



Oslo kommune
Helseetaten

Velkommen!

I dag skal vi snakke om Psykisk helse



Hva skjer i dag?



Vi skal snakke om:

- Psykisk helse
- Hvordan holde seg frisk
- Hvor du kan få hjelp

Hva skjer i dag?



Vi skal:

- Diskutere
- Gjøre oppgaver

Kan vi bli bedre kjent?

Presenter deg selv

- Hva heter du?
- Hvor kommer du fra?
- Hvilken erfaring har du med helsetjenester fra før av?



Hva er målet for dagen?

At du får informasjon og råd, slik at du tar vare på din og familiens helse!





Oslo kommune
Helseetaten



Psykisk helse



Hva er psykisk helse?

Snakk sammen



Psykisk helse er tanker



Psykisk helse er følelser



Tanker og følelser påvirker din væremåte

Tenke



Føle



Reagere



Psykisk helse er noe alle har!



Hva er god psykisk helse for deg?

Snakk sammen



God psykisk helse er når jeg opplever:

Glede i hverdagen



Konsentrasjon



Å være frisk

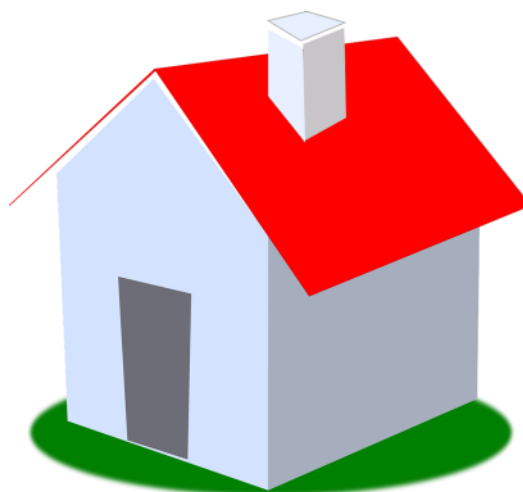


God psykisk helse er når jeg opplever å:

Være velkommen i
Norge



Ha et trygt hjem



Ha økonomisk
trygghet



God psykisk helse kan jeg få når jeg:

Kan ta utdanning



Kan jobbe



Oppleve fellesskap



God psykisk helse er når du
opplever mening og glede i
hverdagen.



Kan man alltid ha det bra?

Tenk sammen



Mange kan oppleve disse følelsene i hverdagen:

Sint



Bekymret



Trist

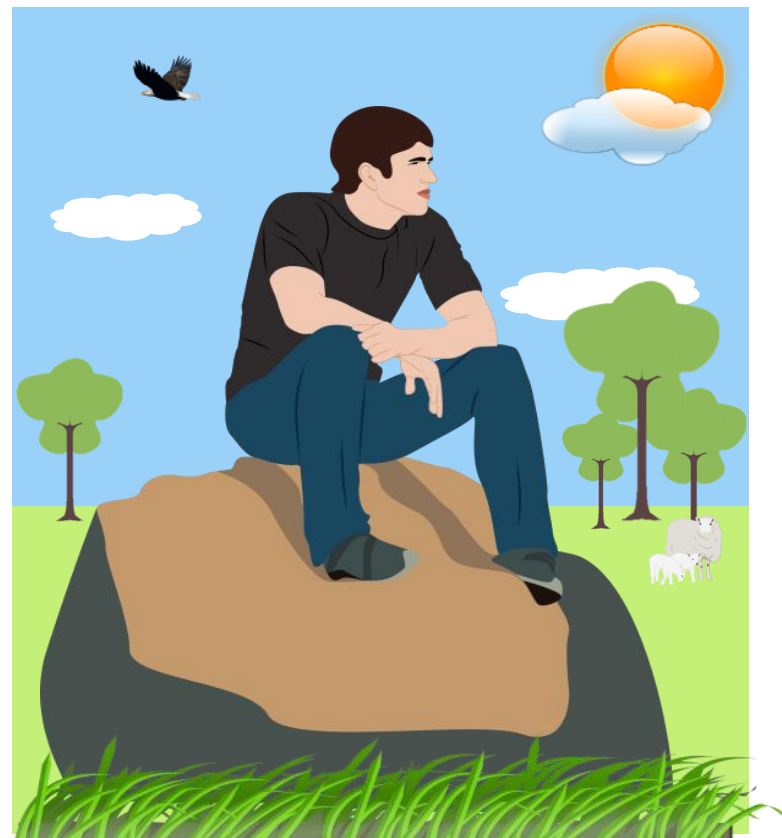


Mange kan oppleve disse følelsene i hverdagen:

Ensomhet



Behov for å være
litt alene



Det er vanlig å ha det vanskelig i perioder av livet.



Kan psykisk helse påvirkes av
vanskelige opplevelser?

