Forslag til hvad du kan tale med din læge/sygeplejerske om

Udarbejdet i samarbejde med Ungepanelet på Rigshospitalet

Ungdomsmedicinsk Enhed

Rigshospitalet



Sygdom og behandling



Alkohol, tobak og stoffer



Styrker

Søvn og træthed





Hjemme



Dating, seksualitet og kærester



Uddannelse og arbejde

Sikkerhed og tryghed





Krop og kost



Følelser og tanker



Fritid og venner

Andet, du vil tale om?



Vender du siden, kan du finde eksempler på, hvad andre unge har haft brug for at tale om indenfor emnerne

Sygdom og behandling

- Jeg har brug for mere viden om min sygdom og behandling (fx om arvelighed, fremtid, pubertet og vækst, hvorfor blev jeg syg?)
- Det, som generer mig mest, er ... (fx kvalme, forstoppelse, svimmelhed, smerter)
- Hvordan kan jeg mærke, at min behandling virker?
- Er der bivirkninger ved min behandling?
- Det er svært at passe min behandling, når...
- Hvordan er det med recepter, medicintilskud og andet praktisk omkring min behandling?
- Hvem kan jeg tale med om min sygdom?
- Hvad sker der, når jeg fylder 18 år ift. behandling og forløb?
- Hvad er mine rettigheder som ung patient?

Styrker

- Jeg kan godt lide at ...
- Jeg er god til ...
- Min sygdom giver mig mulighed for ...
- Jeg drømmer om ...

Hjemme

- Mine forældre/søskende/ kæreste/ roomie er ... (støttende, bekymrede, overbeskyttende...)
- Når det er svært, taler jeg med/ får jeg hjælp fra

Uddannelse og arbejde

- Jeg drømmer om at blive ... , kan jeg det?
- Jeg er bekymret for mit fravær
- Hvilke støttemuligheder kan jeg søge om? (fx handicap SU, SPS)
- Ift. arbejde bekymrer jeg mig om, ...
- Jeg har svært ved at finde balancen mellem uddannelse/ fritidsjob/venner og sygdom

Krop og kost

- Når jeg ser mig i spejlet, tænker jeg ...
- Jeg har tabt mig/taget på. Hvad kan hjælpe?
- Er der noget, jeg skal være opmærksom på ift. sport og mad?
- Må jeg få piercinger/tatoveringer? Er der alternativer?
- Min krop har ændret sig efter, jeg blev syg/startede behandling

Fritid og venner

- Det gør mig glad at ...
- Min sygdom begrænser mig i at ...
- Hvordan kan jeg fortælle om min sygdom til mine venner?
- Kan jeg finde fællesskaber/ onlinefællesskaber?

Alkohol, tobak og stoffer

- Når mine venner ryger/drikker/tager stoffer ... (føler jeg mig udenfor, får jeg lyst til at ...)
- Hvad sker der, hvis jeg prøver nikotin/alkohol/stoffer i forhold til min sygdom/behandling?
- Hvordan fortæller jeg andre, at jeg ikke drikker?
- Hvad kan jeg gøre, når de andre drikker?
- Mine forældre er bekymrede over...
- Jeg er bekymret for, om jeg har et misbrug

Søvn og træthed

- Jeg har svært ved at sove fordi ...
- Min træthed går udover ...
- Jeg er mere træt end mine kammerater
- Jeg har problemer med min døgnrytme/ jeg har vendt op og ned på dag og nat

Dating, kærester og seksualitet

- Jeg er bekymret over, om min sygdom har betydning for mit kærligheds-/sexliv
- Min sygdom begrænser/forhindrer mig i ...
- Hvornår og hvordan kan jeg fortælle om min sygdom, hvis jeg dater?
- Hvordan kan jeg tale med min kæreste om sygdom/behandling?
- Min sygdom/medicin giver mig tørre slimhinder/rejsningsbesvær/mindre lyst til sex
- Hvad betyder min sygdom/behandling for min mulighed for at få børn? Er der noget, man kan gøre?
- Hvad skal jeg være opmærksom på ift. prævention?

Sikkerhed og tryghed

- Hvordan passer jeg bedst på mig selv i forhold til min sygdom?
- Hvordan kan jeg finde balancen mellem at leve mit ungdomsliv og passe min sygdom?
- Hvad er planen, hvis ... sker?
- Jeg har oplevet noget ubehageligt, da ...

Følelser og tanker

- Mit humør svinger. Kan det være min medicin?
- Jeg tænker meget over ...
- Jeg føler mig trist og ked af det
- Når jeg er trist ...
- Jeg er bekymret for, om jeg er deprimeret/har angst/stress
- Jeg føler mig ensom
- Når det er svært, taler jeg med/ får jeg hjælp fra ...