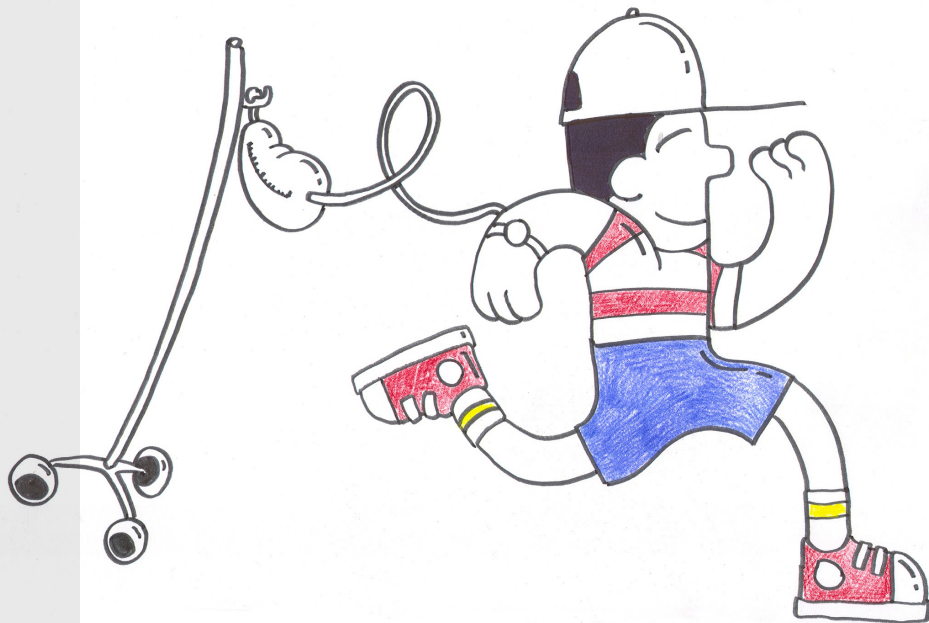


Først og fremmest ung

En pjeces om ungdomsliv og langvarig sygdom



TIL DIG, DER ER UNG OG I BEHANDLING PÅ RIGSHOSPITALET

Denne pjece handler om noget af alt det, der udover sygdom og behandling kan fylde i et ungdomsliv. Vi håber, at den kan hjælpe dig til at kende til mulighederne for at påvirke dit helbred, og hvordan du har det.

Vi har prioriteret områderne i pjecen i samarbejde med vores ungepanel, som er en rådgivende gruppe af unge med langvarige sygdomme, og indholdet er inddelt i følgende emner:

- Familie og venner
- Fysisk aktivitet
- Krop og kost
- Rygning, alkohol og stoffer
- Kærester og sex

Du kan tale med din læge eller sygeplejerske om, hvordan dit ungdomsliv og din behandling kan passe sammen. Spørg, hvis du er i tvivl om noget, fx om du skal tage særlige hensyn i forhold til din sygdom og behandling.

Du er også altid velkommen til at komme ned i HR BERG i forhallen. Der er åbent alle hverdage kl. 14-16.

DU OG DIN FAMILIE

Familien betyder meget for de fleste unge. Det er naturligt, at du som ung har brug for mere tid til dig selv og behov for, at dine forældre ikke følger så meget med i dit liv, som de tidligere har gjort.

Det kan være en god idé at lave nye aftaler med dine forældre i takt med, at du bliver ældre. Både om pligter derhjemme, hvor sent du må være ude, men også om hvordan I fordeler ansvaret for din behandling.

Det er en stor støtte at tale med en voksen, hvis du er ked af det eller har spørgsmål. Det kan være dine forældre eller en anden voksen, du føler dig tryk ved.

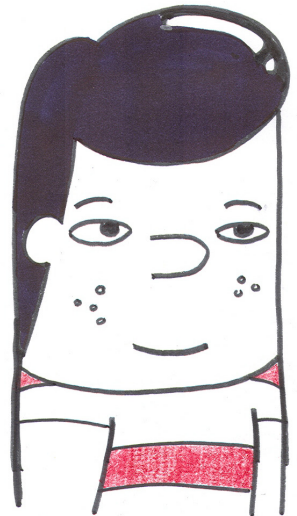
VENNER

Venner betyder meget for de fleste unge, og nogle gang føles vennerne vigtigere end familien. Det er helt almindeligt.

Mange unge oplever, at deres venner støtter dem godt, hvis de kender til deres sygdom og behandling. Det er selvfølgelig dig, der bestemmer, hvem du vil inddrage.

Nogle har mange venner, andre har få, og begge dele er almindeligt. Både børn, unge og voksne kan opleve, at de ikke har nogen venner. Hvis du føler dig anderledes eller ensom, kan det være en stor hjælp at tale med en voksen eller at henvende dig til én af de anonyme rådgivninger (se bagsiden).

'Ventilen' er et mødested for ensomme unge.
De har mødesteder i hele landet: www.ventilen.dk



FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet er godt – også hvis du har en langvarig sygdom eller er indlagt. Kondition og muskelstyrke falder hurtigt, hvis man ligger i sengen. Det tager ca. dobbelt så lang tid at genoptræne muskler, som det tager at miste dem.

Ved bevægelse styrker du muskler, sener, knogler og led og du forbedrer immunforsvaret.