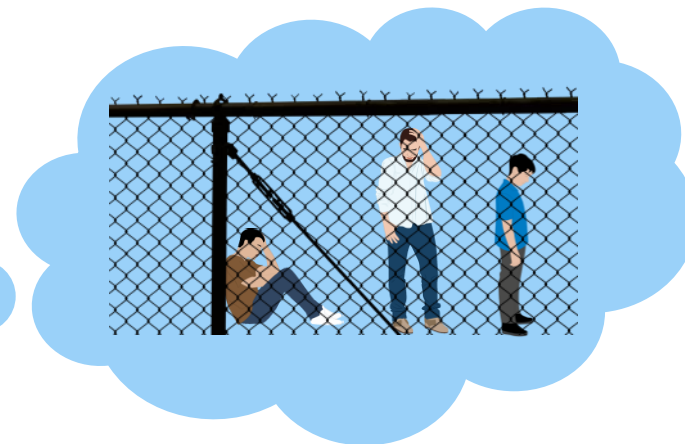
Snakk sammen



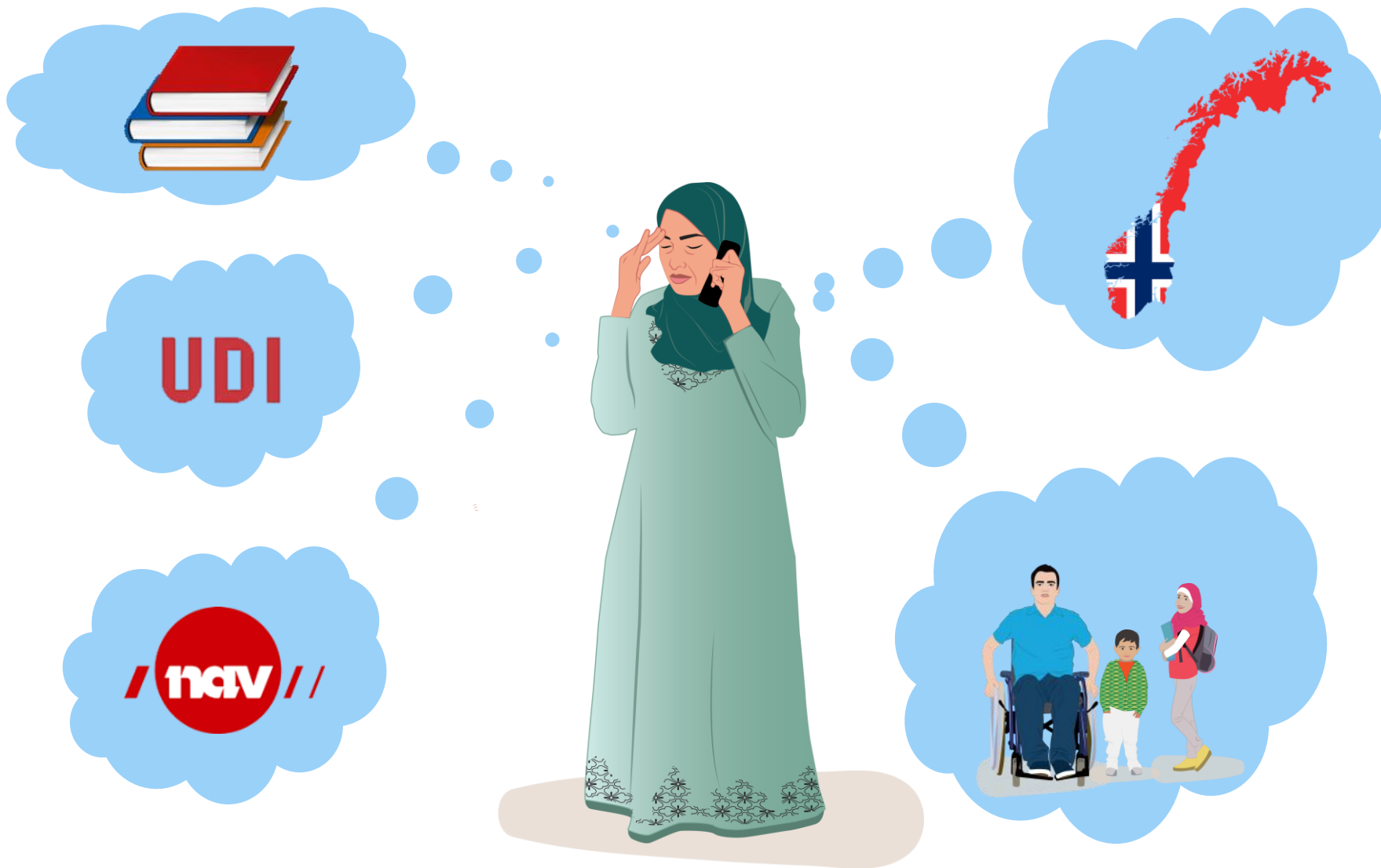
Opplevelser før reisen til Norge



Opplevelser under reisen til Norge



Opplevelser etter ankomst til Norge



Ja, psykisk helse kan bli
påvirket av vanskelige
opplevelser.



Husk!

Barn kan også bli påvirket av vanskelige opplevelser.



Hva er de vanligste psykiske plagene hos innvandrere i Norge?

