



MIN FASTLEGE

om ungdom og fastlegeordningen

Utgitt av Barne- og ungdomsklinikken,
Akershus universitetssykehus. All rights reserved.

Det må ikke kopieres fra denne publikasjonen uten
skriftlig samtykke fra enten utgiver, redaktører eller forfatter.
Kopiering uten samtykke er i strid med åndsverkloven.

2015 © Barne- og ungdomsklinikken, Akershus universitetssykehus.
1. utgave, 1. revisjon 2015



AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Utgitt med: ISSUU™

Grafisk design: Kristian Mjøset

Fotograf: Eivind Røhne

INNLEDNING

Dette er en brosjyre til deg som er ungdom og får oppfølging hos oss på Barne- og ungdomsklinikken. Den er en del av et opplegg vi har for å bidra til at ungdom med ulike diagnoser blir mer selvstendige i å ta vare på helsen sin.

En av våre anbefalinger til deg er at du blir kjent med hvem som er din fastlege og hva han eller hun kan hjelpe deg med.

Innholdet er utviklet i samarbeid med Ungdomsrådet og med inspirasjon fra Royal Children's Hospital, Melbourne.

Takk til Helsedirektoratet som har støttet prosjektet.

HVA GJØR EN FASTLEGE?

En fastlege er en allmennlege, det vil si en lege som har spesialisert seg på generell kunnskap om en rekke forskjellige medisinske temaer. Gjennom fastlegeordningen har alle innbyggere i Norge en fastlege. Du kan ta opp alle bekymringer og helseproblemer med fastlegen, og ikke tenk at det er flaut eller at det ikke er viktig.

Fastlegen

- har oversikt over din helse og er kjent med deg og din sykehistorie
- behandler de vanligste sykdommene og kan henvise til spesialist ved behov
- skriver resepter og kan sykemelde deg
- er ofte en koordinator hvis du er i kontakt med flere ulike spesialister
- er den du kan komme til med dine bekymringer eller helseplager, og han eller hun vil prøve å finne best mulig løsning for deg



HVEM ER DIN FASTLEGE?

Som barn tildeles du samme fastlege som din mor, og fra fylte 16 år kan du selv velge fastlege. Det er ikke noe i veien for å fortsette med samme lege. Når du er 16 år, har fastlegen taushetsplikt også overfor foreldrene dine.

Si ifra dersom du ikke er fornøyd med tilbudet du får hos fastlegen. Bytt fastlege dersom det ikke fører til endring. Du kan bytte fastlege inntil to ganger årlig.



Finn og bytt fastlege på:
<https://helsenorge.no/behandlere/bytte-av-fastlege>

Ungdomsrådets tanker om drømmelegen:

- Hyggelig
- Ærlig – vi tåler sannheten!
- Svarer godt på spørsmål
- Har fokus på løsninger
- En som er på mitt lag
- Har humor
- Snakker min sak
- Gir meg det lille smilet
- Viser interesse for hele meg

– Ungdomsrådet, Akershus universitetssykehus





HVA KAN DU SNAKKE OM?

Hos fastlegen

Før du kommer på timen kan det være lurt å forberede seg litt. Du kan for eksempel skrive ned symptomer eller spørsmål du har, være oppdatert på hvilke medisiner du eventuelt bruker og hvilke doser du tar. Men om du ikke rekker å forberede deg, er det viktigste at du kommer og bruker fastlegen for å finne best mulig løsning på dine bekymringer og problemer.

Psykiske vansker

Mange unge opplever perioder som er tunge psykisk. Det kan være at du opplever vanskelige konflikter hjemme, mobbing eller ensomhet. Det kan også være at du ofte kjenner deg trist eller bekymret og har lite tro på fremtiden. Fastlegen kan hjelpe deg med samtalerterapi, eller henvise deg til en psykolog eller annet helsepersonell som kan hjelpe deg.

- Still spørsmål dersom det er noe du ikke forstår
- Vær åpen og ærlig
- Husk at fastlegen har taushetsplikt

PRAKTISKE RÅD

Fra du er 16 år betaler du egenandel på helsetjenester. Du får frikort når du har betalt et visst beløp. Frikortet blir sendt til deg automatisk når frikortgrensen er nådd.

Ved kontroll eller behandling på sykehuset

Ved behandling i sykehus eller hos spesialist bør du oppgi navnet på fastlegen din. Fastlegen vil da få tilsendt en rapport (epikrise) fra sykehuset og kan holde journalen din oppdatert. En journal er et sted hvor alle helseopplysninger om deg er samlet, for eksempel legenotater og prøvesvar. Det kan være på papir eller elektronisk.

