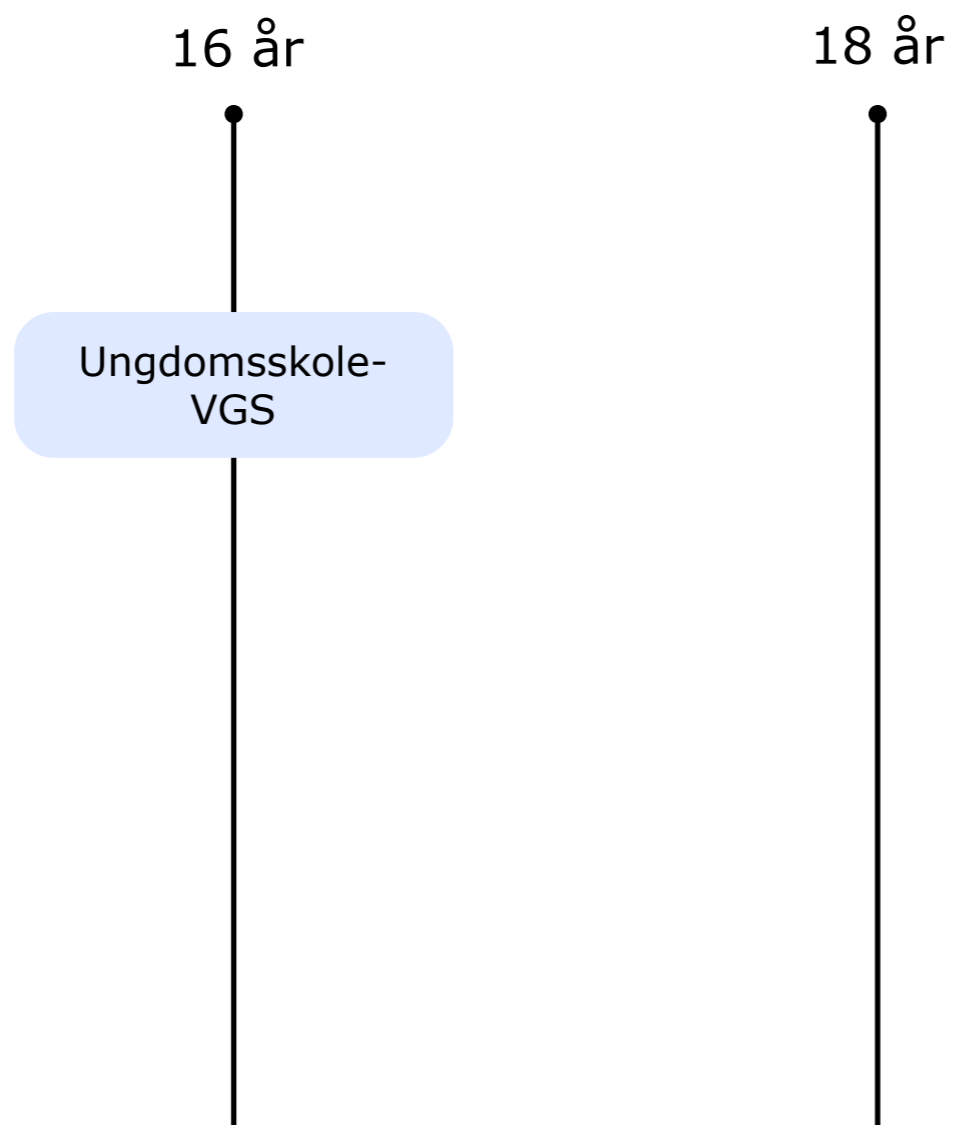
Det beste med å bli eldre er...

-  **Anonym** 45 minutter
Mer stabilitet i livet
-  **Anonym** 44 minutter
Tryggere
-  **Anonym** 44 minutter
Ansvar
-  **Anonym** 44 minutter
Å få mer frihet og ansvar
-  **Anonym** 44 minutter
Selvstendig
-  **Anonym** 44 minutter
Selvstendighet
-  **Anonym** 43 minutter
At man forstår mer av verden rundt

Skrevet av unge voksne som har vært gjennom overgangen

Dine bytter av tjenester

Fyll inn overgang i boksen, kopier den og lag flere. Plasser de ved ca. riktig alder