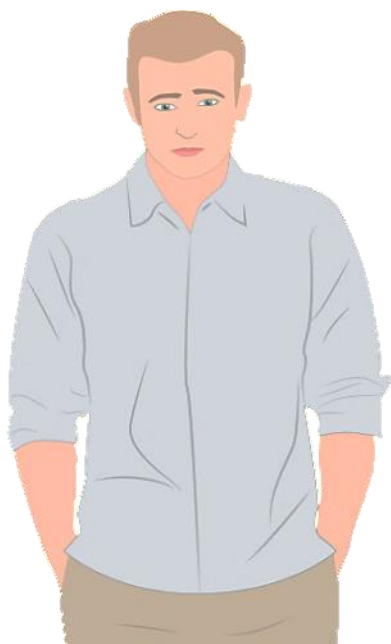


Snakk sammen

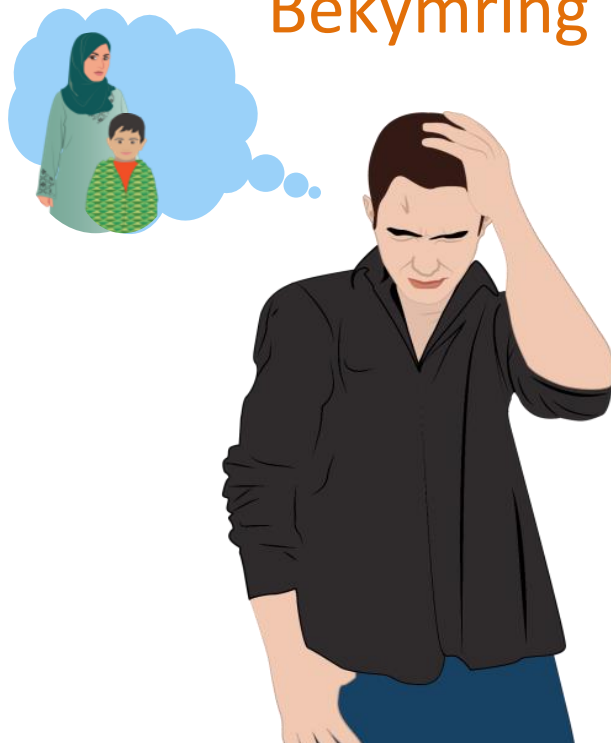


Vanligste plagene hos innvandrere i Norge er:

Tristhet



Bekymring



Sinne



Vanligste plagene hos innvandrere i Norge er:

Lite fokus



Sove mye



Sove lite



Vanligste plagene hos innvandrere i Norge er:

Gå mye opp i vekt



Gå mye ned i vekt



Kan psykiske plager kjennes på kroppen?



Snakk sammen



Mange kan oppleve psykiske plager som problemer med eller smerter i:

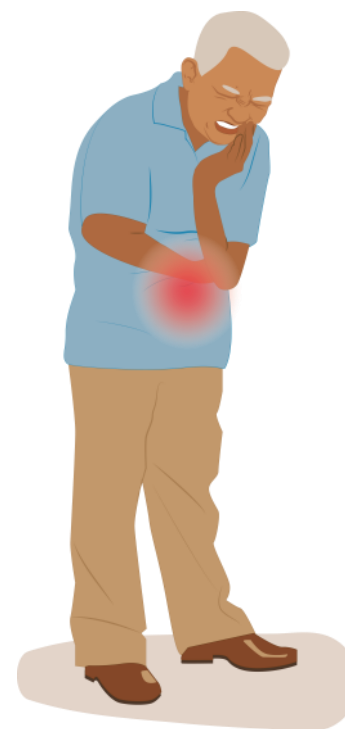
Hodet



Nakken

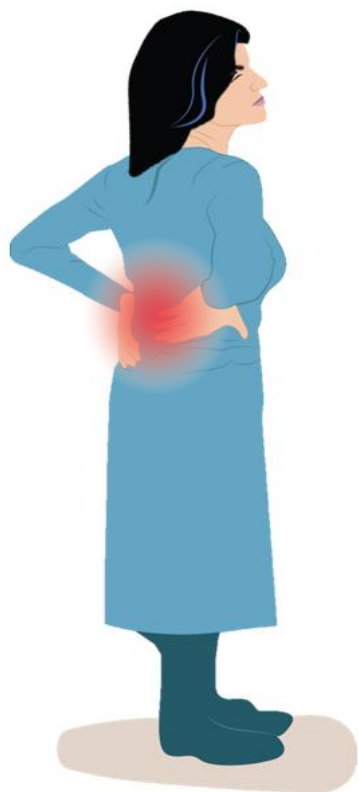


Magen



Mange kan oppleve psykiske plager som problemer med eller smerter i:

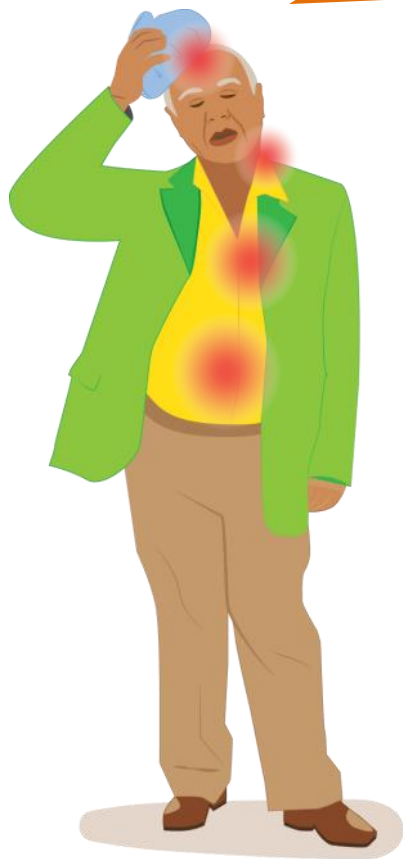
Ryggen



Brystet



Psykiske plager kan kjennes på kroppen.



