## JGY IDROTTSPROGRAMMET VSP & NIU

## IDROTTSMEDICINSK SUPPORT 2019 ht

Förebyggande

* + Rörelsescreening
	+ Hjärtscreening enl. RFs rekommendationer
	+ Erbjuda hälsosamtal
	+ Intyg
	+ Blodstatus: Remisser från Skolhälsovården
	+ Psykosocialt (laganda, kamratskap, värdegrund)
	+ Hygieninformation
	+ Mental rådgivning tex med tränarna och mentor.

Försäkringserbjudande

Folksams Vårdkostnadsförsäkring för Idrottsgymnasier. Bas 2640 kr/år och Bas-Extra 6000 kr/år.

Akut/problem

Skolsyster Marika Jonsson varje dag kl. 10:00-11:00 (070-185 76 82)

Skolläkaren Anita Englund tisdagar kl. 13:00-14:00. Boka senast föreliggande fredag kl. 12:00 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.

Direkt sjukgymnastkonsultation.

Nya tider och plats för Sjukgymnastik/Fysioterapi

Plats: SportsGym, Storsjöstrand, Bangårdsgatan 11

Drop in utan förbokning: Onsdagar kl. 10:00-11:00

För tidsbokning: Maggi Moström 070-325 72 70, magdalena@magdalenamostrom.se

Folksams Idrottsskadeförsäkring och andra bolags försäkringar gäller.

Landsting: Under 18 år är det gratis. Uppge personnummer och adress.

Vid skada/inflammation

* Ortopedläkarna: Medicin Direkt, Akademigatan 4C. A4 Campusområde, Östersund. 063 - 670 20 00
* Sjukgymnasterna: Metropolen, Skiftesvägen 3 (Odenskog), Östersund. 072-341 75 00
* Folksam Råd & Vård 020-44 11 11. Vardagar kl. 08:00-17:00. Gratis för de flesta idrotterna.

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.
* Access Rehab, massage 25m/55m 475kr/830kr. Besök 720 kr.

Kurativ support

* JGYs kurator Helena Bohlin (010-490 24 74)
* MIUN/Psykologmottagningen

Självanmälan på nätet, ange JGY.

Direktkontakt Andreas Karlsson, mottagningsansvarig,

tel. 063-16 55 78, mobil:070-644 14 66. Andreas.Karlsson@miun.se

* Idrottspsykologisk rådgivning

LinaTirén, Idrottspsykologisk rådgivare för elitidrottare, SOK och förbund. Pris: 750 kr/h. 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 Inledande möte/kartläggning är gratis. Sedan enl. offert beroende på karaktär och omfattning.
* We & Sports. Se [www.weandsports.se](http://www.weandsports.se), den nya chatten är nu igång för gratis rådgivning.