



## Helsestasjonens tilbud



Vi viser filmen «I trygge hender» til alle nybakte foreldre i Lørenskog kommune.

Filmen finnes både på norsk og engelsk. Du finner den på YouTube

Filmen er laget av Landsgruppen av helsesykepleiere

Fjellhamar helsestasjon  
Lørenskog helsestasjon

## Helsestasjonene i Lørenskog kommune

### Lørenskog helsestasjon

Festplassen 1, 1473 Lørenskog

Tlf: 67 20 17 80

Telefontid: 08.30 - 11.00, 13.00 - 14.30

[Lorenskog.helsestasjon@lorenskog.kommune.no](mailto:Lorenskog.helsestasjon@lorenskog.kommune.no)

Åpningstider: 08.30 – 15.00

**Veietider: Timebestilling**

### Fjellhamar helsestasjon

Lørdagsrudveien 2, 1472 Fjellhamar

Tlf: 67 20 16 90

Telefontid: 08.30 - 11.00, 13.00 - 14.30

[Fjellhamar.helsestasjon@lorenskog.kommune.no](mailto:Fjellhamar.helsestasjon@lorenskog.kommune.no)

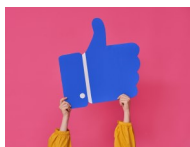
Åpningstider: 08.30 – 15.00

**Veietider: Timebestilling**

**Følg oss på Facebook:**

**Helsestasjons- og**

**skolehelsetjenesten i Lørenskog kommune**



På vår hjemmeside; under [www.lorenskog.kommune.no](http://www.lorenskog.kommune.no) vil dere finne nyttig informasjon. Brosjyrer vi anbefaler dere å lese finner dere under Veiviser til foreldre; **Brosjyrer og informasjon**

**Tjenestene våre bruker sms-varsling om timeavtaler.** Dersom du som bruker **ikke** ønsker sms-varsel må du selv gi beskjed om dette til din faste helsestasjon.

## Våre samarbeidspartnere:

Lørenskog vaksinekontor 67 20 17 02

Fysioterapi for barn og unge 67 20 17 08

### Psykisk helse

Forebyggende psykisk helsetjeneste (FPH) 67 20 16 40

### Barnevern

Barnevernvakten Romerike Politidistrikt 90 04 91 62

### Spesialpedagog/logoped

Pedagogisk psykologisk kontor 67 93 41 71

### Tannhelsetjeneste Nedre Romerike

Rolvsrud tannklinikk 67 91 23 50

Strømmen tannklinikk 64 84 60 00

Alle foto: Colourbox.com



## Tilbud i kommunen

Foreldreveiledning er en del av tilbudet på helsestasjonen. Den har som mål å støtte og styrke dere som foreldre i rollen som oppdragere og omsorgs-personer for egne barn. Tidlig hjelp kan hindre at små problemer vokser seg for store.

Ta kontakt med helsesykepleier om du ønsker foreldreveiledning.

## Barne- og ungdomsfaglige møter

Lørenskog kommune har et tverrfaglig samarbeidssystem for tilrettelegging av råd, veiledning og hjelp til foreldre. Helsestasjonen er en del av dette systemet. Det er regelmessige møter der foreldrene møter fagpersoner for å drøfte små eller store bekymringer om barna eller deres situasjon. Både foreldre selv og helsesykepleier kan ta initiativ til slike møter.

Se kommunens nettsider [www.lorenskog.kommune.no](http://www.lorenskog.kommune.no) for mer informasjon om dette tverrfaglige samarbeidet.

## Til orientering:

- Helsestasjons- og skolehelsetjenesten har etter loven plikt til å føre journal med helseopplysninger om sine brukere. I journalen skal helsepersonellet nedtegne de opplysninger som de ut fra en faglig vurdering finner nødvendig og hensiktsmessig å dokumentere. Journalen skal bidra til at barnet/eleven får en faglig forsvarlig oppfølging. Så lenge det er naturlig, er det de foresatte som ivaretar barnets rettigheter som bruker av helsestasjons- og skolehelsetjenesten.
- De foresatte eller eleven har som hovedregel rett til innsyn i samtlige opplysninger som omhandler barnet/eleven. De har også rett til kopi av disse opplysningene. Ved kopi av journalnotater betales et vederlag fastsatt av Sosial- og helsedepartementet.
- Når en elev/et barn flytter, er hovedregelen at journalen skal overføres til den nye helsestasjonen eller skolehelsetjenesten. Dette skal sikre en faglig forsvarlig oppfølging. De som har spørsmål i forbindelse med oversendelse av journal, kan ta dette opp med helsestasjonen eller skolehelsetjenesten før flytting.

