

Tiltakskatalog helse 0-16 år

Fødselsforberedende kurs	
Hva?	Kurs for foreldre som venter barn for første gang. Kurset går over tre ganger. Første samling er med jordmor, andre samling med helsesøster og tredje samling med fysioterapeut.
Målgruppe:	Alle førstegangsførelde
Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Helsestasjonen

Svangerskapsomsorg	
Hva?	Alle gravide i Lillesand har tilbud om oppfølging av jordmor. Jordmor tilbyr svangerskapskontroller gjennom graviditeten, og oppfølging etter fødsel.
Målgruppe:	Gravide i Lillesand kommune
Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no

Ekstra konsultasjon med jordmor	
Hva?	Dersom det er risiko knyttet til den gravides psykiske eller fysiske helse, eller psykososiale situasjon, kan jordmor tilby ekstra konsultasjoner som et forebyggende tiltak. Jordmor kan i slike situasjoner også initiere en tidlig kontakt med helsesøster, for å sikre overgangen til helsestasjonen etter at barnet er født.
Målgruppe:	Gravide i risiko
Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no

Barselgruppe	
Hva?	
Målgruppe:	Alle foreldre
Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no

Faste konsultasjoner hos helsesøster	
Hva?	<ul style="list-style-type: none"> - Hjemmebesøk av helsesøster til alle nyfødte barn, dersom foreldrene ønsker det. - 4 uker/ nettverksgruppe - Individuelle kontroller med helsesøster: 3, 5, 9 og 15 måneder (Fra januar 2016: 4 års-kontroll og 8 og 10 mnd. erstatter 9 mnd. kontroll) - Vektkontroll på helsestasjonen (ved 3-4 ukers alder) - Kontroller m/ lege og helsesøster: 6 uker, 6 måneder, 12 måneder, 2 år og 5/6 år - skolekontroll.
Målgruppe:	Alle barn
Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no

Foreldreveiledning	
Hva?	<p>Helsestasjonen kan tilby individuell veiledning til foreldre på sentrale områder som:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samspill - Grensesetting/selvstendighet - Forebygging av ulykker - Forebygging av vold, rus og overgrep - Forebygging av svangerskapsdepresjon - Amming og ernæring - Stell av sped- og småbarn - Søvn - Tannhelse - Vekst og utvikling - Språk - Sykdomsforebyggende arbeid - Inneklime

Målgruppe:	Foreldre
Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Ingen påmelding eller henvisning

Ekstra konsultasjoner hos helsesøster	
Hva?	Helsesøster kan som et forebyggende tiltak tilby ekstra konsultasjoner på helsestasjonen dersom det er knyttet bekymring til psykisk eller fysiske helse, eller psykososiale situasjon i en familie.
Målgruppe:	Familier i risiko
Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no

Samarbeid med lege	
Hva?	Helsesøster kan som et forebyggende tiltak tilby ekstra konsultasjoner på helsestasjonen med lege, dersom det er knyttet bekymring til psykisk eller fysiske helse, eller psykososiale situasjon i en familie.
Målgruppe:	Familier i risiko
Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no

Samarbeid med fysioterapeut	
Hva?	Helsesøster kan som et forebyggende tiltak tilby ekstra konsultasjoner på helsestasjonen med fysioterapeut, dersom det er knyttet bekymring til psykisk eller fysiske helse, eller psykososiale situasjon i en familie.
Målgruppe:	Familier i risiko

Kontaktinfo:	Helsestasjonen i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no

Fysioterapitjeneste 0-6 år	
Hva?	Fysioterapeut følger opp henvendelser fra lege, helsesøster, eller barnehagen for barn mellom 0-6 år. Veiledning og samarbeid med barnehager. Fysioterapeuten kartlegger og tester barns motoriske fungering, og skreddersyr tilbud til det enkelte barn.
Målgruppe:	Foreldre med barn i aldersgruppa
Kontaktinfo:	Fysioterapitjenesten i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Lavterskel

Bassengtrening	
Hva?	Ukentlig trening i basseng med fysioterapeut.
Målgruppe:	Barn med spesielle behov
Kontaktinfo:	Fysioterapitjenesten i Lillesand
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Henvisning

God skolestart i barneskole	
Hva?	Tverrfaglig samarbeid mellom barneskolen og skolehelsetjenesten.
Målgruppe:	Alle barn i første klasse
Kontaktinfo:	Skolehelsetjenesten
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no