Lidt aktivitet er bedre end ingen aktivitet. Du kan fx prøve at sidde på en stol i stedet for at ligge stille i sengen. Prøv også om du kan gå lidt rundt i afdelingen, på hospitalet eller ude i Rigets have. Du kan også tage trappen eller gå en tur på Rigets område eller i de nærliggende parker – fx kan du følge særlige gå-ruter, som er indtegnet på postkort og kan fås i informationen eller ved at kontakte sygeplejersken på dit sengeafsnit.

Du kan spørge efter træningsudstyr i din afdeling.

Du kan også kontakte ungepædagogerne i Ungdomsmedicinsk Videnscenter, som kan hjælpe dig med idéer til, hvordan du kan være fysisk aktiv. Ungepædagogerne er i HR BERG hver eftermiddag kl. 14-16. I HR BERG er der mulighed for at møde andre unge, der er indlagt og være aktiv ved at spille Wii, bordfodbold eller bordtennis. Du kan også låne én af HR BERGs cykler. HR BERG er for unge i alderen 12-22 år.



KROP OG KOST

Udseendet betyder meget for de fleste unge, uanset om man har en sygdom eller ej.

Sygdom og behandling kan påvirke dit udseende og gøre det sværere at holde en normal vægt. På Rigshospitalet har vi diætister, der er specialister i kost. De kan rådgive dig, både hvis du har behov for at tabe dig, eller hvis du skal tage på.

Mange unge vil gerne have tatoveringer eller piercinger. Du kan spørge din læge eller sygeplejerske, om der er særlige ting, du skal tænke på, i forhold til din sygdom.

RYGNING, ALKOHOL OG STOFFER

Rygning og alkohol kan være særligt skadeligt ved visse sygdomme, og der er noget medicin, der ikke må indtages sammen med alkohol. Du kan tale med din læge eller sygeplejerske om, hvordan det er for dig.

De fleste unge oplever, at deres venner støtter dem i ikke at drikke eller ryge, hvis det kan forværre sygdommen eller være skadeligt i forbindelse med behandlingen.

Du kan få hjælp til rygestop på www.Xhale.dk

Hvis du har et problem med hash eller andre stoffer, kan du finde hjælp på www.uturn.dk.

OM AT PASSE EN BEHANDLING

Der er mange opgaver, der skal passes, når man er ung. Det kan være svært at få et almindeligt ungdomsliv til at passe med behandling og kontroller på hospitalet.

Mange unge begynder at tænke mere over sygdommen, og hvad den betyder for dagligdagen og fremtiden. Det er en god idé at tale med dine forældre om det, og at du sammen med dem aftaler, hvordan du i stigende grad får ansvaret for din behandling.

Du kan medbringe din medicin til ambulatoriet, så du kan høre mere om, hvordan hvert præparat virker, og hvordan du skal tage medicinen.



TANKER OM SELV AT STIFTE FAMILIE

Mange unge overvejer, hvornår og hvordan de skal stifte deres egen familie. Nogle har spørgsmål i forbindelse med at flytte hjemmefra, andre har spørgsmål om muligheden for at få børn, eller om sygdommen er arvelig. Spørg din læge eller sygeplejerske.



FORELSKELSE, KÆRESTER OG SEX

Hvis du ikke allerede har prøvet at være forelsket, vil det helt sikkert ske. Og på et tidspunkt får du lyst til sex. Halvdelen af danske unge har prøvet at have samleje i 16 års alderen, men mange unge venter til senere.

Kærester, kys, kæleri og sex kan være noget af det bedste i livet. Nogle sygdomme og behandlinger kan dog gøre det mere besværligt at nyde sex. Det kan være pga. smerter eller fordi behandlingen giver bivirkninger, der rammer sexlivet. Behandlingen kan også påvirke effekten af fx p-piller.

Spørg din læge eller sygeplejerske hvis du har problemer eller er i tvivl

Du kan læse mere om kroppen, forelskelse, kærester og sex i Sundhedsstyrelsens 'Teenageguide', som du finder på www.sst.dk.

Du kan også skrive eller ringe til 'Sexlinien for Unge':
Telefon 70 20 22 66 eller www.sexlinien.dk.

Spørgsmål vedrørende prævention kan du få svar på her:
www.præventionsguide.dk

Ungdomstelefonen. Anonym rådgivning for unge der har spørgsmål om bi- og homoseksualitet: Telefon 33 36 00 80

Spørgsmål om sexsygdomme og 'sikker sex' kan du få her:
www.sexsygdomme.dk og www.sexlinien.dk



HVEM KAN DU TALE MED, HVIS DU HAR PROBLEMER

Det kan være en stor hjælp at tale med en voksen, hvis du er ked af det eller har problemer, uanset hvilke problemer du oplever. Det kan være dine forældre, en skolelærer, din læge, sygeplejerske eller en anden voksen, du føler dig tæt på og tryk ved.

Hjælp og rådgivning til unge

Børnetelefonen – anonym rådgivning for børn og unge
Telefon 35 116 111

Ung på Linie/UngOnLine: Støtte og kontakt til ensomme unge
(Ungdommens Røde Kors)
Telefon 70 12 10 00 eller online på www.urk.dk

Du kan finde mere om rådgivninger for unge på
www.dr.dk/tvaers.

Pjecen er lavet af Ungdomsmedicinsk Videnscenter i samarbejde med Emil Rehling, Mia Clemmensen og resten af Ungepanelet.

Illustrationer: Regner Lotz

Rigshospitalet
1. udgave, december 2012



Ungdomsmedicinsk Videnscenter



Rigshospitalet

Rigshospitalet
Blegdamsvej 9
2100 København
Telefon: 35 45 35 45
www.rigshospitalet.dk