Hva er psykisk lidelse?

Snakk sammen



Psykisk lidelse er når psykiske plager varer lenge eller blir store.



Er det vanlig med psykiske lidelser i Norge?

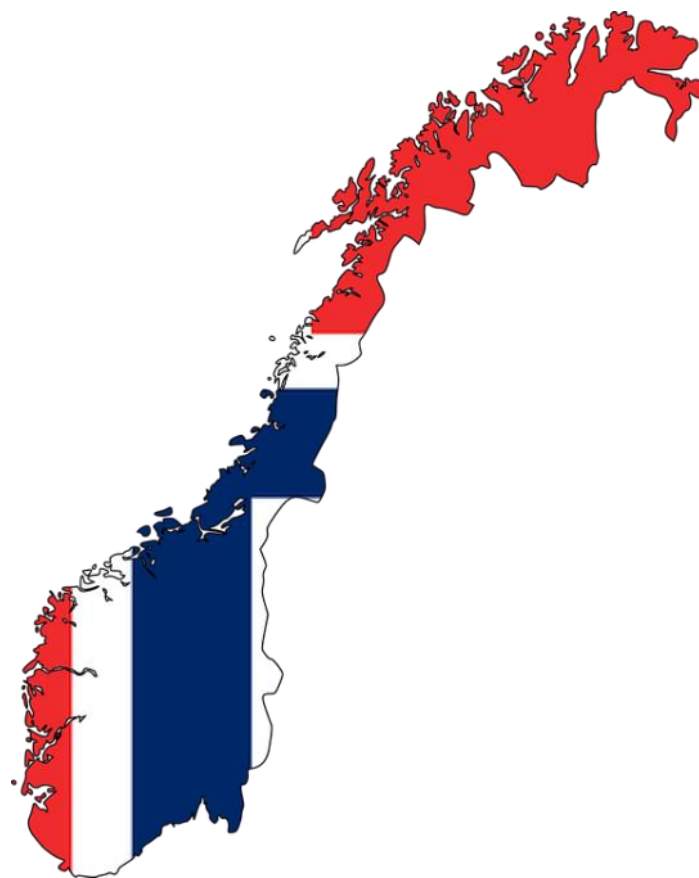


Snakk sammen



Psykisk helse i Norge

Opptil halvparten av befolkningen i Norge vil få en psykisk lidelse i løpet av livet.



Psykiske lidelser er vanlig i Norge.



Tips!

I Norge snakkes det mer åpent
om psykisk helse enn i mange
andre land.



Hva er de vanligste psykiske lidelsene i Norge?



Snakk sammen

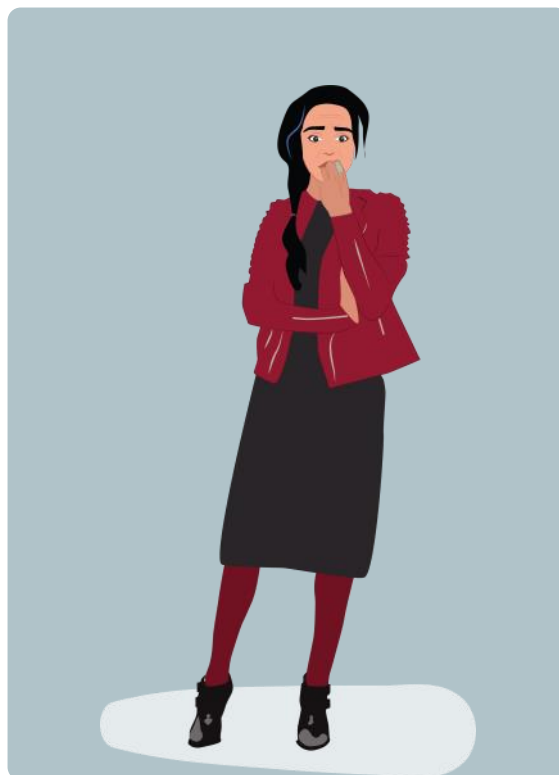


De vanligste lidelsene i Norge er:

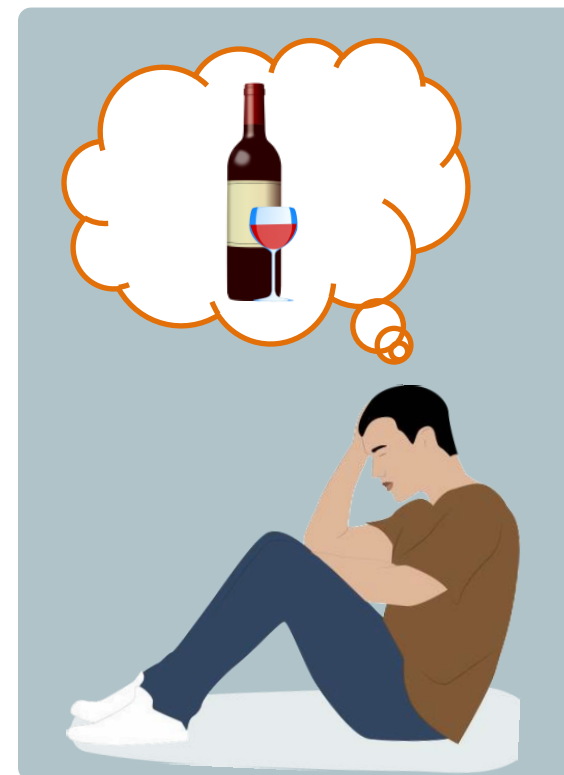
Depresjon



Angst



Ruslidelser



Tips!