Dine tjenestebytter

Fra ungdomsskolen til videregående skole

*Fyll inn en liten tekst om ungdomsskole -> VGS
Hva er det aktuelt å diskutere, vite?*

Aktuelle temaer

Transportvei

Spesialpedagogisk
undervisning

Arbeidstrening
i skoletiden

Rådgivning

Tilpasning av
skolehverdagen

Foretrukken
kontaktperson

Skolehelsetjenesten

Skolens samarbeid
med andre tjenester

Fra skole til arbeidsliv

NAV har sosionomer som kan mye om ..., veiledere og ulike tilbud for arbeidskvalifisering, aktivitet og tilrettelegging. Det finnes flere alternativer, og det er fint å avtale et møte med en veileder til når du fyller 18, slik at vi kan finne ut hva som passer best for deg! Det er ikke noe man trenger å ordne før du blir 18 år, men det kan være fint å lese litt om mulighetene på nav.no

Dette bør vi gjøre noe med etter hvert

Avtale møte med NAV i kommunen.

Vi kan sammen fylle inn søknader til NAV hvis det er aktuelt.

Fra en koordinator til en ny koordinator

Hvorfor skal du bytte koordinator?

Enten fordi du er rundt 18 år og skal over til voksentjenester eller koordinatoren din byttes ut av andre grunner, er det noen ting det er fint å vite.

Grunnen til at koordinatører ofte byttes ut når man blir 18 år er fordi en koordinator som kjenner tjenestene for voksne skal ta over ansvaret med å hjelpe det og få de ulike tjenestene du har til å jobbe godt sammen. En koordinator på voksensiden kjenner de voksne tjenestene og rettighetene best, og har hjulpet andre på din alder før deg.

Koordinatoren velges ut på denne måten i vår kommune:

«fyll inn»

Kontaktinformasjon Koordinerende enhet i kommunen

"fyll inn»

Når du har fått ny koordinator

Når du samtykker til det, skal din nye koordinator sette seg inn i din historie ved å lese dokumentasjon som ligger i de offentlige systemene du gir koordinatoren tilgang til. Hvis du vil at koordinatoren skal snakke med personer som jobber i andre tjenester, må du samtykke til deg også.

Det er fint å forberede deg på at du må fortelle litt om deg selv og din historie til den nye koordinatoren din, slik at dere kan bli bedre kjent. Da er det lettere for koordinatoren å hjelpe deg å få det du har behov for!

Fra jevnlig fysioterapi til fysioterapi ved behov, hos en privat klinikk

Det siste året før du er ferdig på skolen vil fysioterapeuten din trappe ned på oppfølgingen, og etter hvert vil du gå over til å ha sjeldnere fysioterapi - når du trenger det. Du kommer ikke lenger til å gå til din gamle fysioterapeut, men en ny.

Du kan få henvisning via fastlegen din

Fra jevnlig ergoterapi til ergoterapi ved behov, hos en privat klinikk

Det siste året før du er ferdig på skolen vil ergoterapeuten din trappe ned på oppfølgingen, og etter hvert vil du gå over til å ha sjeldnere ergoterapi - når du trenger det. Du kommer ikke lenger til å gå til din gamle ergoterapeut, men en ny.

Du kan få henvisning via fastlegen din

Fra BUP til DPS

DPS står for Distriktpsikiatrisk senter, og er psykiatrisk helsetjeneste for voksne.

Oft skjer dette ved 18 år, men man kan også få muligheten til å være hos BUP inntil man er 23 år. Hva som fungerer best for deg kan vi finne ut av sammen med BUP.

Fra barne- og ungdomsavdeling til voksenavdeling(er)

Sykehuset vil fortelle deg mer om hvordan dette vil skje, men det kan være fint å forberede deg og vite litt av hva som vil skje allerede nå.

- **Forberedelse**

Øve på å møte alene

Samtaler med din
behandlingsansvarlige
lege/sykepleier

Øve på sette agenda for
konsultasjoner

Vil du ha en omvisning?

- **Overføringsperiode**

Overføringsmøte

Omvisning hvis
du ønsker det

En lengre samtale første
time ved ny avdeling for å
bli kjent

- **Etter**

Du vil få informasjon og bli kjent med din
nye avdeling!

Du trenger ikke dra alene hvis du ikke vil
det - ta med en forelder eller en annen du
er trygg på!

