

Tio saker jag hade velat veta inför övergången från barn- till vuxenvård

- 1.** Våga fråga! Säkerställ att du i god tid vet vad som kommer att hända när du lämnat barnmottagningen. Ska du till en vårdcentral eller en specialistmottagning? Vem kontaktar du när du behöver förnya dina recept eller när du känner att du mår sämre?
- 2.** Barnmottagningen har ansvar för dig tills du har fått din första kontakt med primärvården/vuxenvården. Om du inte vet vem din nya läkare är kan du alltså kontakta barnmottagningen tills du fått ett namn på din nya läkare.
- 3.** Primärvården/ vuxenvården hör inte nödvändigtvis av sig till dig, det är du som ska höra av dig när du behöver. Vänta inte tills du mår jättedåligt, det är bra med regelbundna uppföljningar. Om du får vänta länge på en tid, fråga mottagningen vad som gäller kring vårdgarantin och om du kan få komma till en annan mottagning istället.
- 4.** Gå dit med öppet sinne. Se det som en möjlighet till nystart och utnyttja att någon kan se din sjukdomshistoria med nya ögon.
- 5.** Du har rätt att ha med dig en vuxen, en kompis eller en partner till vårdbesök och undersökningar även som vuxen.
- 6.** Du kan säga nej till läkarbesök eller ändra tid om den inte passar. Tänk på att göra det i god tid så att du inte behöver betala för att du inte kommer.



Läs mer om dina rättigheter på [1177.se](https://www.1177.se) under fliken **lagar och bestämmelser**.

Bättre övergång!
barn till  vuxenvård

u.a.

UNGA ALLERGIKER

Tio saker jag hade velat veta inför övergången från barn- till vuxenvård

7. Skriv ner vilka mediciner du tar innan ett vårdbesök. Ta reda på innan vårdbesöket om du behöver nya recept. Du kan se dina recept om du loggar in antingen på 1177.se eller på ett internetapotek.
8. Du kan läsa din journal på 1177.se. Där kan du bland annat se dina bokade tider, journalanteckningar och provsvar.
9. Tänk igenom innan vad du vill ha ut av mötet och ta med en lapp med stödord för vad du vill ha sagt eller fråga om. Det kan också vara bra att anteckna under mötet så du inte glömmer vad som sagts.
10. Våga fråga om något inte känns bra kring det ni bestämmer under besöket. Läkaren ska samarbeta med dig och du ska vara med och bestämma över din egen vård! Du och din läkare är ett team, känns det inte rätt ska du ha möjlighet att byta läkare. Om du inte känner att du får den vård du behöver kan du även skriva en egenremiss till en specialistmottagning.



Läs mer om dina rättigheter på [1177.se](https://www.1177.se) under fliken **lagar och bestämmelser**.

Bättre övergång!
barn till  vuxenvård

u.a.

UNGA ALLERGIKER