## Om helsestasjonen

Helsestasjonens hovedoppgave er å drive forebyggende og helsefremmende arbeid for foreldre/foresatte og barn. Med denne brosjyren ønsker vi å gi dere en orientering om hvilken hjelp og veiledning dere kan få.

Helsestasjonen er et kommunalt tilbud som er gratis.

Helsestasjonen har som mål å ivareta sped- og småbarns fysiske, psykiske og sosiale helse. Det omfatter tiltak som kan fremme helse, forebygge sykdom og skade.

**Har du eller barnet symptomer på luftveisinfeksjon, mistenkt eller påvist covid- 19 eller er i karantene? Da kan dere IKKE komme, ring for å endre timen!**

**Vennligst møt opp 10 minutter før avtalt tid - Ta med et teppe til barnet.**

**Gi beskjed dersom du ikke kan komme.**

### Smitteverntiltak ved helsestasjonene:

- Du må ha forhåndsavtalt time
- Vi anbefaler å ikke ha med søsken
- Bruk hånddesinfeksjon som er tilgjengelig ved inngangsparti
- Ved ankomst henvend deg til sekretær
- Tilbudet ved helsestasjonen kan avvike fra det ordinære helsestasjonsprogrammet. Avtaler kan derfor bli avlyst/endret på kort varsel.
  - De minste og alle vaksiner blir prioritert
  - Dere kan bli bedt om å møte på den andre helsestasjonen
  - Konsultasjonstiden kan bli kortere
  - Telefonkonsultasjoner kan bli tilbudt



## Helsestasjonstilbudet

I Lørenskog kommune er det utarbeidet en plan for helsestasjons-virksomheten. I denne inngår følgende helsestasjonskontroller hos helsesykepleier (hspl) og lege (l):

Hjemmebesøk/ 1.besøk på helsestasjonen (innen 10 dager etter fødsel)

2-4 uker Gruppe/veie

6 ukers kontroll (hspl+l)

8 uker: Mammasantale

3 mnd. kontroll (hspl)

4 mnd. gruppe/individuell

5 mnd. kontroll (hspl)

6 mnd. kontroll (hspl+l)

7/8 mnd. gruppe/individuell

10 mnd. kontroll (hspl)

12 mnd. kontroll (hspl+l)

15 mnd. individuell (hspl)

2 års kontroll (hspl+l)

4 års kontroll (hspl)



Det kan avtales hyppigere kontroller dersom det er behov eller ønske om det. Vi har satt av 20-30 minutter til hver kontroll. Ved forsinkelser, vil timen bli avkortet. Dersom dere ønsker mer tid setter vi gjerne opp en ny avtale.

Barnet undersøkes avkledd ved kontrollene. Ta med teppe eller håndkle som barnet kan ligge på.

Dersom det er behov vil barnet bli henvist til spesialistundersøkelse, eventuelt behandling og/eller hjelpetiltak.

## Gruppetime hos fysioterapeut:

Holdes hver torsdag kl 12.15 - 13.15 ved Lørenskog hus, 7etg. Parkering av barnevogna ved helsestasjonen.

Dette er et engangstilbud til foreldre med nyfødte barn.

Det gis informasjon og råd om motorisk stimulering og gunstig håndtering av barnet

## Hvem vil du møte på helsestasjonen?

- Helsesykepleier: autorisert sykepleier med videreutdanning innen helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid for barn og unge 0-20 år og deres familier.
- Helsesekretær/sekretær: hjelper med veiing, måling og nye timeavtaler.
- Helsestasjonslege: Dette er ikke det samme som barnets fastlege. Når barnet er syk skal det til fastlege eller legevakt. Helsestasjonslegen følger opp barnets utvikling. Helsestasjonslegen skal tilby råd og veiledning for å fremme fysisk og psykisk helse.