Hvis du drar alene, husk å forberede deg -
er det noe som har skjedd siden sist, er det
noe du lurte på?

Når du er over 18 år er det ikke alltid like
lett for foreldrene dine å være med på alle
legetimer, og de får ikke alltid overnatte på
sykehuset. Dette er det fint å være klar
over og snakke om foreldrene dine om.

Fra å bo hjemme til å bo for deg selv

Når du er klar for det, og du sammen med familien din bestemmer at det er tid for å flytte ut, er det noen ting dere må bestemme og eventuelt søke om. Dette kan ta litt tid, så det er lurt å snakke om dette og planlegge i god tid.

Alternativer for bolig

Det finnes flere muligheter. Det er viktig å huske er at prosessen med å finne og få riktig boform kan ta tid, så det er fint å starte planleggingen i god tid.

- Kommunal bolig
- Eie egen bolig
- Leie
- Omsorgsbolig
- Bolig med kommunale tjenester

Vi bør tenke på

Når ønsker du å flytte ut?

Når bør vi søke om riktig støtte/bolig?

Hvilken hjelp vil du trenge når du flytter ut?

Hvordan vil du helst bo, og hvordan kan vi få til det?

Hva bør vi planlegge for å til overgangen best mulig?

Les mer på «*Fyll inn kommunens nettside*» og husbanken.no

Fra annen økonomisk støtte til NAV

Når du blir 18 kan NAV hjelpe deg økonomisk hvis du trenger det. Det er fint å avtale et møte slik at vi kan finne ut hvordan du kan få økonomisk støtte hvis du trenger det - det finnes noen alternativer som du kan lese mer om på nav.no.

Arbeid?

Du kan ha rett på arbeidsavklarings penger (AAP) fra NAV fra du er 18 år, i en periode der du og NAV finner ut om du kan jobbe, og hvilket type arbeid eller aktivitet som kan passe for deg.

I utgangspunktet skal du søke om AAP først, men du kan også snakke med NAV om å søke uføretrygd med en gang hvis det er det som er aktuelt for deg.

Komme i kontakt med NAV

Vi kan sette opp et møte med NAV litt før du fyller 18 år, for snakke om hva du trenger. Enn så lenge kan du lese mer på nav.no, eller du og pårørende kan ringe NAV Kontaktsenter, tlf. 55 55 33 33

Koordinator kan hjelpe deg med søknader hvis det er aktuelt.

Fra _____ til _____

Avslutning av...

Er det andre tjenester som skal avsluttes eller byttes ut?

Praktisk

Dette skal vi gjøre fremover

Søke om...

Avtale...

Snakke om...

Ordne...

«Fyll inn det som skal gjøres og hvem som skal gjøre det, og når det helst bør være gjort »

