



## **JGY IDROTTSPROGRAMMET NIU&LIU IDROTTSMEDICINSK SUPPORT 2020 vt:2**

### **Förebyggande**

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

### **Försäkringserbjudande**

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

### **Akut/problem**

Skolsyster Marika Jonsson varje dag kl 1000-1100 (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.

### **Direkt sjukgymnastkonsultation. Nya tider och plats för Sjukgymnastik/Fysioterapi**

PLATS : Storgatan 38 eller Infanterigatan 24  
Öppen mottagning /Drop in: Storgatan 38  
Bokning SMS till 070-6551975 eller magdalena@magdalenamostrom.se  
-Folksam Råd och Vård gäller 020/44 11 11. (2 fysiobesök, 1 specialist-läkarbesök, 1 MR)  
-Samtliga sjukvårdsförsäkringar gäller.



- Landsting under 18 år gratis, över 18 år 300 kr per tillfälle. Maxtak 1150 sek därefter högkostnadskort

### **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 0800-1700. 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 1 150 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
  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.



- We & Sports. Se [www.weandsports.se](http://www.weandsports.se), den nya chatten är nu igång för gratis rådgivning.