



## Velkommen til helsestasjonen



### Gratulerer med barnet

Vi ønsker dere velkommen til

Åpent hus: Hver tirsdag kl. 12.00 – 13.30  
på Fjerdingby og Løvenstadtunet helsestasjon

**Hjemmebesøk evt. første time på helsestasjonen:**

.....

**Fysioterapeutens time på Fjerdingby helsestasjon:**

.....

**Time til 6 ukers kontroll m/ lege og helsesykepleier:**

.....

## Rælingen kommune har to helsestasjoner:

### Løvenstadtunet helsestasjon

Løvenstadvegen 16  
2006 Løvenstad  
Telefon: 64 80 24 20  
Kl. 08.30-11.00 og 13.00-15.00

#### Åpent hus

Hver tirsdag kl. 12.00 – 13.30

Helsestasjonsdager:

Tirsdag, onsdag og torsdag

Helsesykepleier:

Anne-Grete Bakken  
Inger Birgitte Monster  
Jeanette Oesch Holo

Sekretær:

Elisabeth Wiig Raknes

### Fjerdingby helsestasjon

Rælingen rådhus, Inngang A  
Bjørnholthagan 6  
2008 Fjerdingby  
Telefon 63 83 52 60  
Kl. 08.30-11.00 og 11.30-15.00

#### Åpent hus

Hver tirsdag kl. 12.00 – 13.30

Helsestasjonsdager:

Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag

Helsesykepleier:

Ingrid Huus Elstad  
Kristin Havik  
Lene Cecilie Grønvold  
Jeanette Oesch Holo

Sekretær:

Rannveig W. Purser



**Helsesykepleier** er autorisert sykepleier med en videreutdanning innen helsefremmende og forebyggende arbeid spesielt rettet mot barn og unge. I tillegg har helsesykepleier praksis fra arbeid på sykehus.

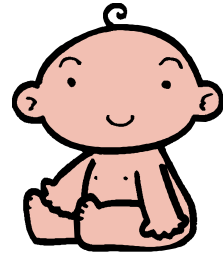
Helsestasjonstjenesten er en del av den lovpålagte helsetjenesten i kommunen, og alle ansatte har taushetsplikt.

- **Helsestasjonsvirksomhetens formål er:**
  - å forebygge sykdom og skade
  - å fremme barns fysiske og psykiske helse
  - å fremme gode sosiale og miljømessige forhold

- **Våre viktigste samarbeidspartnere er dere foreldre.**

Vi samarbeider også med:

- Lege og psykolog i egen tjeneste
- Kommunefysioterapeut
- Barnehager og skoler
- PPT (pedagogisk psykologisk tjeneste)
- Barnevernet
- Barne- og ungdomspsykiatrien
- Fastlege, spesialister og sykehus



- **Helsestasjonen tilbyr:**

- Barselbesøk av jordmor
- Hjemmebesøk av helsesykepleier
- Råd og veiledning i takt med barnets vekst og utvikling
- Undersøkelse av barnet på faste alderstrinn
- Vaksiner etter det anbefalte barnevaksinasjonsprogram. [www.fhi.no](http://www.fhi.no)
- EPDS – samtale med mor
- Barselgrupper
- Åpent Hus
- Konsultasjon hos fysioterapeut / psykolog etter henvisning
- Svangerskapskontroll v/jordmor
- COS – Foreldrekurs om «trygghetssirkelen»

### **I tillegg har vi for hele kommunen:**

Helsestasjonsleger:	Leger ansatt i kommunen	
Kommunejordmor:	Marianne Hauge Heidi Iren Sandnes Cecilia Lindgaard	tlf. 63 83 52 60
Psykologer:	Bjørnar Hornnes Ida Wethe Hanssen Sigrid F. Kristiansen	tlf. 63 83 52 60
Avdelingsleder FHT:	Siv Gahrmaker	tlf. 63 83 52 60
Smittevern helsesykepleier:	Kari Nørstebø	tlf: 63 83 52 64
Reisevaksinasjon:	Anne-Grete Bakken	tlf: 63 83 52 77

## **Konsultasjoner og vaksiner hos oss:**

4 dager:	Barselbesøk av jordmor, 1-3 dager etter hjemkomst
2 uker:	Hjemmebesøk eller 1.besøk på helsestasjonen
2-4 uker:	Gruppe m/ fysioterapeut
1 mnd.:	2 Barselgrupper
6 uker:	Lege og helsesykepleier. Vaksine
2 mnd.:	EPDS-samtale for mor
3 mnd.:	Helsesykepleier og vaksiner
4 mnd.:	Gruppe
5 mnd.:	Helsesykepleier og vaksiner
6 mnd.:	Lege
8 mnd.:	Helsesykepleier
10 mnd.:	Helsesykepleier
12 mnd.:	Lege og helsesykepleier. Vaksiner
15 mnd.:	Helsesykepleier og vaksine
18 mnd.:	Helsesykepleier
2 år:	Lege og helsesykepleier
4 år:	Lege og helsesykepleier

## **Gi beskjed om du ikke kan møte til timen.**

Akutt syke barn må oppsøke fastlege / legevakt, på grunn av smittefaren for de andre barna her på helsestasjonen.

Ta gjerne kontakt med oss på telefon ved spørsmål.  
Benytt gjerne Åpent hus på tirsdager.

## **Velkommen til oss! Vi håper dere vil trives!**

Siv Gahrmaker  
Avdelingsleder forebyggende helsetjenester

Utgitt : januar 2019, produksjon og design Rælingen kommune

## **RÆLINGEN KOMMUNE**

Bjørnholthagan 6, 2008 Fjerdingby

Postboks 100, 2025 Fjerdingby

Telefon: 63 83 50 00

E-post: [postmottak@ralingen.kommune.no](mailto:postmottak@ralingen.kommune.no)

[www.ralingen.kommune.no](http://www.ralingen.kommune.no)