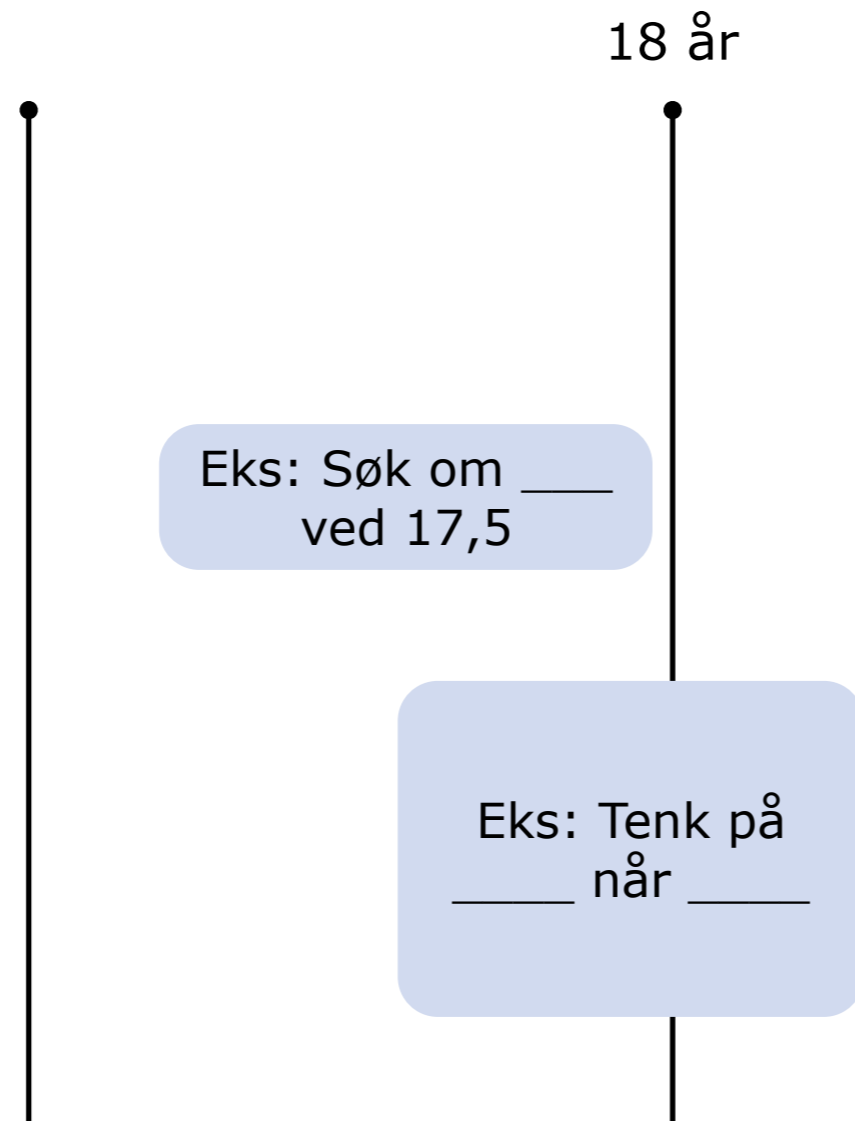
«Fyll inn det som skal gjøres og hvem som skal gjøre det, og når det helst bør være gjort »

«Fyll inn det som skal gjøres og hvem som skal gjøre det, og når det helst bør være gjort »

«Fyll inn det som skal gjøres og hvem som skal gjøre det, og når det helst bør være gjort »

Når er det lurt å gjøre hva? Søke, velge, vurdere....

Fyll boksene med innhold og legg til flere.



Dette vil skje av seg selv

Fyll inn det som skjer automatisk eller som noen tar hånd om for ungdommen/pårørende

Fyll inn

Fyll inn

Fyll inn

Fyll inn

Fyll inn

Visste du at...

Visste du at ...

Du kan få en verge

Dette finner du og foreldrene dine ut av sammen. Det finnes ulike typer verger - man kan ha verge for ett område, for eksempel økonomi, eller personlig verge som hjelper deg med flere områder i livet.

Dette trenger man legeerklæring for å søke om, og det kan fastlegen ordne.

Dere kan lese mer om søknad og sende den inn via _____. Koordinator kan hjelpe hvis dere ønsker det.

Et alternativ til verge er at pårørende får fullmakt til å hjelpe i kontakt med offentlige tjenester som for eksempel NAV eller spesialisthelsetjenesten.

Gå til vergemaal.no for mer informasjon og for å søke

Visste du at ...

Fastlegen kan hjelpe med mange ting

«Fyll inn»

Taushetsplikt

Bytte fastlege

Henvisning til ulike spesialister

Bytting av medisiner

Er du i tvil, spør fastlegen...

Tema du kanskje ikke tenker at du kan ta opp med fastlegen, men som du absolutt kan snakke med fastlegen om

Rusproblematikk

Seksuell helse

Kropp og identitet

Psykisk helse



Les mer: https://issuu.com/ungdomsmedisin/docs/min_fastlege_17x17cm_8sider_issuu

Visste du at ...

Individuell plan

Det er fint å tenke på om du ønsker å fortsatt ha en individuell plan, men det trenger vi ikke bestemme nå.

Fyll inn mer tekst om IP

Visste du at ...

Brukerstyrt personlig assistent

Fyll inn tekst

Visste du at ...

Økonomi...

Fyll inn tekst

Visste du at ...

