

Velkommen til helsestasjonen



Helsestasjonen er en del av den kommunale helsetjenesten og har som formål å forebygge sykdom og fremme barns helse. Helsestasjonstjenesten er et gratis og frivillig tilbud til alle gravide kvinner og barn.

I svangerskapet:

- 1. time (tidligst mulig) kartleggingstime, informasjon og undersøkelse. BT og urinprøve ved hver konsultasjon.
- Videre konsultasjoner i uke 24, 28 (amming, blodprosent, bekreftelse på termin), 32 (fødselsinformasjon), 36, 38, 40. Den gravide henvises til ultralyd undersøkelse i uke 41 dersom hun ikke har født.

Helsestasjonsprogrammet:

- Helsesøster tar kontakt med familien innen 2 uker etter hjemkomst fra fødeavdelingen.
- Vekt/hodeomkrets 7-10 dager etter fødsel
- 6 uker - Undersøkelse og veiledning av helsesøster og lege, vaksinasjon
- 3 mnd. - Undersøkelse og veiledning av helsesøster, vaksinasjon
- 4 mnd. - Undersøkelse og veiledning
- 5 mnd. - Undersøkelse og veiledning, vaksinasjon
- 6 mnd. - Undersøkelse og veiledning av helsesøster og lege
- 9 mnd. - Undersøkelse og veiledning av helsesøster
- 12 mnd. - Undersøkelse og veiledning av helsesøster/lege. Vaksiner som ved 3 og 5 mnd
- 15 mnd. - Undersøkelse og veiledning av helsesøster. MMR vaksine
- 18 mnd. - Undersøkelse og veiledning
- 2 års - Undersøkelse og veiledning av helsesøster og lege
- 4 års - Undersøkelse og veiledning av helsesøster. Synstest
- Førskoleundersøkelse av helsestasjonslege. (5-6 år) Hørselstest

Dette er de faste kontaktene. Individuelle avtaler utover dette tilbys etter behov.



Hjelpetilbud:

Fødselsforberedelse: Førstegangsførelde får tilbud om fødselsforberedende gruppe.

Godt samliv: Gratis samlivskurs for foreldre når barnet er ca. 6 mnd.

Home-Start Familiekontakten: Familiestøtteprogram hvor frivillige tilbyr besøk i hjemmet to til fire timer i uka.

Psykolog i helsestasjon: Tilbud om samtaler/veiledning til foreldre og barn.

Foreldreveiledning:

Samtaler med rådgiver eller barnevernspedagog.

De utrolige årene: (foreldreveiledningskurs)

- Universalkurs for familier med barn 2-6 år, som ikke har kjente risikofaktorer.
- Gruppetilbud til foreldre med barn 3-6 år og 6-12 år, som har adferdsvansker eller er i risiko for å utvikle dette.

Marte meo: Videobasert veiledningsmetode for å styrke samspillet mellom foreldre og barn.

Barselgruppe.

Om helsestasjonstjenesten:

Vi har etter loven plikt til å føre journal med helseopplysninger om våre brukere. I journalen skal helsepersonell nedtegne de opplysninger som de ut fra en faglig vurdering finner nødvendig og hensiktsmessig å dokumentere. Personalet har taushetsplikt i henhold til helsepersonelloven.

Når barnet flytter, er hovedregelen at journalen skal overføres til den nye helsestasjonen. De som har spørsmål i forbindelse med oversendelse av journal, kan ta dette opp med helsestasjonen før flytting.

Brukere av helsetjenester har som hovedregel innsynsrett i eget helsekort/eget barns helsekort. Vi ser det som viktig å ha et godt samarbeid med dere. Det er derfor viktig å gi oss tilbakemelding hvis det er noe dere ikke er fornøyd med. Dette kan gjøres skriftlig eller muntlig til deres faste helsesøster/jordmor på helsestasjonen eller til sjefhelsesøster.





Hamar helsestasjon
Vangsvegen 51
Telefon: 62 56 31 00
Postadresse: Postboks 4063, 2306 HAMAR.

Åpningstid: kl. 8.30 – 14.45. Åpen veietid mellom kl. 12.15 – kl. 13.30.
Helsesøster vil være tilgjengelig.



Hamar kommune
www.hamar.kommune.no