



## Idrottsmedicinsk support för JGY Idrottsprogrammet NIU&LIU

### Förebyggande:

- Rörelsescreening
- Hjärtscreening
- Hälsosamtal erbjuds i år 1.
- Blodstatus för skidåkare: Remisser från Marika Lindblom (fd Jonsson) 1 gång per läsår samt vid behov för längd och skidskytte samtliga årskurser. Alpint årskurs 1 en gång.

### Försäkringserbjudande

Folksam's vårdkostnadsförsäkring för idrottsgymnasier. Bas 3180 kr/år och Bas-Extra 7380 kr/år. (Premiehöjning från Folksam kan ske).

### Skolhälsovård

- Skolsköterska Marika Lindblom (fd Jonsson). Kontakt via teamschat alternativt [marika.jonsson@jgy.se](mailto:marika.jonsson@jgy.se)
- Skolläkare Anita Englund. Tid bokas via skolsköterska Marika Lindblom.

### Konsultation vid skada/smärta.

- Folksam Råd och Vård. 020/441111, vardagar 08.00-17.00. Gratis för idrotterna basket, fotboll, skidor och skidskytte.
- Metropolen: Emma Svedberg Skiftesvägen 3 (Odenskog), Östersund. Boka via kontaktformulär på metropolen.net alternativt via 072 3417500
- Magdalena Moström. Infanterigatan 5C (Stadsdel Norr, nära Friskis och Svettis). Bokning SMS 070-6551975

### Patientavgifter för besök hos fysioterapeut

I Region Jämtland Härjedalen får barn och ungdomar under 18 år gratis sjukvård. 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 400 kr. När man har betalat sammanlagt 1300 kr inom loppet av ett år från första besöket så träder högkostnadsskyddet in.

### Naprapat

Christer Paulsson, Naprapatlandslaget. 500kr/besök eller nyttja en idrottsskadeförsäkring. Boka tid på 010 7681030 eller på [naprapatlandslaget.se](http://naprapatlandslaget.se)

### Kurativ support

- Kurator Malin Schoonens. Kontakt via teamschat alternativt [malin.schoonens@jgy.se](mailto:malin.schoonens@jgy.se)
- MIUN/Psykologmottagningen. Kostnadsfritt behandlingsarbete av psykologstudenter i slutet av sin utbildning. Anmäl på [www.miun.se/psykologmottagning](http://www.miun.se/psykologmottagning)
- Idrottspsykologisk rådgivning: Lina Tirén. Kontakt via [lina.m.joh@gmail.com](mailto:lina.m.joh@gmail.com) eller 076-8490653 eller [www.mindstrong.se](http://www.mindstrong.se) för bokning och prisuppgift.