

Tjenester som tilbyr helsehjelp og råd i Norge

NAV

- i NAV-kontorene jobber sosionomer, samfunnsvitere, jurister, humanister, økonomer, pedagoger og andre med universitets- eller høyskolebakgrunn. I NAV Hjelpemidler jobber fysioterapeuter, ergoterapeuter, døvetolker, teknikere, optikere, synspedagoger, audiografer og hørselspedagoger.
- dagpenger hvis du er arbeidsledig eller permittert, sykepenger, familieytelser, økonomisk stønad (sosialhjelp), opplysning, råd og veiledning, Kvalifiseringsprogrammet (KVP), økonomisk rådgivning og gjeldsrådgivning, midlertidig botilbud (nødsituasjon)

Skole

Barnehage

Skolehelsetjenesten (1.linje)

- helsesykepleier, skolelege, fysioterapeut, psykolog, logoped
- skolestartundersøkelse (i 1. trinn på barneskolen), undervisning i grupper og klasser om blant annet fysisk, psykisk og seksuell helse, helsesamtale i 8. trinn, veiing og måling, vaksinerings, drop-in

Helsestasjon for barn (1.linje)

- gratis tilbud til barn mellom 0 og 5 år
- helsesykepleier, lege og fysioterapeut
- 1 hjemmebesøk, 13 planlagte kontroll, 4 planlagte legeundersøkelser, vaksinerings, foreldreveiledning

Helsestasjon for ungdom (1.linje)

- gratis tilbud til de mellom 13 og 23(25) år
- helsesykepleier, lege
- prevensjon, graviditet, abort, spisevansker, depresjon, sorg, ensomhet, vanskelige familieforhold, rus, vold, overgrep og mobbing

STAT-PED

- en statlig støttetjeneste for kommuner og fylkeskommuner i arbeidet deres med å gi et tilpasset opplæringstilbud til barn og elever med syns- eller hørselsvansker, ervervet hjerneskade, kombinerte sansetap, tegnspråk og alternativ og supplerende kommunikasjon (ASK) og i særlig komplekse saker innenfor fagområdene sammensatte lærevansker og språk/talevansker
- henvises av helseforetak

PPT

- psykologer, pedagoger, spesialpedagoger, sosionomer, logopeder, synspedagoger
- hjelpe barnehager og skoler med kompetanse- og organisasjonsutvikling, og gjøre sakkyndige vurderinger av barn og elevers særlige behov
- henvises av foreldre/foresatte, barnehage, skole, helsestasjon, kommunalt hjelpeapparat, BUP, lege

Ergo- og fysioterapitjenesten

- ergoterapeuter og fysioterapeuter
- forebygging, behandling, trening og veiledning til personer som trenger hjelp til å ivareta eller forbedre sin funksjonsevne, tilrettelegging og tilpasning av hjelpemidler

Friskliv- og mestringssentralen

- er en tverrfaglig tjeneste og de ansatte har ulik faglig bakgrunn, som for eksempel fysioterapi, ernæring, pedagogikk, ergoterapi, sykepleie, folkehelsevitenskap og psykologi.
- ulike digitale og fysiske kurs og aktiviteter som alle kan delta på, samt tilbud rettet spesifikt mot eldre, kreftrammede og personer med hørsels- og/eller kombinert syns- og hørselstap.

Barnevern

- ansatte med utdanning i aktivitetsfag, etikk, juss, pedagogikk, psykologi og samfunnsfag.
- Barnevernet skal først og fremst gi hjelp og støtte, slik at foreldrene selv kan gi barna sine god omsorg. Hjelp og støtte kan for eksempel være råd og veiledning til foreldrene, avlastning i helger, besøkshjem, foreldregrupper, støttekontakt eller støtte til fritidsaktiviteter

Livskrisehjelpen

- psykiatriske sykepleiere og vernepleiere med videreutdanning i psykisk helsearbeid
- et gratis tilbud til mennesker i akutte livskriser, for eksempel alvorlige livshendelser som ulykker, tap av nære personer i brå død eller selvmord, vanskelige samliv eller samlivsbrudd. De tilbyr samtale, rådgivning og hjelp til selvhjelp.

Legevakt (1.linje) (ved akutt tilstand)

- Bergen legevakt tar imot pasienter som trenger øyeblikkelig hjelp ved akutt sykdom eller skader. Ring 116 117 før du oppsøker Bergen legevakt (gjelder ikke om du skal på skadepoliklinikken).
- Har åpen 24/7

Fastlege (1.linje)

- Fastlegen er førstelinjetjenesten og den pasienten først skal kontakte. Fastlegen kan enten selv stille diagnose for sine pasienter, eller henvise videre til utredning hos spesialist eller på sykehus. Fastlegen kan skrive ut resepter og sykemelding.

Barne- og familiehjelpen

- helsesykepleiere, psykologer, familieveiledere
- hjelper barn og unge, råd til foreldre, tilbud til gravide og støtte til de som jobber med barn og unge

Familievernkontor

- psykologer, pedagoger, teologer og sosionomer med videreutdanning i familierapi
- hjelp til parforholdet, hjelp til familien, hjelp til samarbeid om felles barn, hjelp til barn og unge, tilbud for foreldre som er fratatt omsorgen for barnet sitt, mekling ved samlivsbrudd
- tilbyr rådgiving, veiledning, kurs og samtalegrupper

Senter for migrasjonshelse (SEMI) (1.linje)

- leger, helsesykepleiere, sykepleiere, psykologer, sosionomer, miljøarbeidere osv.
- helsekartlegging, utredning og behandling, samtaler, henvisning osv

Spesialisthelsetjenesten (2.linje)/sykehus

- Spesialisthelsetjenesten omfatter somatiske og psykiatriske sykehus, poliklinikker og behandlingssentre, opptrenings- og rehabiliteringsinstitusjoner, institusjoner for tverrfaglig spesialisert behandling for rusmiddelmisbruk, prehospitaltjenester, privatpraktiserende spesialister og laboratorie- og røntgenvirksomhet.
- Spesialisthelsetjenesten skal diagnostisere, behandle og følge opp pasienter med akutte, alvorlige og kroniske sykdommer og helseplager.

Barne- og ungdomspsykiatri (BUP) (2.linje)

- psykologer, pedagoger, sosionomer, leger osv
- BUP tilbyr utredning og behandling ved psykiske lidelser til barn, unge og deres familier

Distriktpsikiatrisk senter (DPS) (2.linje)

- Psykologer, leger, sykepleiere, sosionomer, hjelpepleiere, miljøarbeidere osv.
- gir spesialisert utredning og differensiert behandling av psykiske lidelser poliklinisk, ambulant eller som dag- og døgnbehandling.

Rådgiver og lærer

- Rådgiver er en person med mye kunnskap innen et spesifikt område. Personen jobber ofte for organisasjoner eller politikere. Rådgiver er en yrkesbeskrivelse og -tittel for en person som tilbyr sin ekspertise innenfor et visst fagfelt gjennom rådgivning eller veiledning.
- Lærer er et samlebegrep om alle som jobber med undervisning, og gjelder både de som jobber i barnehage, grunnskole, videregående skoler, folkehøgskoler og voksenopplæring.

Private helsetjenester

- For eksempel Volvat, Aleris, Drop in
- Fysisk eller online konsultasjon hos allmennlege, legespesialist, psykolog, fysioterapeut, plastikkirurger, kosmetiske behandlere osv
- Medisinsk undersøkelse

Online konsultasjon (privat)

- Gjennom en chat eller videosamtale med en lege kan du få medisinske råd, vurdering og behandling av sykdomstilstander som ikke krever fysisk undersøkelse.
- Legen kan bestille blodprøver, henvise til spesialist, henvise til radiologiske undersøkelser, skrive resept. Legen kan IKKE skrive ut sykemelding.

Trosfellesskap

- Mange religiøse organisasjoner som for eksempel Kirkens bymisjon, Caritas, Bergen Muslimske forening tilbyr ulike fritidsaktiviteter.

Frivillige organisasjoner

- Frivillige organisasjoner er ikke-offentlig styrte organisasjoner som bygger på frivillig innsats. De tilbyr mange ulike aktiviteter for barn og voksne.
- Røde Kors, Robin Hood Huset, ROS (Rådgivning om spiseforstyrrelser), Bergen Offentlige Bibliotek

Inkluderingskonsulent (IK)

- En kontaktperson som skal hjelpe deg med integrering og bosetting i Norge.