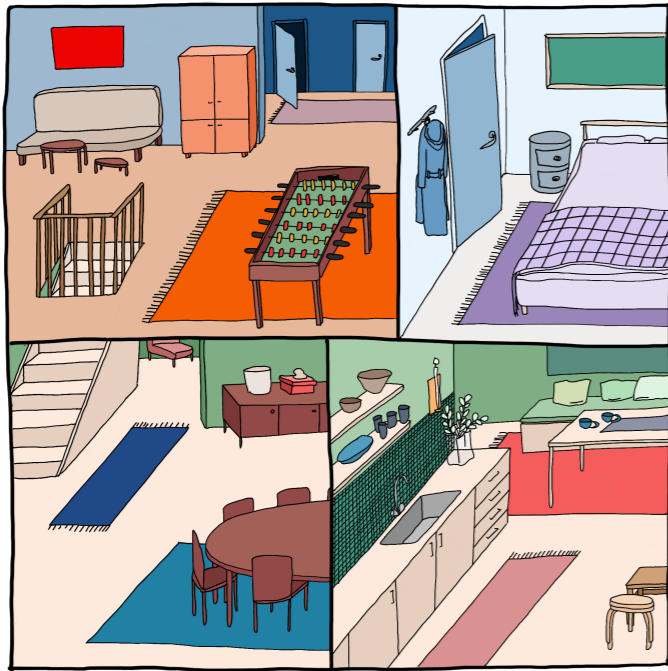
«Fyll inn aktuelt tema»

*Hvilke andre tema kan du lage «visste du at"-slide om?
Skolehelsetjenesten? Helsestasjon for ungdom? Diagnose? Tilbud i kommunen?*

Visste du at ...

Du kan lese mer her:

«Legg til lenker du tenker er relevant for denne ungdommen og pårørende. For eksempel om aktuelle tilbud og rettigheter.»