Innmeldingsskjema:	Lavterskel
--------------------	------------

Fysioterapitjenesten i skolehelsetjenesten	
Hva?	Oppfølging av barn med behov i barneskole, ungdomsskole og videregående, både tidsavgrenset og over tid. Råd og veiledning til foreldre, skole og barn. Fysioterapeuten kartlegger og tester barns motoriske fungering, og skreddersyr tilbud til det enkelte barn.
Målgruppe:	Barn med funksjonsnedsettelse eller skade
Kontaktinfo:	Skolehelsetjenesten
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Etter avtale

Skrivedans	
Hva?	Et tilbud til barn som har behov for støtte i utviklingen av finmotoriske ferdigheter.
Målgruppe:	Barn
Kontaktinfo:	Skolehelsetjenesten v/fysioterapeut
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Etter avtale

Skolehelsetjenesten	
Hva?	Skolehelsetjenesten er et tilbud til skoleelever og personer under 20 år. Det tilbys råd og veiledning, utføres helseundersøkelser og vaksinasjoner. Ved behov kan barn bli henvist videre til fastlege, tannlege eller spesialist. Skolehelsetjenesten har også som oppgave å fremme et godt lærings- og arbeidsmiljø for elevene. Tilbudet er et forebyggende helsearbeid rettet mot skoleelever 5-16 år. Elever ved alle typer skoler i kommunen har rett på

	tjenester.
Målgruppe:	Oppfølging av barn i skole knyttet til fysisk og psykisk helse.
Kontaktinfo:	Helsesøster i skole
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Lavterskeltilbud

Helsestasjon for ungdom	
Hva?	På helsestasjon for ungdom kan du få råd og veiledning om blant annet rus, seksualitet, kjønnssykdommer, psykiske problemer og kosthold. Du kan også få henvisning videre til spesialist. Helsestasjonen er en deltjeneste til den vanlige helsestasjonsvirksomheten.
Målgruppe:	Ungdom opp til 20 år
Kontaktinfo:	Helsesøster
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Lavterskeltilbud

Vanlig men vondt	
Hva?	Tilbudet gis til barn som lever i to hjem, og er et samarbeid mellom enhet for tverrfaglig helse og barneskolene i Lillesand. Det er totalt 8 samlinger, der barn får mulighet til å dele erfaringer knyttet til det å ha skilte foreldre.
Målgruppe:	Barn som lever i 2 hjem
Kontaktinfo:	Kontakt skolen, skolehelsetjenesten, eller helsestasjonen for ytterligere informasjon
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Skole eller helsestasjon

SMIL grupper for barn	
Hva?	SMIL – styrket mestring i livet – er et lærings- og mestringstilbud som retter seg mot barn og unge i familier hvor foreldre sliter

	<p>med psykisk sykdom eller rusproblemer.</p> <p>SMIL er et lavterskeltilbud fordelt over 12 gruppesamlinger for barna (inkludert tre familiesamlinger) og to foreldretreff.</p> <p>Gruppetilbudet er et møtested for barn og familier som er i liknende situasjon. Her treffer barn og foreldre gruppeledere og brukerrepresentanter som har relevant fag- og erfaringskompetanse.</p>
Målgruppe:	Grupper for barn som har foreldre med psykiske lidelser
Kontaktinfo:	Frisklivssentralen og Familiesenteret
Hjemmeside:	https://mestring.no/s-m-i-l-styrket-mestring-i-livet/
Innmeldingsskjema:	Familiesenteret

SMIL grupper for ungdom	
Hva?	<p>SMIL – styrket mestring i livet – er et lærings- og mestringstilbud som retter seg mot barn og unge i familier hvor foreldre sliter med psykisk sykdom eller rusproblemer.</p> <p>SMIL er et lavterskeltilbud fordelt over 12 gruppesamlinger for barna (inkludert tre familiesamlinger) og to foreldretreff.</p> <p>Gruppetilbudet er et møtested for barn og familier som er i liknende situasjon. Her treffer barn og foreldre gruppeledere og brukerrepresentanter som har relevant fag- og erfaringskompetanse.</p>
Målgruppe:	Gruppe for ungdommer som har foreldre med psykiske lidelser
Kontaktinfo:	Frisklivssentralen og Familiesenteret
Hjemmeside:	https://mestring.no/s-m-i-l-styrket-mestring-i-livet/
Innmeldingsskjema:	Familiesenteret