**ÅPEN DØR TIL**

**FYSIOTERAPEUT**

**for elever på ungdomsskolen**

**09.00 – 11.30 på skolehelsekontoret**

**Datoer da fysioterapeut er på skolen skoleåret 23/24**

**ONSDAG 13/9 ONSDAG 8/11**

**ONSDAG 27/9 ONSDAG 22/11**

**ONSDAG 25/10 ONSDAG 13/12**

Du trenger ikke å avtale time. Kom på døra eller ta kontakt via helsesykepleiere eller din lærere. ☺

Hilsen Åsa, Fysioterapeut i Skolehelsetjenesten

Tel 90214285

Mail: asa.alexandra.selenius@vestvagoy.kommune.no

**Hva gjør en fysioterapeut?**

En fysioterapeut har kunnskap om kropp, bevegelse og funksjon. Fysiske og psykiske belastninger kan påvirke kroppen, gi smerter og påvirke hvordan den fungerer. Utfra undersøkelse og funksjonsvurdering og hva du selv ønsker hjelp til vil fysioterapeuten, sammen med deg, finne ut hva som er lurt å gjøre videre. Fysioterapeuter jobber også forebyggende og helsefremmende.

Fysioterapeut har taushetsplikt.

Eksempel på hva fysioterapeuten kan hjelpe deg med:

* Smerter eller skader i muskler og/eller ledd. For eksempel: rygg- og nakkesmerter, kneskader, ondt i føtter, muskelspenninger osv.
* Om du opplever begrensninger i fysisk funksjon (nedsatt kondisjon, styrke, blir fort sliten ved fysisk aktivitet osv).
* Stress - vansker med å slappe av i kroppen, hjelp med avspenningsøvelser/teknikker
* Kroppsøving – om du har problem med eller hinder for å delta i timene og ønsker råd om tilpasning.
* Trening - råd om hvordan komme i gang med trening, råd om øvelser, skadeforebygging, kosthold og trening, hvile/restitusjon, motivasjon m.m
* Søvn – søvnproblemer, slitenhet, energimangel

Hvis du er usikker på hva du kan spørre fysioterapeuten om, kom gjerne innom for en prat! ☺

**Fysioterapeut Åsa Selenius** er tilknyttet skolehelsetjenesten/familieenheten ved helsestasjonen.

Fysioterapeut har faste dager på Ballstad skole (se oversikt). Utover det samarbeider fysioterapeut med helsesykepleier om besøk/opplegg i klasser og helsefremmende tiltak i skolen.

Lærere og foreldre kan ta kontakt direkte på telefon eller mail:

Telefon: 902 14 285

Mail: [asa.alexandra.selenius@vestvagoy.kommune.no](mailto:asa.alexandra.selenius@vestvagoy.kommune.no)

(husk å ikke angi personsensitiv informasjon i mail eller sms)

Fysioterapeutens arbeidsområder:

* Individuell vurdering, råd og oppfølging ved for eksempel skader, sykdommer som gir smerter og/eller nedsatt funksjon i muskel- og skjelettsystemet
* Bidra til at barn og unge kan være fysisk aktiv og redusere stillesitting (ref Nasjonal retningslinje for Skolehelsetjenesten, Helsedirektoratet)
* Bidra i helseundervisning etter skolens ønske og behov
* Elever med motoriske utfordringer. Kartlegging, vurdering og behandling/tiltak
* Hjelp til elever som har problem med å delta i kroppsøving. Vurdering, tilrettelegging og råd om tilpasning.
* Ergonomi – for eksempel sittestilling, fysisk skolemiljø (gruppe- og individ)
* Bidra i skolens helsefremmende arbeid

**Åpen dør til fysioterapeut for ungdomsskoleelever**

Elevene på ungdomsskolen kan komme på døra de dager fysioterapeut er på skolen og få vurdering og råd gjeldende smerter/skader i muskler/ledd, begrensning i fysisk funksjon, stressrelaterte plager, trening, kosthold og søvn for eksempel.

Elever på barne- og mellomtrinnet kan tas imot ved henvendelse fra foreldre eller lærere med foreldres samtykke.

Fysioterapeut i skolehelsetjenesten arbeider primært helsefremmende og forebyggende. Elever som vurderes ha behov for behandlingsopplegg eller rehabilitering over tid vil bli henvist til ordinært kommunalt fysioterapitilbud.