Det er vanlig å snakke med sin fastlege om psykisk helse i Norge.



Hva kan du selv gjøre for å få bedre psykisk helse?



Snakk sammen



Være sosial

Være sammen med andre

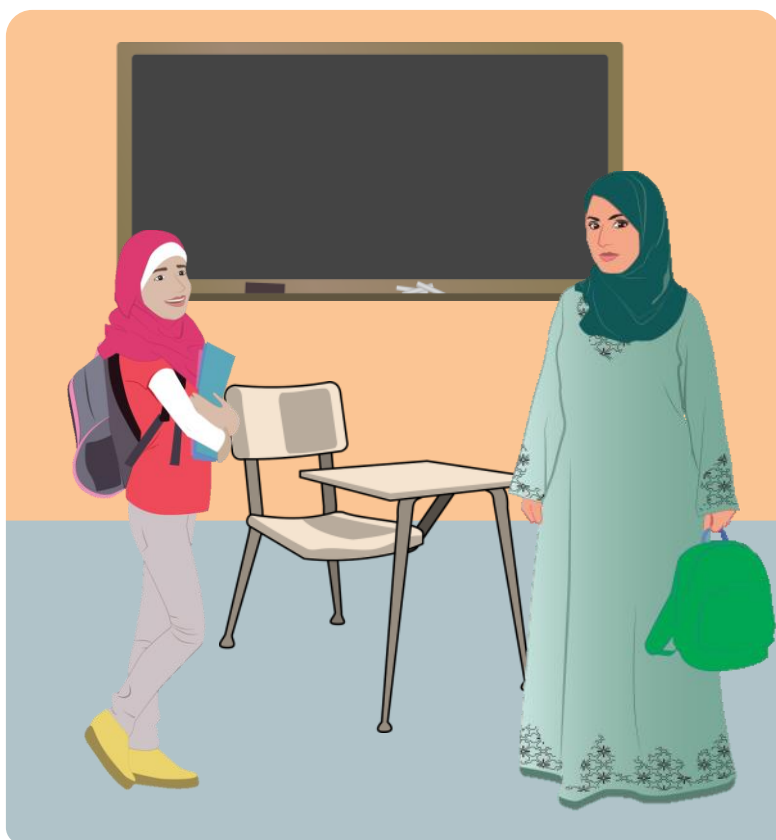


Besøke venner



Delta i samfunnet

Gå på skole



Arbeide



Være aktiv

Gjøre det du liker



