

JGY IDROTTSPROGRAMMET NIU&LIU IDROTTSMEDICINSK SUPPORT 2023 HT v2

Förebyggande

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

Försäkringserbjudande

Folksam Vårdkostnadsförsäkring för Idrottsgymnasier. Bas 2940 kr/år och Bas-Extra 6720 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.

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

Direkt sjukgymnastkonsultation vid skada/smärta.

1. Magdalena Moström. Infanterigatan 5C (Stadsdel Norr, nära Friskis & Svettis).
Drop In: Onsdagar kl 1000-1100. Bokning: SMS 070-655 19 75. Samtliga sjukvårdsförsäkringar gäller.
2. Folksam Råd och Vård. 020/44 11 11, vardagar kl 0800-1700. Omfattar 2 fysioterapeutbesök, 1 specialist-läkarbesök, 1 MR. Gratis för idrotterna basketboll, fotboll, skidor och skidskytte.
3. Metropolen: Emma Svedberg. Skiftesvägen 3 (Odenskog), Östersund.
072-341 75 00
4. Ripan, Mittpunkten (Domushuset) Alexandra Bitsakis 072-600 60 18 samt
073-056 50 85

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

1. Naprapatlandslaget Östersund, Åre, Vemdalen. Servicecenter 010-768 10 30. ostersund@naprapatlandslaget.se 500 kr/besök eller nyttja en idrottsskadeförsäkring.

Kurativ support

1. JGYs kurator Malin Schoonens (010-490 24 86)
2. MIUN/Psykologmottagningen. Självanmälan på nätet för alla elever, ange JGY. <https://www.miun.se/psykologmottagning/>
3. Idrottspsykologisk rådgivning. Lina Tirén, Idrottspsykologisk rådgivare för elitidrottare, SOK och förbund. Pris: 750 kr/h. lina.m.joh@gmail.com, 076-849 06 53, www.mindstrong.se
4. We & Sports. Se www.weandsports.se. Mental hälsa för idrottare & tränare. Samtal/utbildning/föreläsningar.
5. 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.

Kostrådgivning

1. We & Sports. Se www.weandsports.se. För idrottare & tränare. Samtal/utbildning/föreläsningar.
2. Kost & Idrott. Anna Permansson Reuterberg, leg. dietist, Idrottsnutrition Rådgivare för Riksidrottsförbundet. Tel. 070-225 36 23 www.kostochidrott.se
Ta direktkontakt för prisinformation.