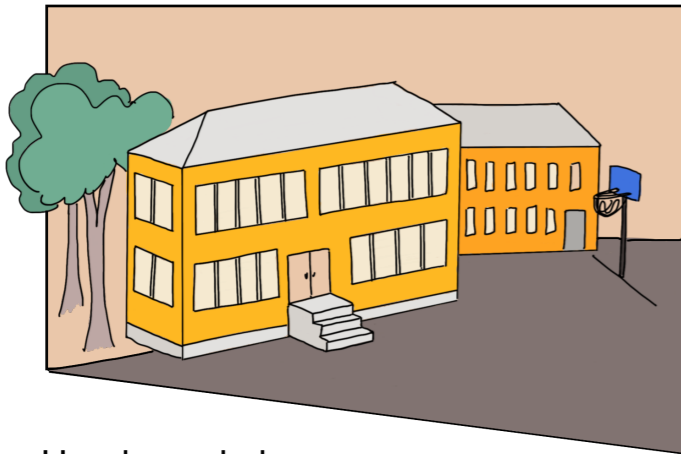
Bolig



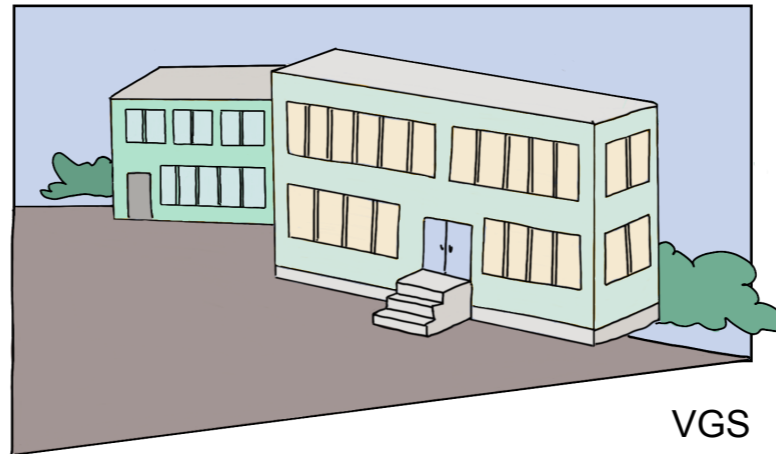
Barne- og ungdomsavdeling



Voksenavdeling

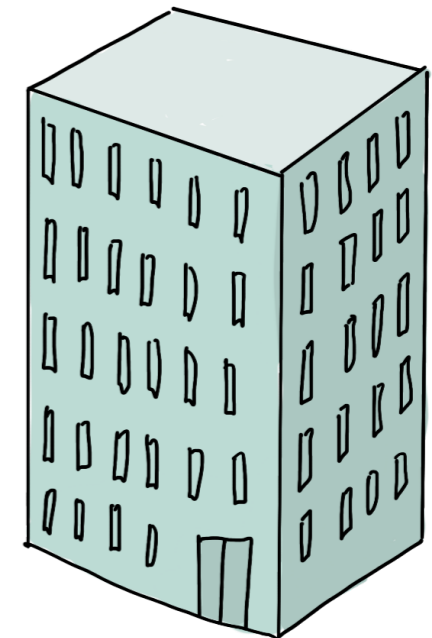


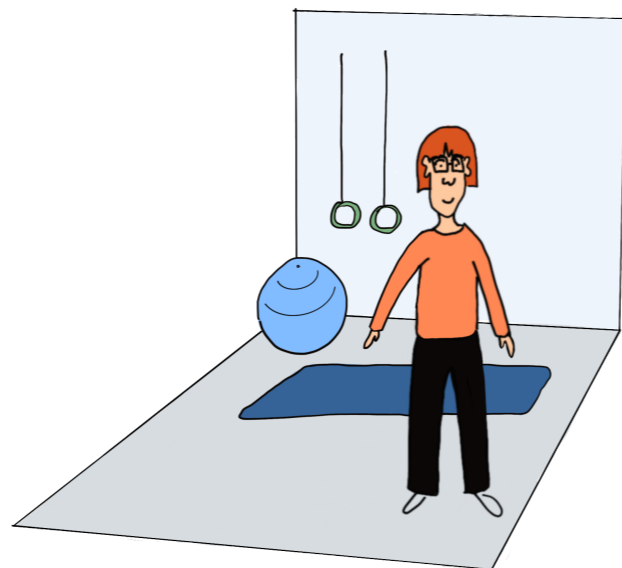
Ungdomsskole

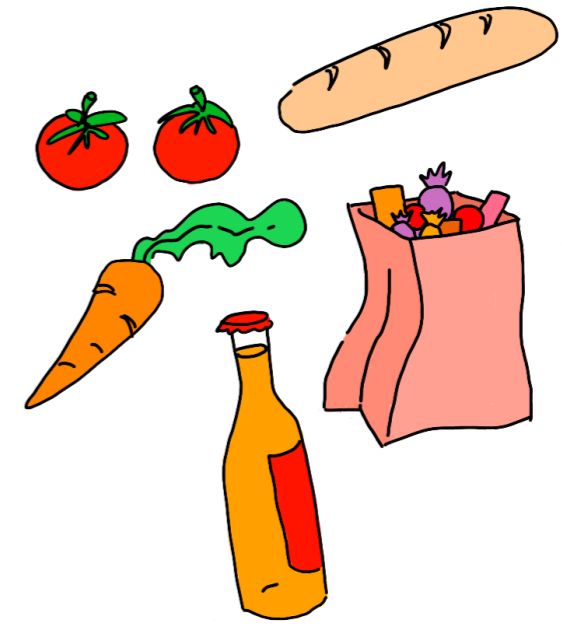
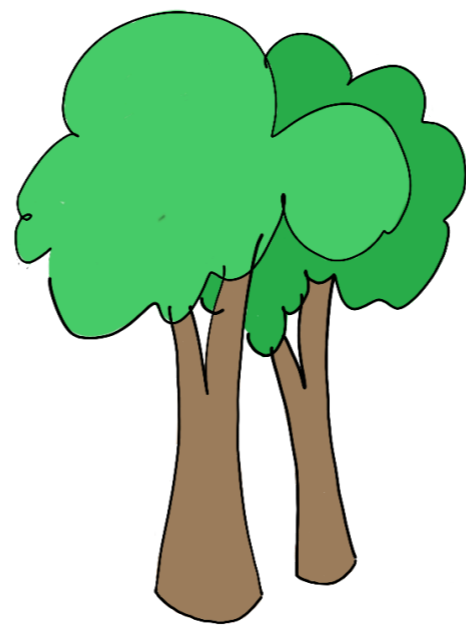
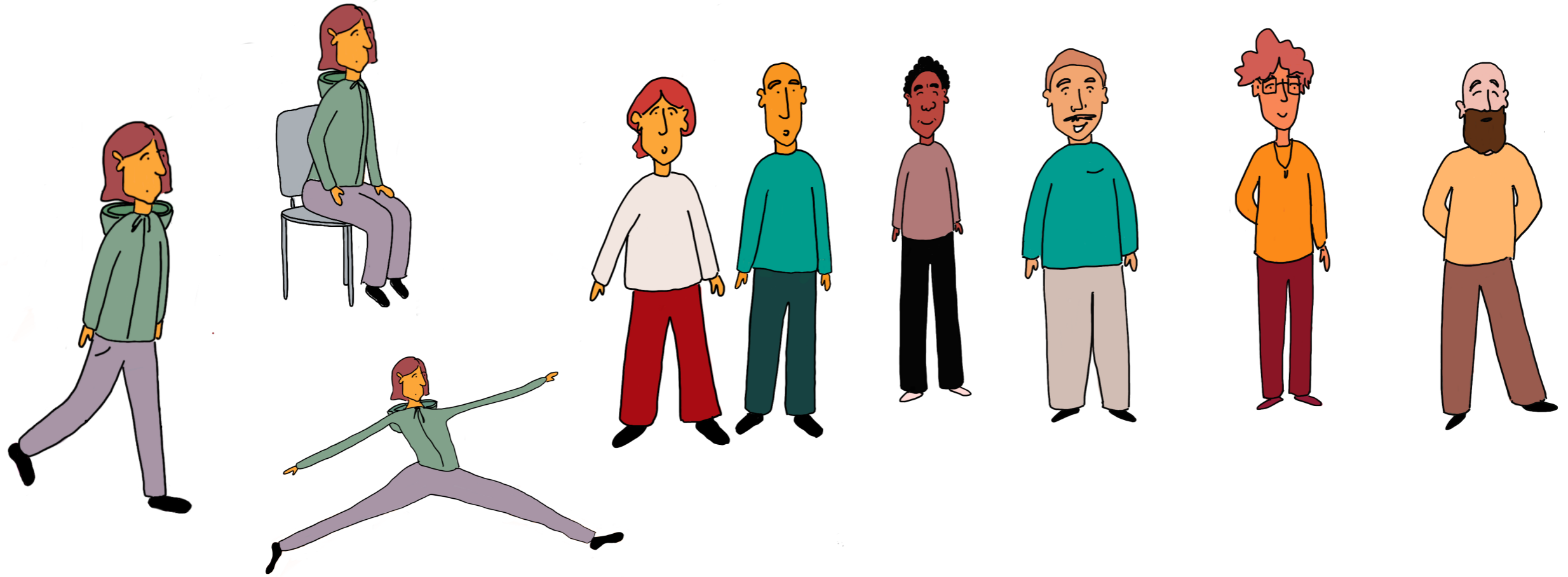


