

## JGY IDROTTSPROGRAMMET VSP & NIU IDROTTSMEDICINSK SUPPORT 2018 ht

### Förebyggande

- Rörelsescreening
- Hjärtscreening enl Rfs rekommendationer
- Hälsosamtal
- Intyg
- Blodstatus: Remisser från Skolhälsovården
- Psykosocialt (laganda, kamratskap, värdegrund)
- Hygieninformation
- Mental rådgivning tex med tränarna och mentor.

### Försäkringserbjudande

Folksam Vårdkostnadsförsäkring för Idrottsgymnasier. Bas 2580 kr/år och Bas-Extra 5820 kr/år.

### Akut/problem

Skolsyster Marika Jonsson varje dag kl 1000-1130 (070-185 76 82)

Skolläkaren Anita Englund tisdagar kl 1300-1400. Boka senast föreliggande fredag kl 1200 via Marika Jonsson enl ovan.

Vid vissa behov kan remiss ges till specialist eller Hälsocentral.

Blodstatus: Remisser från Marika Jonsson. 2-3 ggr/år samt vid behov.

Vid skada/inflammation: Idrottsmedicinsk mottagning, Tel: 063 - 670 20 00

Tidbokning till läkare eller sjukgymnast: Mån - torsd 8:00 - 11:30 och 13:00 - 16:00

- Ungdomar under 18 år gratis. OBS! Vid uteblivet besök debiteras besöksavgiften - gäller även ungdomar och personer med högkostnadsskydd.

- Ortopedläkarna: Medicin Direkt, Akademigatan 4C. A4 Campusområde, Östersund

- Sjukgymnasterna: Metropolen, Skiftesvägen 3 (Odenskog), Östersund

## Direkt sjukgymnastkonsultation.

### Nya tider och plats för Sjukgymnastik/Fysioterapi

Plats: SportsGym, Storsjöstrand, Bangårdsgatan 11

Drop in utan förbokning: Onsdagar kl 1000-1100

För tidsbokning: Maggi Moström 070-325 72 70, [magdalena@magdalenamostrom.se](mailto:magdalena@magdalenamostrom.se)

- FOLKSAMS Idrottsskadeförsäkring och andra bolags försäkringar gäller.
- Landsting: Under 18 år är det gratis. Uppge personnummer och adress.

## Patientavgifter för besök hos sjukgymnast

I Region Jämtland Härjedalen får barn och ungdomar under 18 år gratis sjukvård oberoende Landstingstillhörighet. Det gäller vid besök på Östersunds sjukhus och hälsocentralerna samt hos privata vårdgivare som har avtal med Region Jämtland Härjedalen. Undantaget är förebyggande vård (hälsovård). För patienter över 18 år är huvudregeln att ett besök kostar 300 kronor. När man har betalat sammanlagt 1 100 kronor inom loppet av ett år från första besöket så träder högkostnadsskyddet in.

## Naprapat

- Christer Paulsson, Rygg- och Idrottskliniken (063-10 10 99). 300 kr/besök eller nyttja en idrottsskadeförsäkring.

## Kurativ support

- JGYs kurator Helena Bohlin (010-490 24 74)

- MIUN/Psykologmottagningen

1. Självanmälan på nätet, ange JGY.

2. Direktkontakt Andreas Karlsson, mottagningsansvarig, tel. 063-16 55 78, mobil:070-644 14 66. [Andreas.Karlsson@miun.se](mailto:Andreas.Karlsson@miun.se)

- Idrottspsykologisk rådgivning

**Lina** Tirén, Idrottspsykologisk rådgivare för elitidrottare, SOK och förbund.

Pris: 750 kr/h. [lina.m.joh@gmail.com](mailto:lina.m.joh@gmail.com), 076-849 06 53, [www.mindstrong.se](http://www.mindstrong.se)

- AnnaH's mental tränare. 070-647 45 92. [annah-s@live.se](mailto:annah-s@live.se) Inledande möte/kartläggning är gratis. Sedan enl offert beroende på karaktär och omfattning.