

HELSE

	Noe jeg vil jobbe med?		Hva må jeg gjøre?	Ferdig
	JA	NEI		
Jeg har informasjon om prevensjon, arvelighet og familieplanlegging	JA	NEI		OK
Jeg er i fysisk aktivitet og spiser sunt	JA	NEI		OK
Jeg har noen jeg kan snakke med om personlige ting	JA	NEI		OK
Jeg kjenner til medisiner for mindre alvorlige sykdommer som forkjølelse, hodepine e.l.	JA	NEI		OK
Jeg kan bestille og ordne med egne medikamenter	JA	NEI		OK
Jeg kan fortelle om min helsetilstand	JA	NEI		OK
Jeg undertegner egne samtykkeerklæringer og avtaler	JA	NEI		OK
Jeg tar ansvar for egne legeavtaler	JA	NEI		OK
Jeg er hos legen alene, eller velger selv hvem som skal følge meg	JA	NEI		OK
Jeg stiller de fleste spørsmål hos legen eller hos annet helsepersonell	JA	NEI		OK
Jeg svarer på de fleste spørsmål hos legen eller hos annet helsepersonell	JA	NEI		OK
Jeg bestemmer over behandling i samråd med legen	JA	NEI		OK
Jeg er med på planlegging av overgangen til helsetjenester for voksne	JA	NEI		OK
Jeg holder på å skrive en oppsummering om min helse, med diagnose, sykdomshistorie, medikamenter og kontaktinformasjon	JA	NEI		OK

EGNE NOTATER

Hvem kan jeg snakke med?

Skriv ned navn på noen det kan være lurt å snakke med (foreldre, andre familiemedlemmer, helsepersonell, lærere, venner osv.)

Navn / adresse	Telefon	E-post

Hvor kan jeg gå?

Skriv ned steder eller ressurser hvor du kan søke hjelp og informasjon (f.eks. internett, helsestasjon, aktivitetssenter).

Navn / adresse	Telefon	E-post



Bloorview Kids Rehab – Life Skills Institute © 2006, 150 Kilgour Rd. Toronto, ON M4G 1R8, lifeskills@bloorview.ca, www.bloorview.ca
Oversatt og tilpasset til norske forhold av Irmelin Skjold, Mette Line Myhre, Aina Sander. SIV HF Habiliteringssenteret. © 2011

3

NESTEN FRAMME

JEG FÅR DET TIL!

- MIN UTVIKLING MOT LIVET SOM VOKSEN

Nesten framme 3

Du som er ung skal gjennom mange forandringer på veien mot voksenlivet. Det handler om å mestre nye utfordringer. Å bli voksen vil si å ta ansvar for seg selv, og du er nesten framme.

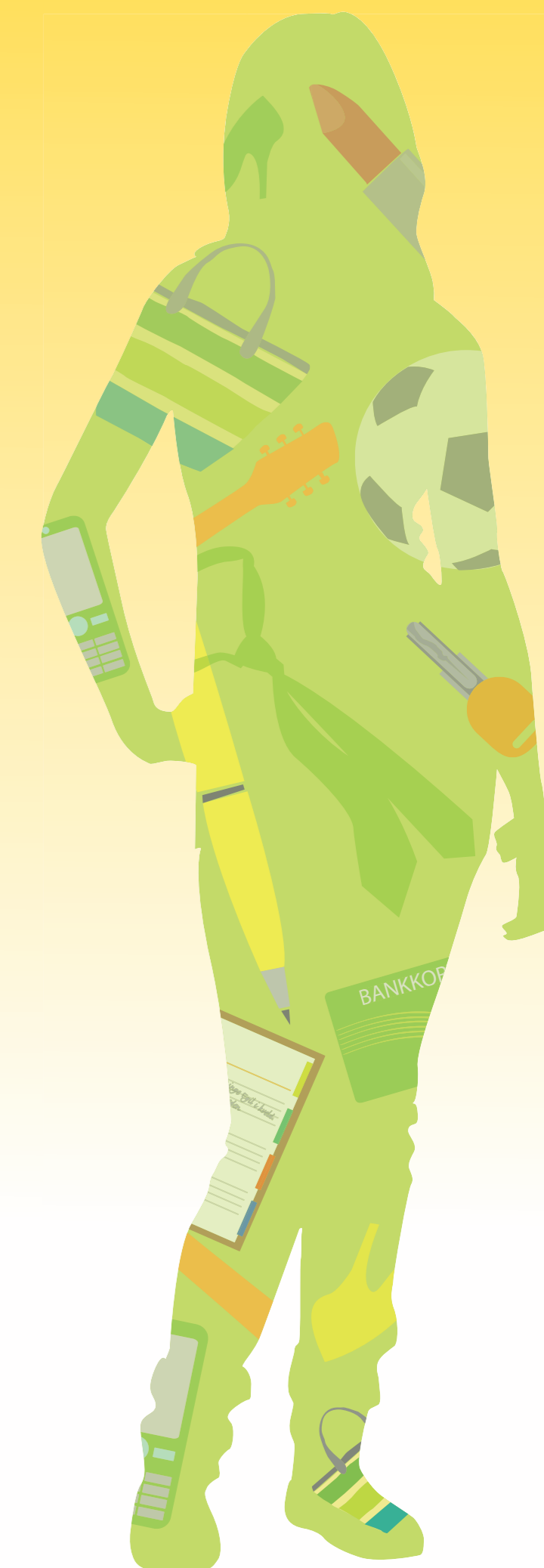
Jeg får det til

består av en serie på tre planleggere som skal hjelpe deg å sette fokus på hva du bør jobbe med og hvordan du bør jobbe. **Nesten framme** har vi kalt den tredje og siste planleggeren i serien, er beregnet for deg som er ferdig med ungdomsskolen.

