

Checklista vårdgivare

Den här checklistan är till för dig som vårdgivare. Den ger ett snabbt stöd i mötet med barn och ungdomar för att stärka deras egenvårdsförmåga och steg för steg utveckla deras självständighet.

11-13 ÅR

14-16 ÅR

16-18 ÅR

Som vårdgivare kan du stötta barn och ungdomar i att ta mer ansvar genom att...

...erbjuda barnet en stund att prata själv med dig utan föräldrarna, för att ställa frågor fritt.

...uppmuntra barnet att i förväg tänka på vad hen vill ta upp och ge utrymme att berätta vad som fungerar bra eller mindre bra.

...ställa frågor som hjälper barnet att uttrycka vad som är viktigt för hen, vad hen vill och vad hen hoppas på med behandlingen.

...förklara på ett begripligt sätt varför barnet har eksem och hur sjukdomen fungerar.

...gå igenom behandlingen tydligt: vad som ska användas, hur ofta och hur länge.

...hjälpa barnet att känna igen tecken på när eksemet är sämre, bättre eller bra.

...ge en skriftlig behandlingsplan som barnet kan ta med hem och använda som stöd.

...uppmuntra barnet att prata med sina föräldrar om behandlingen, och samtidigt bekräfta att föräldrarna fortfarande har ansvar.

...tydliggöra för barnet (och föräldrarna) vem de kan kontakta om eksemet inte blir bättre eller om frågor uppstår.

...låta ungdomen träffa dig själv under större delen av besöket och ge utrymme att föra sin egen dialog.

...ställa öppna frågor som hjälper ungdomen att uttrycka tankar, känslor och förväntningar.

...förklara att eksem kan förändras med åldern och att symtomen kan komma i olika faser.

...prata om samband mellan eksem, allergier eller andra triggers.

...tydliggöra att ungdomen förväntas ta mer ansvar för behandlingen, men att stöd finns vid behov.

...gå igenom vad som behöver göras vid skov – vad man kan göra själv och när det är dags att söka vård.

...följ upp behandlingsplanen och betona vikten av följsamhet.

...hjälpa ungdomen att ha rimliga förväntningar på behandlingen.

...uppmuntra reflektion kring hur eksemet kan påverka studier, fritidsintressen eller framtida yrkesval.

...påminna om vem som är ansvarig läkare och sjuksköterska och hur de kan kontaktas.

...visa på tillförlitlig information och uppmuntra till erfarenhetsutbyte med andra ungdomar.

...låta ungdomen träffa dig helt självständigt under besöken och bekräfta att hen nu förväntas ta huvudansvaret.

...förklara tydligt varför följsamhet till behandling är avgörande och hjälpa ungdomen att ha realistiska förväntningar.

...gå igenom hur recept kan förnyas och försäkra dig om att ungdomen kan hantera det på egen hand.

...prata om när det är viktigt att söka vård vid försämring och varför det inte är bra att vänta för länge.

...påminna om att kallelser kan komma digitalt, exempelvis via Alltid Öppet, Kivra eller 1177.

...informera om att uteblivna besök medför kostnader.

...uppmuntra ungdomen att själv söka information, till exempel inför resor eller studier utomlands.

...förklara vad som gäller om ungdomen flyttar till en annan region och behöver vård där.

...gå igenom olika egenvårdsverktyg och säkerställa att ungdomen vet hur de används.

...berätta om patientföreningen Atopikerna och andra tillförlitliga källor till kunskap och stöd.