Være i bevegelse

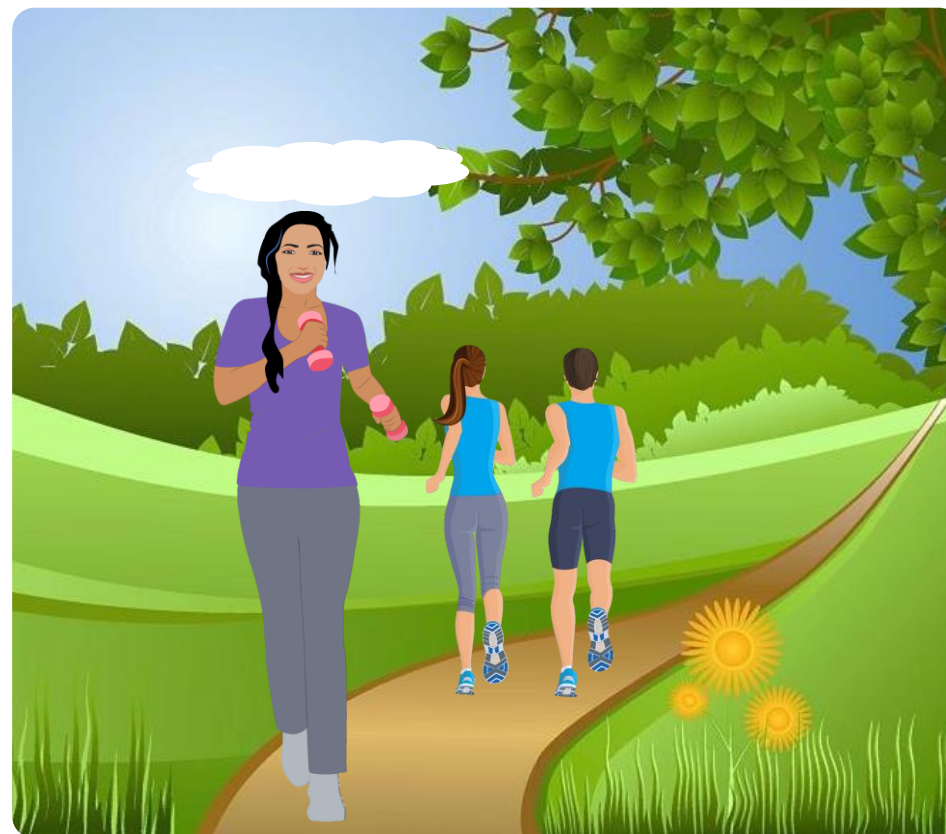


Leve sunt

Spise sunt

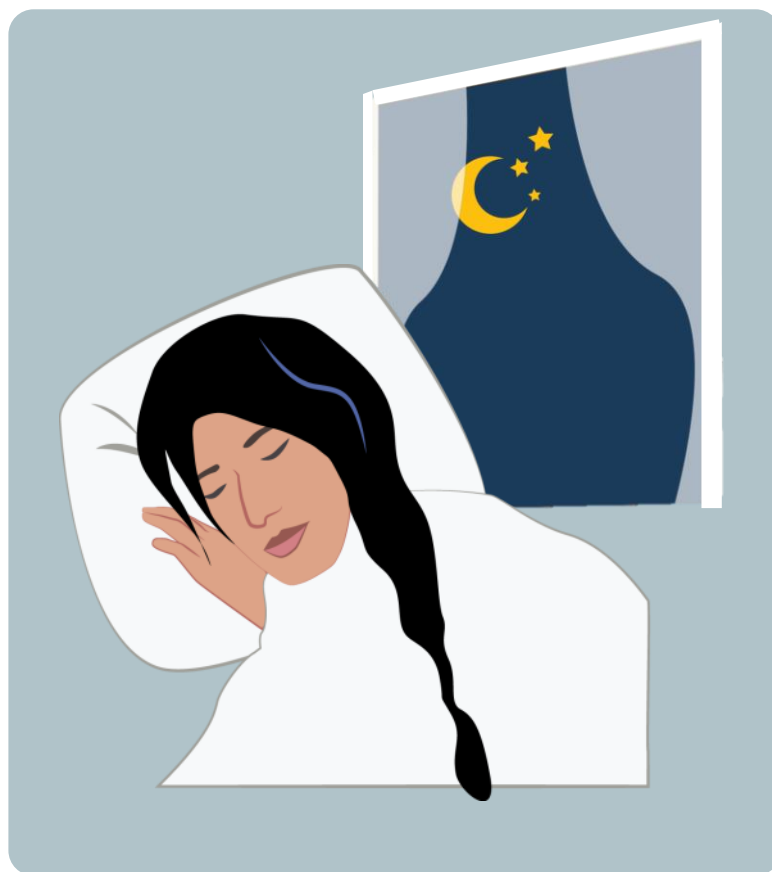


Være ute og bevege seg



Sove godt

Gode søvnrutiner

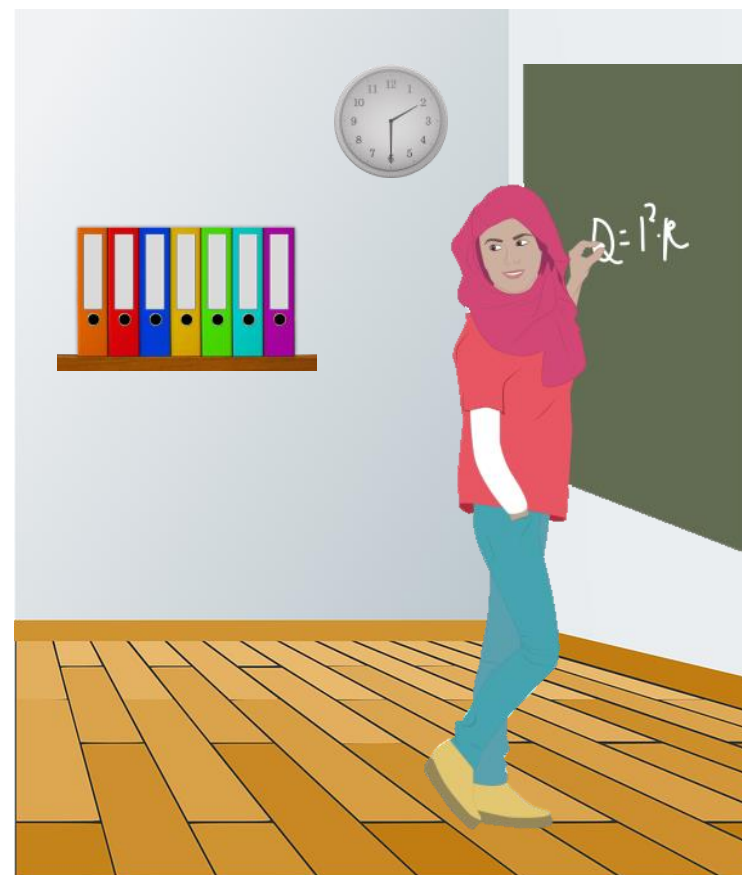


Be tidlig om hjelp

Snakke med
familie og venner

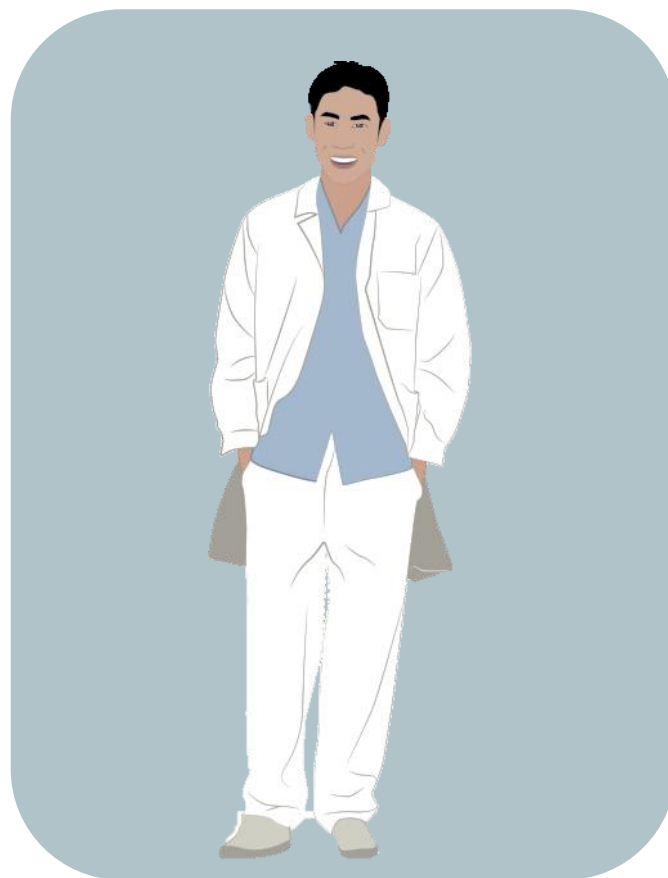


