

# 10 råd

## fra Ungdomsrådet til helsepersonell

1. Bry deg, lytt og vis omsorg.
2. Husk navnet mitt.
3. Gi meg tid og la meg snakke ferdig.
4. Forklar med vanlige ord og spør om jeg skjønner. Kutt ut legespråket!
5. Les journalen før jeg kommer, sånn at jeg ikke trenger å fortelle alt på nytt.
6. Vær ærlig, konkret og gi meg eksempler. Det gjør det lettere å forstå og mestre.
7. Spør meg, ikke mamma eller pappa.
8. Jeg er mer enn bare sykdommen min – husk at jeg har skole, kjæreste og fritidsaktiviteter.
9. Inkluder mine nærmeste, og spør meg hvordan jeg vil at de skal ta del i det som skjer med meg.
10. Ta vare på deg selv. Det er bra for oss når vi merker at du har det bra.



NORDLANDSSYKEHUSET

FOR FREMTIDEN