Ingen ungdom klarer å bli en ansvarlig voksen helt på egen hånd, derfor er det viktig å ha gode støttespillere. Be foreldre eller andre voksne om litt hjelp underveis, når du føler at du trenger det.



Sykehuset i Vestfold | HELSE SØR-ØST



HVORFOR EN PLANLEGGER?

Planleggeren består av en rekke arbeidsoppgaver. Oppgavene er ment å hjelpe ungdom og foreldre til å tenke framover mot voksentiden, og se hvilke ferdigheter som trengs. Gå gjennom oppgavene punkt for punkt, gjerne sammen med foreldre eller andre voksne. Det vil gi gode mulighet for konstruktive og fine samtaler om hvordan du kan jobbe for å møte framtidens små og store utfordringer.

Planleggeren har flere fordeler

Noen av oppgavene i planleggeren gjelder alle, uansett evner og ferdigheter. Det kan også være oppgaver i planleg-

geren som du mener ikke gjelder deg. Forsøk allikevel å være åpen for alle punktene. Det viktige her er at oppgavene skal hjelpe deg til å ta ansvar for egen utvikling og delta aktivt i livet. Enkelte av punktene er også ment som en hjelp til foreldrene dine. De trenger nemlig også litt hjelp for bedre å kunne involvere seg og gi deg den støtten du trenger underveis.

HVORDAN FYLLE UT PLANLEGGEREN?

Den første kolonnen er der du bestemmer om dette er noe du vil jobbe med eller ikke. Sett ring rundt JA eller NEI.

Den andre kolonnen er der du bestemmer hva du vil gjøre og noterer hva som må gjøres for å få det til.

Den tredje kolonnen gir deg oversikt over hva du har jobbet med og hva det fortsatt jobbes med. Når du er ferdig med en oppgave, setter du et kryss i denne kolonnen.

Hvis det er noe du lurer på, håper vi du tar kontakt med oss på Habiliterings-tjeneste. Vi hjelper deg gjerne i gang med å bruke sjekklisten på en best mulig måte.

Nesten framme – og hva nå?

Når du er ferdig med alle de punktene du ønsket å jobbe med og har satt kryss i Ferdig-kolonnen, har du all grunn til å være stolt av deg selv. Godt jobbet!

Egen utvikling stopper aldri, så fortsett å utfordre deg selv like målrettet som du har gjort hittil. Det er kjempeviktig – først og fremst for deg selv og din framtid, men også for alle som er opptatt av deg.

Du får det til!

SJEKKLISTE

SELVHEVDELSE

	Noe jeg vil jobbe med?	Hva må jeg gjøre?	Ferdig
Jeg vet hvordan min rolle i familien vil endre seg etter hvert som jeg blir voksen	JA NEI		OK

Jeg vet hvordan jeg skal lete etter støtte og informasjon som angår min funksjonsnedsettelse	JA NEI		OK
--	--------	--	----

SOSIALT OG FRITID

Jeg avtaler tid til samvær med venner	JA NEI		OK
---------------------------------------	--------	--	----

Jeg har kunnskap om gode forhold og sikker sex	JA NEI		OK
--	--------	--	----

Jeg deltar i fritidsaktiviteter for ungdom og voksne	JA NEI		OK
--	--------	--	----

SKOLE OG ARBEID

Jeg har planlagt hva jeg vil gjøre etter videregående	JA NEI		OK
---	--------	--	----

Jeg har deltidsjobb, sommerjobb eller frivillighetsarbeid	JA NEI		OK
---	--------	--	----

Jeg har mål for framtidig arbeid/karriere	JA NEI		OK
---	--------	--	----

Jeg vet hva som trengs for å klare meg bra under utdanning eller i jobb	JA NEI		OK
---	--------	--	----

Jeg vet hvordan jeg skal forklare min funksjonsnedsettelse i et jobbintervju eller ved en høyskole	JA NEI		OK
--	--------	--	----

JEG FÅR DET TIL!

Å LEVE SELVSTENDIG

	Noe jeg vil jobbe med?	Hva må jeg gjøre?	Ferdig
Jeg kan tilberede måltider eller forklare noen hvordan de skal gjøre det for meg	JA NEI		OK

Jeg tar klesvasken eller forklarer noen andre om hvordan de skal gjøre det for meg	JA NEI		OK
--	--------	--	----

Jeg mottar økonomisk støtte fra NAV	JA NEI		OK
-------------------------------------	--------	--	----

Jeg styrer min egen økonomi	JA NEI		OK
-----------------------------	--------	--	----

Jeg kjøper ting jeg trenger	JA NEI		OK
-----------------------------	--------	--	----

Jeg tar offentlig transport på egen hånd	JA NEI		OK
--	--------	--	----

Jeg kjører selv	JA NEI		OK
-----------------	--------	--	----

Jeg gjør avtaler med venner på egen hånd	JA NEI		OK
--	--------	--	----

Jeg har nødvendige tekniske hjelpemidler	JA NEI		OK
--	--------	--	----

Jeg vurderer hvor jeg vil bo i framtiden	JA NEI		OK
--	--------	--	----

JEG FÅR DET TIL!