Snakke med lærer



Be tidlig om hjelp

Snakke med fastlegen



Tips!

Rusmidler kan forverre
psykiske plager og lidelser



Oppsummering

Hva har vi snakket om i dag?



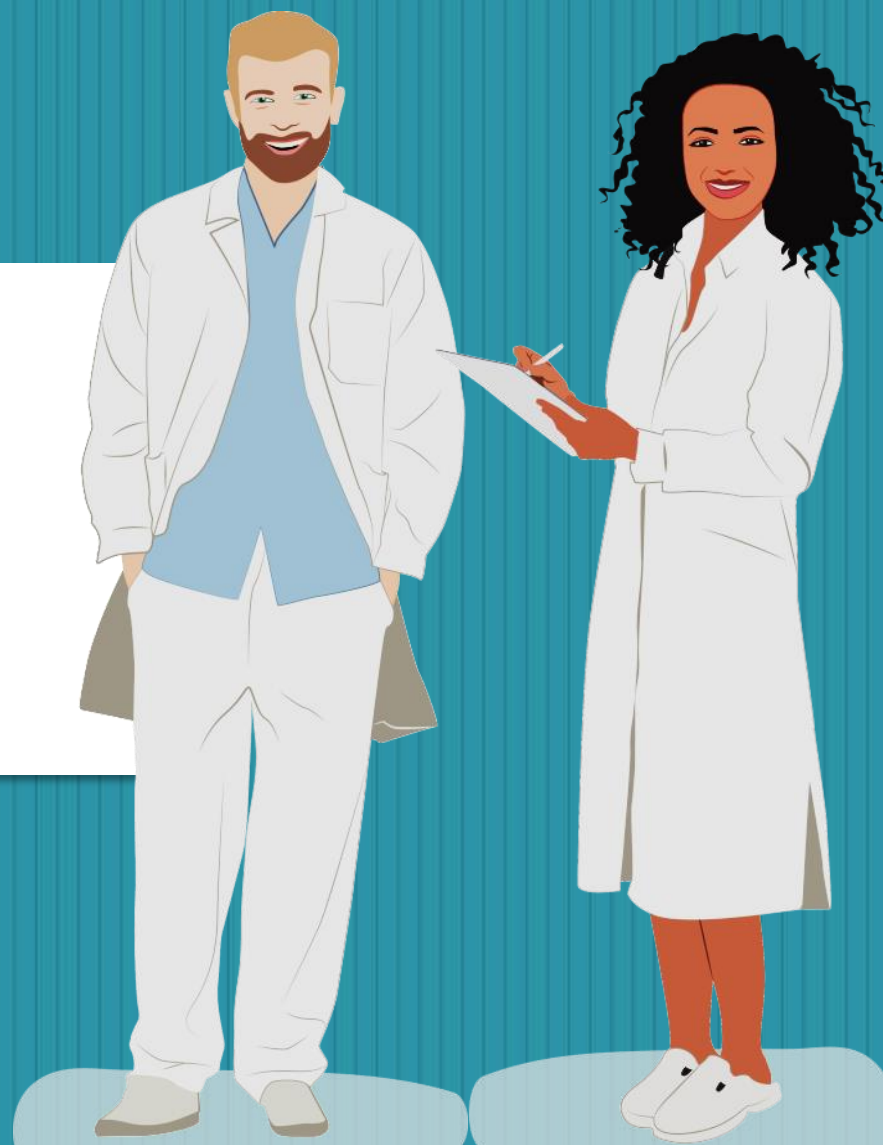
Snakk sammen





Oslo kommune
Helseetaten

Psykisk helse- Fastlegen



Hva er en fastlege?

