

# Helsesamtale for ungdom

---

## **Tilpass etter ungdommens alder.**

*«Denne samtalen har vi med alle ungdommer en kronisk sykdom eller langvarige helseutfordringer. Samtalen har vi for at vi best mulig kan hjelpe med behandlingen og andre ting i livet som påvirker din helse. Bare spør hvis det er noe du lurer på»*

## **Fortell om taushetsplikten:**

*«Jeg har taushetsplikt. Vet du hva det betyr? Det betyr at du kan fortelle ting til meg som jeg ikke trenger å fortelle videre. Det er viktig at du sier ifra hvis det er noe du ikke ønsker at jeg skal fortelle til andre. Hvis du forteller meg noe som gjør meg bekymret for deg, kan det hende jeg må fortelle andre om det, men da snakker vi sammen om det først og avtaler hvordan vi kan gjøre det. (Fra 16 år er ungdom helserettslig myndige. Det betyr at de bestemmer hvem som skal få informasjon om deres helsetilstand. I noen tilfeller kan det være nødvendig å gi informasjon til foreldre dersom man mener det er det beste for ungdommen og for at foreldrene skal kunne ivareta foreldreansvaret ).*

Samtalen er delt i temaer. Det er eksempler på spørsmål som kan stilles under hvert tema. Samtalen må ikke følge skjema, tilpass etter ungdommens alder og modenhet. Still åpne og fordomsfrie spørsmål og gjerne oppfølgingsspørsmål. Vær oppmerksom på at ungdom kan svare det de tror du/pårørende ønsker å høre. Det er viktig å fokusere på mestring.

**Kan også spørre om hvordan ting vil bli annerledes nå under de ulike temaene etter det har fått en diagnose.**

**Det bør diskuteres med ungdommene om informasjonen som kommer frem kan stå i åpen journal eller i skjermet journalnotat.**

## **Diagnose:**

### **Familie**

*Hvem bor sammen med deg? Hvordan er ditt forhold til disse? Er det flere enn disse personene i din familie? Hvem kan du prate med om vanskelige ting?*

### **Skole**

*Hvilken skole går du på? Klasse? Planer for videre utdanning? Trives du på skolen? Hvordan klarer du deg på skolen? Hva klarer du bra? Har du mye fravær?*

### **Sosialt nettverk**

*Venner? Har du noen gode venner eller andre nære personer som du kan snakke med?*

*Andre viktige personer i livet ditt?*

### **Fritidsanamnese**

*Hva gjør du på fritiden? Har du noen spesielle interesser? Hva gjør deg glad?*

*Hva gjør du når hun har det gøy?*

*Idrett? Jobb?*

### **Kostvaner**

*Hva spiser du i løpet av en dag? Frokost, lunsj, middag, kveldsmat, mellommåltider? Syns du at du har et kosthold hvor kroppen får i seg det den trenger? Hvilket forhold har du til å spise mat og kroppen din?*

**Søvn**

*Hvordan sover du om natten? Hvor mange timer? Når legger du deg? Bruker du PC eller telefon rett før leggetid?*

**Eliminasjon**

*Hvordan er toalettvannene dine?*

**Tobakk**

*Røyker noen i din familie? Venner? Røyker du?*

**Alkohol/ narkotiske stoffer**

*Er det noen du kjenner som har prøvd narkotika eller drukket alkohol? Har du drukket selv forsøkt?*

**Seksualitet**

*Har du en kjæreste? Er det gutt eller jente? Hatt sex? Hvilken prevensjon bruker du? Er det noe du bekymrer deg over om sex og din sykdom?*

**Trygghet**

*Føler du deg trygg? Har du blitt utsatt for noe som har fått deg til å føle deg utrygg? Har du blitt utsatt for mobbing? Har du opplevd at noen har tatt på deg på en måte som var ubehagelig?*

## **Psykisk helse**

*Hvordan har du det psykisk? Er du ofte trist/lei deg? Har du negative tanker? Bekymringer? Har du noen gang hatt selvmordstanker?*

*Hva er viktig for deg? Hva drømmer du om? Hva syns du at du klarer bra?*

**Hør om det er andre temaer som ungdommene ønsker å ta opp i samtalen. Dersom det kommer fram informasjon som må følges opp videre, er det viktig at dette tas opp med kontaktlege, BUP, KEF eller at det opprettes kontakt med helsesøster.**