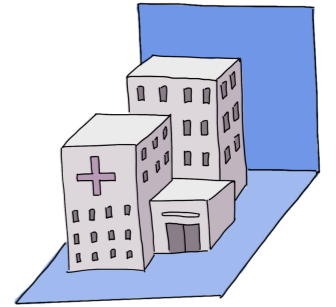
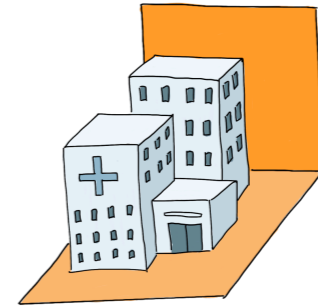
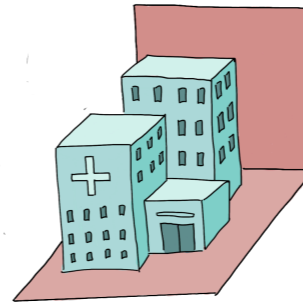
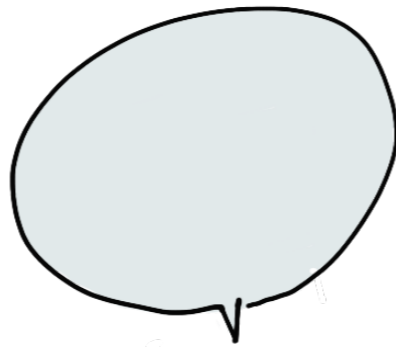
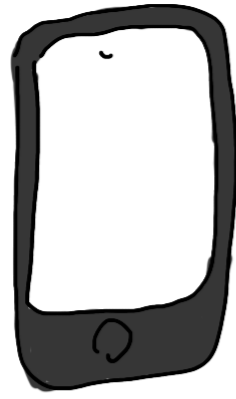
VGS

Disse illustrasjonene kan du bruke hvis du vil, bare kopier de til de ulike sidene.









Co