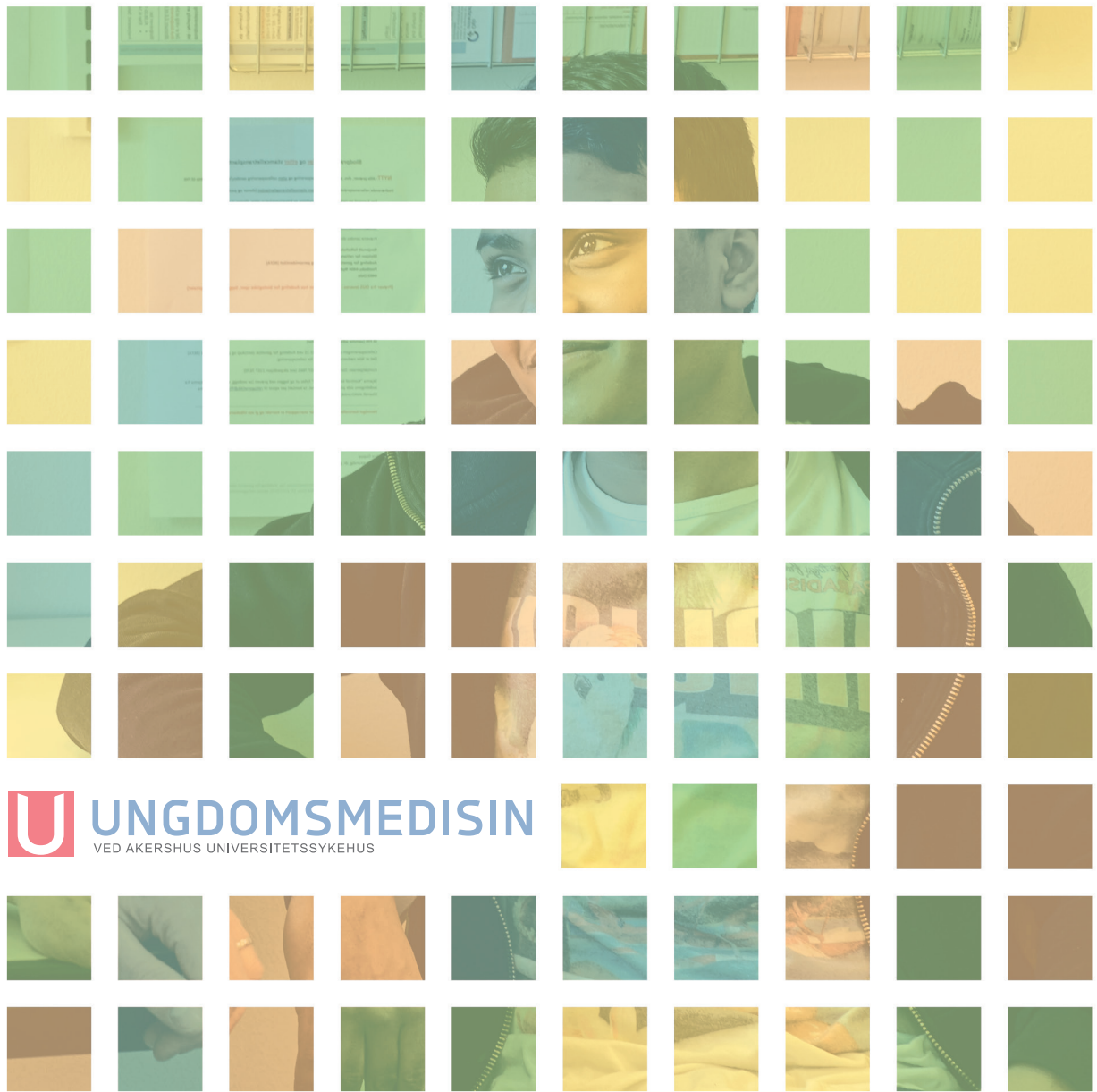


Lurer du på hvilke helserettigheter du har som ungdom? Se brosjyren "Mine rettigheter" eller www.ungdomsmedisin.no



Her finner du mer informasjon om frikort:
<https://helsenorge.no/betaling-for-helsehjelp/frikort-for-helsetjenester>





U UNGDOMSMEDISIN
VED AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS