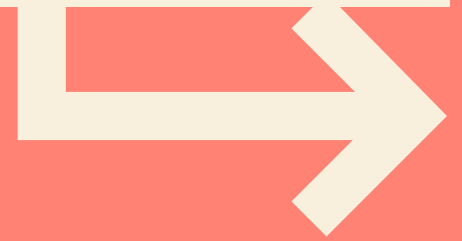




Oslo

Bydel Alna

HELSEINFORMASJON FOR NYE INNBYGGERE



Hvem skal jeg ringe hvis jeg trenger helsehjelp?

- Ring fastlegen din i åpningstiden.
- Ring legevakt 116 117 når fastlegen ikke er tilgjengelig og hjelpen ikke kan vente.
- Ring 113 når det er akutt og kan stå om liv og helse.

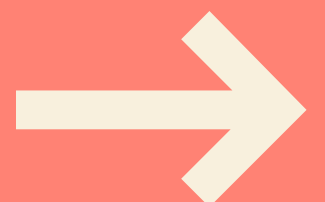
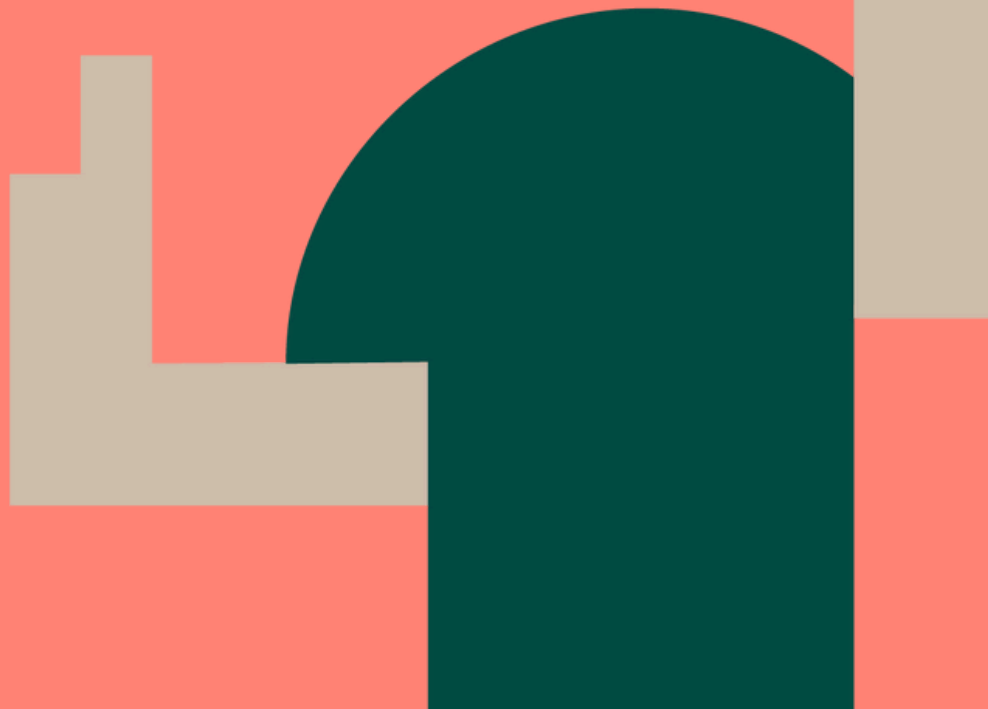
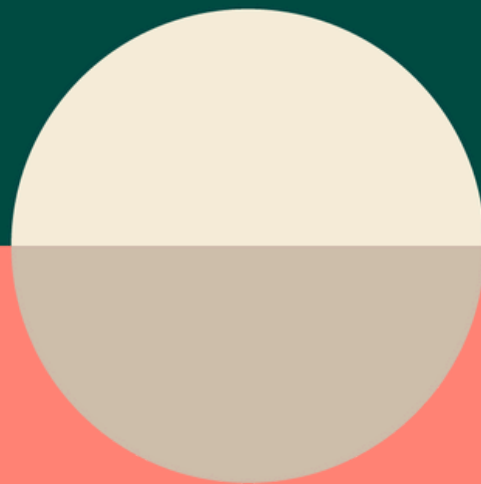




Oslo

Bydel Alna

DISSE HELSETJENESTENE BØR DU VITE OM...



FASTLEGE

Alle innbyggere som ifølge folkeregisteret er bosatt i en norsk kommune, har rett til en fastlege. Asylsøkere med d-nummer har også rett til en fastlege.

Det er fastlegen du skal gå til når du har et helseproblem som trenger vurdering av en lege. Dette gjelder både for psykiske og fysiske helsetilstander. Fastlegen, eller fastlegesenteret du hører til, er din hovedkontakt inn i helsevesenet.

Hos fastlegen får du undersøkelser, kontroll og behandling.

Kontakt fastlegen om det gjelder sykemelding, behov for medisiner/fornyning av resept, problemstillinger knyttet til varige og kjente plager.

Fastlegen vurderer om du trenger spesialisert behandling på sykehus eller hos andre legespesialister. Fastlegen kan også henvise videre til ulike hjelpeordninger og tilbud i kommunen.

Fastlegen har ansvaret for deg som pasient og er et bindeledd mellom sykehuset og kommunen din.

[På helsenorge.no finner du mer informasjon om fastlegeordningen.](https://helsenorge.no)



Velge fastlege

Det er fritt valg av fastlege i Norge, men fastlegen må ha ledig plass på sin liste. Er det ikke ledig plass, kan du velge å stå på venteliste. Du kan selv finne og bytte fastlege på Helsenorge.

Eventuelt kan du ringe 800HELSE (800 43573).

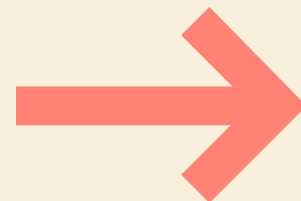
Du vil motta et brev fra Helfo med kontaktinformasjon til din fastlege etter at du har fått personnummer.

Pasienter som ikke står på fastlegeliste

I Oslo kommune har vi noen leger som tar imot pasienter som ikke står på fastlegeliste og som trenger helsehjelp. For å benytte denne tjenesten må du ha D-nummer, men det finnes noen unntak. Et unntak er turister med europeisk helsetrygdkort.

Ordningen gjelder for diplomater, familieinnvandrere, overføringsflyktninger, og andre personer med oppholds- eller arbeidstillatelse som ikke står på fastlegeliste i Oslo og som trenger helsehjelp.

Du kan ta direkte kontakt med legekontoret for timebestilling. For mer informasjon om tilbudet og oversikt over hvilke leger som er med i ordningen se oslo.kommune.no.



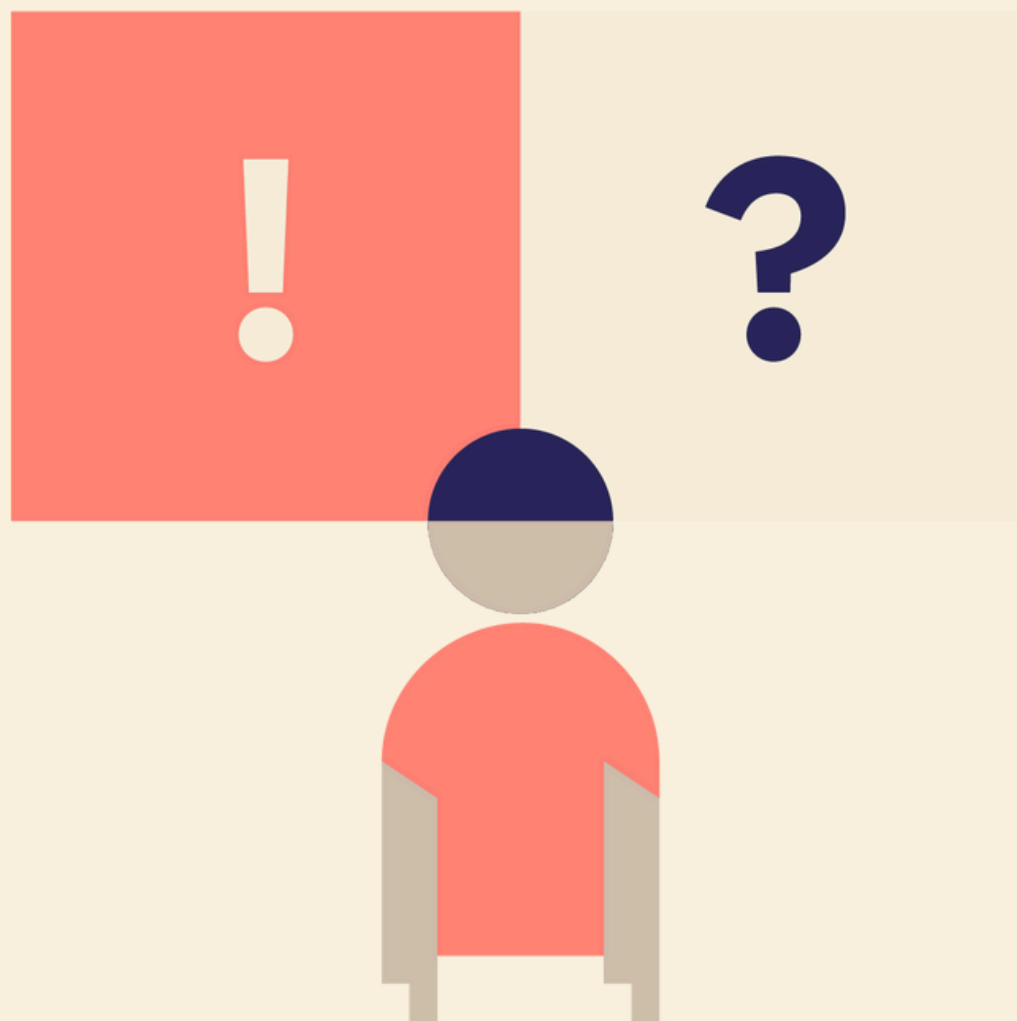
d-nummer

Et norsk d-nummer er et unikt identitetsnummer, som ofte er aktuelt hvis du har en midlertidig tilknytning til Norge. Det gjelder for eksempel hvis du skal jobbe i Norge i noen måneder, er asylsøker eller har annen gyldig oppholdstillatelse.

D-nummer tildeles personer som ikke fyller vilkårene for å få tildelt ordinært fødsels- og personnummer.

Personer med d-nummer har ikke rett til fastlege, men likevel krav på nødvendig helsehjelp. Det er noen unntak, inkludert asylsøkere med d-nummer, som i tillegg har krav til å stå på fastlegeliste.

Du kan lese mer om d-nummer på skatteetaten.no.



Betaling og egenandel hos lege

Når du går til legen, får du dekket det meste av utgiftene dine til behandlingen. Vanligvis må du betale en egenandel som teller med i opptjeningen til frikort for helsetjenester.

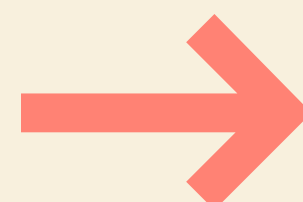
For mer informasjon om egenandel, se helsenorge.no.

Du må som hovedregel også betale egenandel for behandling på legevakten. Det er ulike priser for behandling på allmennlegevakten, skadelegevakten og psykiatrisk legevakt.

Akutt krisehjelp og overgrepsmottaket er gratis. For mer informasjon om priser og faktura, se “Legevakten” på oslo.kommune.no.

Noen grupper slipper likevel å betale egenandel for undersøkelse og behandling hos legen. Dette gjelder blant annet barn under 16 år, gravide på svangerskapskontroll og personer som har, eller man mistenker har, enkelte smittsomme sykdommer (allmennfarlige smittsomme sykdommer).

Dersom du er innlagt på et sykehus, skal du ikke betale for pasientbetaling eller egenandel. For mer informasjon om egenandeler og pasientbetaling på sykehus og poliklinikk se “Egenandeler og pasientbetaling på sykehus og poliklinikk” på helsenorge.no.



LEGEVAKT

Alle kommuner i Norge har en legevaktordning for øyeblikkelig/akutt helsehjelp hele døgnet.

Legevakten i Oslo ligger i Trondheimsveien 233 (Aker sykehus), og er et døgnåpent tilbud når fastlegen ikke er tilgjengelig og hjelpen ikke kan vente.

Ved sykdom anbefales du å ringe legevakten for vurdering før du eventuelt avtaler å møte opp. Ofte kan gode råd på telefon være nok.

For mer informasjon om legevakten i Oslo se oslo.kommune.no, eller les om de ulike behandlingstilbudene direkte:

- [Skader](#)
- [Sykdom](#)
- [Akutt psykisk sykdom](#)
- [Overgrepsmottak](#)
- [Kriser og vold](#)

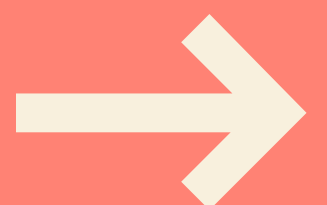




Oslo

Bydel Alna

TANNHELSE



Tannbehandling for barn (0-18 år)

All behandling, bortsett fra tannregulering, er gratis. Din lokale offentlige tannklinikk kaller inn barn til jevnlig kontroll.

Finn din lokale offentlige tannklinikk på oslo.kommune.no.

Tannbehandling for unge voksne (19–28 år)

Når du er fra 19 til 28 år i behandlingsåret, bør du ta kontakt med den offentlige tannhelsetjenesten. Du kan ha rett til billigere tannbehandling, uavhengig av når på året du er født. For mer informasjon om behandlingstilbudet se oslo.kommune.no.

Tannbehandling for voksne

Som hovedregel må voksne betale utgiftene til tannbehandling selv. Imidlertid finnes det noen tilstander/tilfeller der folketrygden, via Helfo, dekker deler av utgiftene til behandling.

For mer informasjon om tannhelse og betaling av tannlegeregningen se helsenorge.no.

Tannlegevakten Oslo kommune

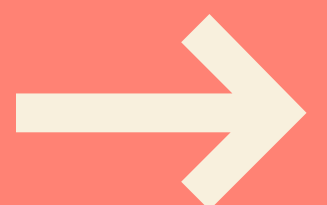
Den offentlige tannlegevakten er for de som har krav på gratis eller redusert pris på tannbehandling, og som trenger akutt hjelp. Hvis du ikke har krav på dette, må du kontakte en privat tannlege eller tannpleier. Les mer om hvem som har krav på gratis eller redusert pris på tannbehandling på oslo.kommune.no.

Har du akutte smerter utenfor tannlegevaktens åpningstid?

Tilhører du en av gruppene som har rett til gratis eller redusert pris på tannbehandling, og har behov for akutt hjelp utenom våre åpningstider, kan du ta kontakt med en privat tannlege eller tannpleier og søke refusjon gjennom Tannlegevakten.



HELSETJENESTER FOR PSYKISKE HELSEPLAGER



FOR AKUTT PSYKISK SYKDOM

Legevakten i Oslo er alltid åpen for akuttpsykiatrisk hjelp

Ved alvorlig depresjon, selvmordsfare, psykose og forvirring, kan du kontakte legevakten.

Du kan også få hjelp av psykososial akuttjeneste som jobber med helseproblemer, psykisk helse og selvmordsfare, rus, sosialtjeneste, og kriser. Døgnåpen telefon: 116 117

Psykiatrisk legevakt

Psykiatrisk legevakt i Oslo tilbyr hjelp ved akutte psykiske lidelser og kriser på kveldstid og i helger til alle som henvender seg i åpningstid. Psykiatrisk legevakt er et akuttilbud, og tilbyr ikke oppfølgende samtaler.

Psykiatrisk legevakt er lokalisert ved Legevakten i Trondheimsveien 233.

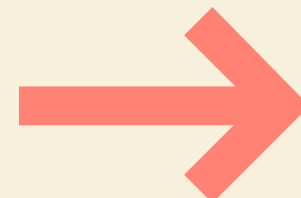
Åpningstid: mandag-fredag kl. 16:00-22:00, helg og helligdager kl. 12:00-20:00.
Telefon: 116 117

Akutteam, DPS Groruddalen

Tilbyr rask helsehjelp og råd til personer som opplever akutt psykisk krise, både ved nye oppståtte akutte kriser og ved akutt forverring av kjent psykisk lidelse.

De tar imot henvendelser direkte fra pasienten, pårørende eller andre samarbeidspartnere (for eksempel fastlege), og det trengs ingen henvisning.

Åpningstid: mandag-fredag kl. 08:00-15:30.
Telefon: 67 96 50 00 (tastevalg 1)



Psykisk helsehjelp for voksne

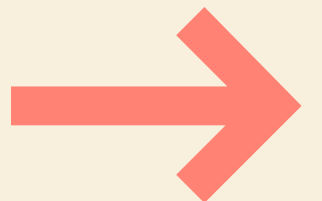
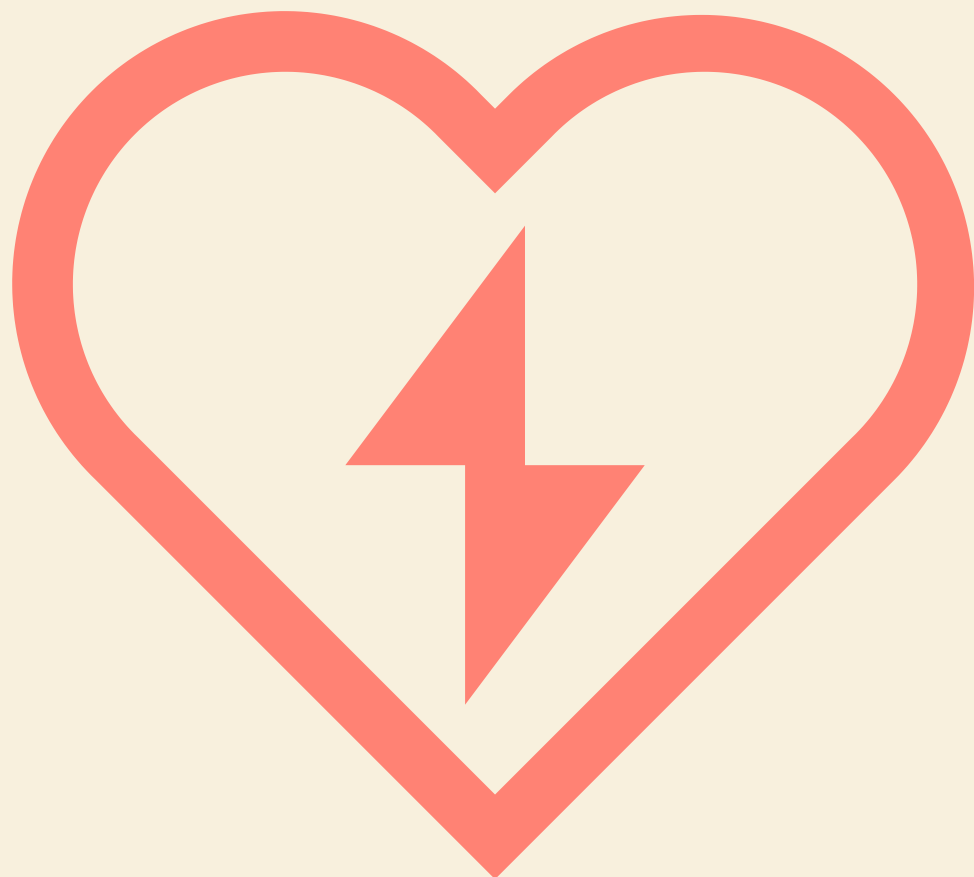
Ta kontakt med bydelen du bor i, fastlegen din eller annet helsepersonell. Får du hjelp tidlig, er sjansen større for at du blir bedre.

Fastlegen din kan gi deg behandling for milde psykiske plager og henvise deg videre ved behov. Fastlegen er med på å vurdere om du skal henvises til psykolog eller til spesialisthelsetjenesten. Les mer om psykologtjenester på helsenorge.no.

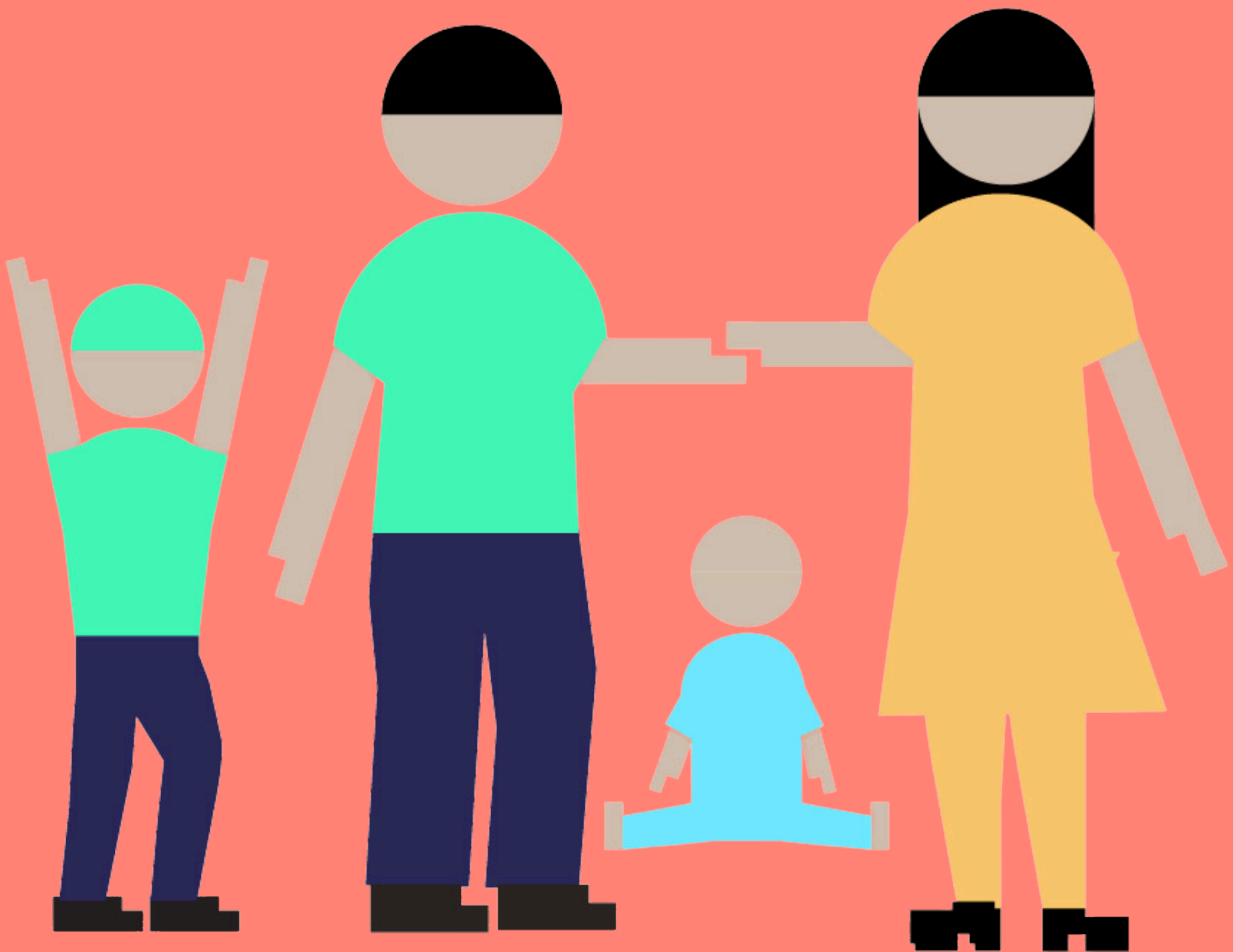
Psykisk helsehjelp i Bydel Alna

Rask psykisk helsehjelp er et kortvarig, lavterskel, helsetilbud for personer over 18 år som strever med nyoppståtte lettere psykiske plager som stress, angst, depresjon eller søvnvansker. Dette er ikke et akutttilbud. Tilbudet er gratis. For mer informasjon om Rask psykisk helsehjelp se oslo.kommune.no eller ring 22 30 77 12.

For mer informasjon om tjenestene innenfor psykisk helsehjelp i bydelen se oslo.kommune.no eller ring 23 42 05 41.



HELSETJENESTER FOR BARN OG UNGDOM



Helsestasjon 0-5 år

Helsestasjon 0–5 år er et gratis og lovpålagt helsetilbud for barn og foreldre, fra fødsel til skolestart. På helsestasjonen kan du som foreldre få hjelp og veiledning fra helsesykepleier, lege og fysioterapeut.

Du kan selv kontakte «Alna helsestasjon» for timebestilling, du har krav på gratis tolk.

Ring 23 47 99 00 eller møt opp på Alna helstasjon (Trygve Lies plass 5, 1051 OSLO).

Alle barn og ungdommer som bor eller midlertidig oppholder seg i Norge får gratis tilbud om vaksiner gjennom vaksinasjonsprogrammet for barn.

Dersom barnet er akutt sykt skal fastlegen eller legevakten kontaktes.

Informasjon om bydelens helsestasjon finnes på oslo.kommune.no.

For utfyllende informasjon om helsestasjonstilbud se helsenorge.no.

Barnet har rett på helsekontroll

Loven gir barnet ditt rett til helsekontroll og som foreldre plikter du til å følge opp dette.

Tilbudet på helsestasjonen bidrar til at barnet får sine rettigheter oppfylt.

Du er ansvarlig for å gi beskjed til helsestasjonen om barnet flytter til en annen kommune eller til et annet land.



Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten er et gratis helsetilbud til alle elever på barneskolen, ungdomsskolen og videregående skole.

I skolehelsetjenesten kan du snakke med helsesykepleier, fysioterapeut og psykolog. Det tilbys helsesamtaler, vaksineringsprogrammet (Barnevaksinasjonsprogrammet), undervisning i grupper og klasser om blant annet fysisk-, psykisk- og seksuell helse.

Du kan selv ta kontakt og spørre om det du lurer på. Du kan ta kontakt med en i skolehelsetjenesten hvis du har en venn som trenger hjelp.

Det er drop-in/åpen dør.

For mer informasjon om skolehelsetjenesten se helsenorge.no.



Helsestasjon for ungdom (HFU)

Helsestasjon for ungdom (HFU) i Bydel Alna er et gratis helsetilbud for ungdom 12-24 år. Her møter du helsesykepleier, lege og jordmor.

Det jobber både kvinner og menn på HFU i Bydel Alna. Alle har taushetsplikt og lang erfaring i å snakke med ungdommer.

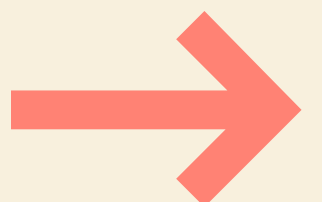
Her er noen av tilbudene:

- Samtale om psykisk helse og ting du synes er vanskelig
- Samtale og råd ved for eksempel spiseforstyrrelser, problemer hjemme eller rusproblemer
- Veiledning i bruk av prevensjon (p-piller, spiral og annen prevensjon) og uønsket graviditet. Vi kan også henvise til abort.
- Tester for seksuelt overførbare sykdommer (kjønnssykdommer) eller graviditet.

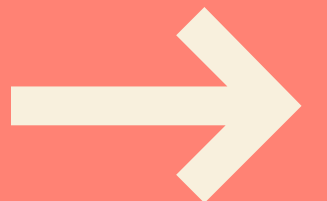
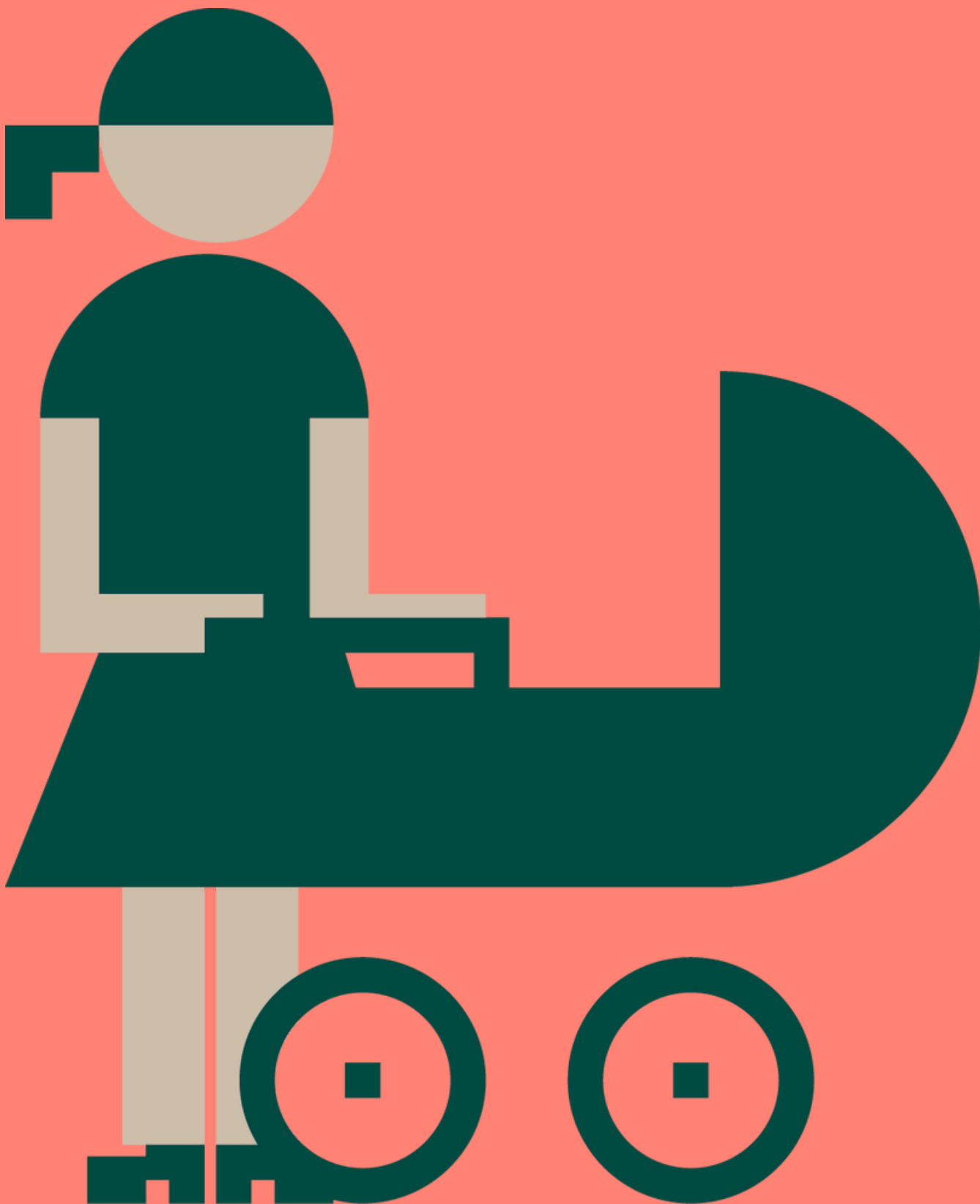
Det er drop-in i åpningstiden, og du trenger ikke å bestille time.

For mer informasjon om HFU i Bydel Alna se oslo.kommune.no.

For mer informasjon om kommunes tilbud om helsestasjon for ungdom se helsenorge.no.



HELSETJENESTER FOR GRAVIDE OG SVANGERSKAPSKONTROLL



Graviditet og svangerskapskontroller

Avtal første svangerskapskonsultasjon tidlig. Ta kontakt med din lokale helsestasjon eller fastlege for å avtale første svangerskapskonsultasjon når du vet at du er gravid. Har du testet positivt på en graviditetstest hjemme, er hjemmetesten like sikker som den lege eller jordmor tilbyr.

Er du gravid?

Alle gravide har rett til gratis oppfølging hos jordmor og/eller fastlege. Du får tilbud om ni svangerskapskonsultasjoner inkludert fosterdiagnostikk og ultralyd. Dersom fastlege eller jordmor sammen med deg vurderer at det er behov for flere konsultasjoner, kan du få det.

Du kan ta kontakt med helsestasjon direkte. Ring 23 47 99 00 eller møt opp på Alna helstasjon ([Trygve Lies plass 5](#)).

For mer informasjon om Alna helsestasjon og svangerskapskontroller i Bydel Alna se oslo.kommune.no.

For utfyllende informasjon om svangerskapskontroller i Norge, se helsenorge.no.



ANDRE HELSETILBUD I BYDEL ALNA

Frisklivssentralen

Dette er et gratis tilbud til deg som har fylt 16 år og som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre dine helseutfordringer. Gjennom grupper, samtaler og kurs hjelper de deg.

Du kan bli henvist av din fastlege, eller ta direkte kontakt med Frisklivssentralen i Bydel Alna.

For informasjon om hvilke tilbud de har se [Alna friskliv - Frisklivssentraler - Oslo kommune.](#)



ANNEN HELSEINFORMASJON

Oslohjelpa

Trenger familien din råd og veiledning om barnets utvikling eller foreldrerollen? Ta kontakt med Oslohjelpa i bydelen din. De gir rask hjelp uten henvisning og skjemaer. Oslohjelpa er et gratis lavterskeltilbud som skal legge til rette for at barn, unge og deres familier får rask og riktig hjelp når de har behov for det. Du kan selv ta kontakt og trenger ikke henvisning.

Om tilbudet

I Oslohjelpa møter du ansatte med ulike fagbakgrunn som samarbeider godt med andre tjenester i bydelen. Vi jobber tverrfaglig og hjelper deg å finne frem til andre relevante tjenester ved behov.

Hvordan ta kontakt

Ring eller send en e-post til Oslohjelpa i din bydel så avtaler vi tid for en samtale. Alle som jobber i Oslohjelpa har taushetsplikt.

Kontaktinformasjon i bydel Alna: 94 01 52 58
bal-oslohjelpa@bal.oslo.kommune.no

For mer informasjon om:

Helsestasjon og vaksine se oslo.kommune.no.

Helserettigheter for utlendinger i Norge se helsenorge.no.