



Att bli vuxen är jobbigt nog.

**Stepstones - ett program
som stöttar unga på vägen
in i vuxenvärlden.**



När du fyller 18 förändras mycket.

Du får rösta, ta körkort och bestämma över din egen ekonomi. Något annat som förändras är att du från ca 18 års ålder kommer att höra hemma i vuxenvården istället för barnsjukvården som du är van vid. Det kan kännas både spännande och lite nervöst.

Stepstones är ett stöttande program för dig som lever med långvarig sjukdom och är på väg in i vuxenvärlden med allt vad det innebär. Poängen med programmet är att både du och din vårdnadshavare ska känna er trygga i övergången.

En lagom start brukar vara mellan 14-16 år.

Hur går det till med Stepstones?

Tillsammans lägger vi upp en plan för din övergång till vuxensjukvården. Ofta är det annat än din sjukdom som påverkar livet. Därför pratar vi också om andra saker, till exempel skola, yrkesval, kost och träning, kompisar, alkohol och droger och sexualitet. Eller något helt annat.

Vi fokuserar helt enkelt på det som du vill prata om. Sjuksköterskan som du träffar har givetvis tystnadsplikt.

Vad innehåller programmet?

- Tre enskilda samtal med en specialistsjuksköterska, din överföringskoordinator, ungefär en gång per år. Din koordinator följer dig genom hela övergången och finns till hands om du behöver fråga något.
- En personlig plan som ska förbereda dig inför din övergång till vuxensjukvården. Planen tar ni fram tillsammans vid det första mötet.
- Råd och stöd kring själva övergången och din sjukdom, men mötena kan också handla om helt andra saker i livet som är viktiga för just dig.
- Gruppträffar för ungdomar och föräldrar/vårdnadshavare. Du får träffa andra i liknande situation, vuxenteamet och äldre ungdomar som redan har gått igenom övergången.
- Slutmöte tillsammans med din koordinator, samt personal från både barn- och vuxenvården.
- Stöd till föräldrar/vårdnadshavare efter behov.

Fråga din vårdkontakt om Stepstones

**För att alla har rätt till en trygg
och säker vård genom hela livet.
Du med.**



Läs mer och
se filmer på hur
det funkar.

Stepstones har tagits fram i samverkan mellan forskare, patientföreningar, specialister från vården, unga vuxna och deras föräldrar. Projektet genomförs i samarbete mellan universitetssjukhus i Göteborg, Linköping, Lund, Umeå, Uppsala och Stockholm.