

Tiltakskatalog helsestasjon

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

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

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

Gruppe	
Hva?	Gruppekonsultasjon på helsestasjonen ved fire uker, og fire mndrs alder.
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 2018: 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, 4 år.
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

	<ul style="list-style-type: none"> - Søvn - Tannhelse - Vekst og utvikling - Språk - Sykdomsforebyggende arbeid - Inneklima
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

Skolehelsetjenesten	
Hva?	<p>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.</p> <p>Tilbudet er et forebyggende helsearbeid rettet mot skoleelever 5-16 år. Elever ved alle typer skoler i kommunen har rett på tjenester.</p>
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 deler ut skriv til klasser som får tilbud om kurs

SMIL grupper for barn	
Hva?	Grupper for barn som har foreldre med psykiske lidelser
Målgruppe:	Barn som har foreldre med psykiske lidelser

SMIL grupper for ungdom	
Hva?	Gruppe for ungdommer som har foreldre med psykiske lidelser
Målgruppe:	Ungdommer som har foreldre med psykiske lidelser

COS-P kurs for foreldre, gruppe	
Hva?	Et veiledningsforløp som går over åtte ganger. Tilbudet er basert på tilknytningsforskning, og tar utgangspunkt i barns behov for en trygg base for utforskning, og en sikker havn for omsorg og trygghet. Kurset hjelper foreldre til å bedre kunne se, og møte, barnets behov.
Målgruppe:	Gruppetilbud til foreldre
Kontaktinfo:	Samarbeid mellom enhet for tverrfaglig helse og barneverntjenesten
Hjemmeside:	lillesand.kommune.no
Innmeldingsskjema:	Påmelding til kursleder

Skolehelsetjenesten, videregående skole	
Hva?	Et forebyggende tilbud til ungdom på videregående skole, som trenger veiledning knyttet til psykisk eller fysisk helse, samt spørsmål knyttet til relasjoner, seksualitet og prevensjon.
Målgruppe:	Ungdom i videregående skole
Kontaktinfo:	Skolehelsetjenesten på Møglestu videregående skole
Hjemmeside:	Lillesand kommune, søk
Innmeldingsskjema:	Lavterskeltilbud