Snakk sammen



Det er en lege som:

- Er din personlige lege
- Har god kunnskap om helse
- Du tar kontakt med
når du føler deg dårlig eller
trenger hjelp med din helse



Fastlegen er en som passer på din helse
sammen med deg.



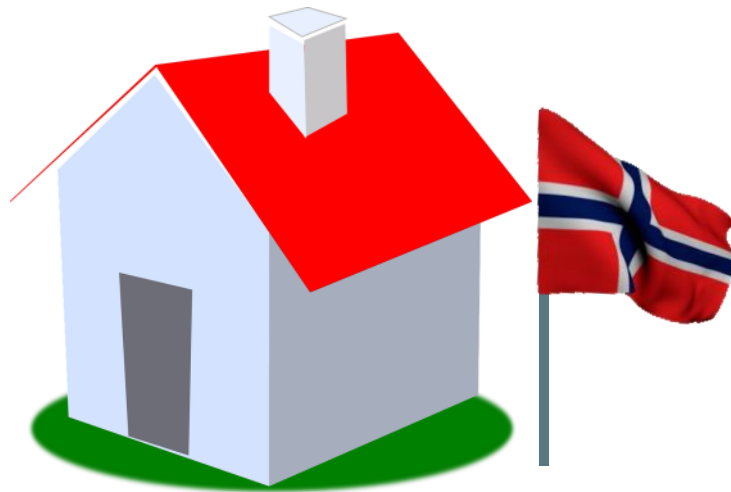
Har du rett til en fastlege?

Snakk sammen



Du har rett til en fastlege når du:

Er registrert i en
norsk kommune



Har et personnummer eller
D- nummer



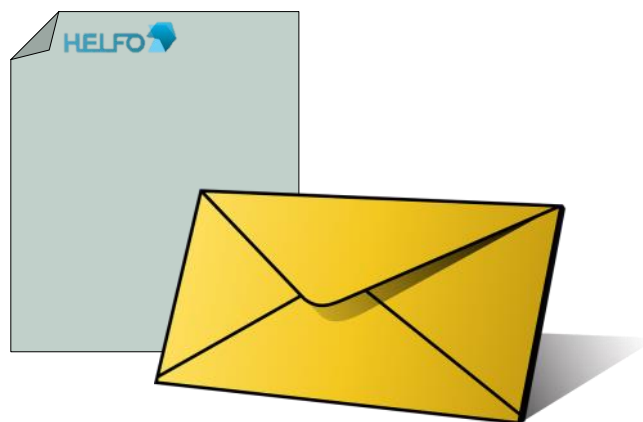
Hvordan får du en fastlege?

Snakk sammen



Du kan få fastlege ved å:

Motta et brev i posten der du kan velge deg en fastlege selv

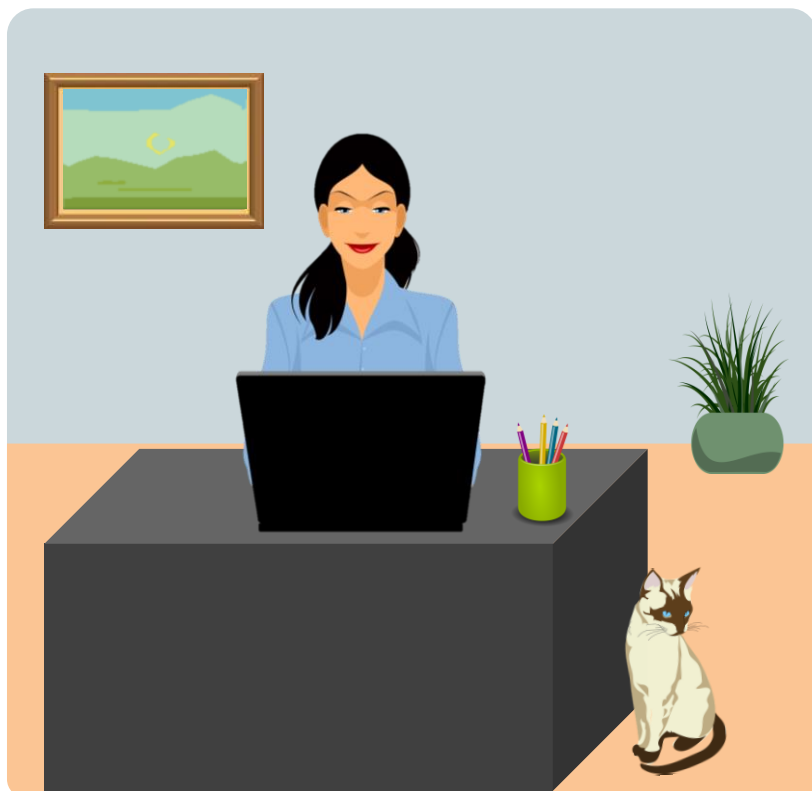


Ringe fastlegetelefonen
800 43 573



Du kan få fastlege ved å:

Bestille fastlege på internettsiden:
www.minfastlege.no

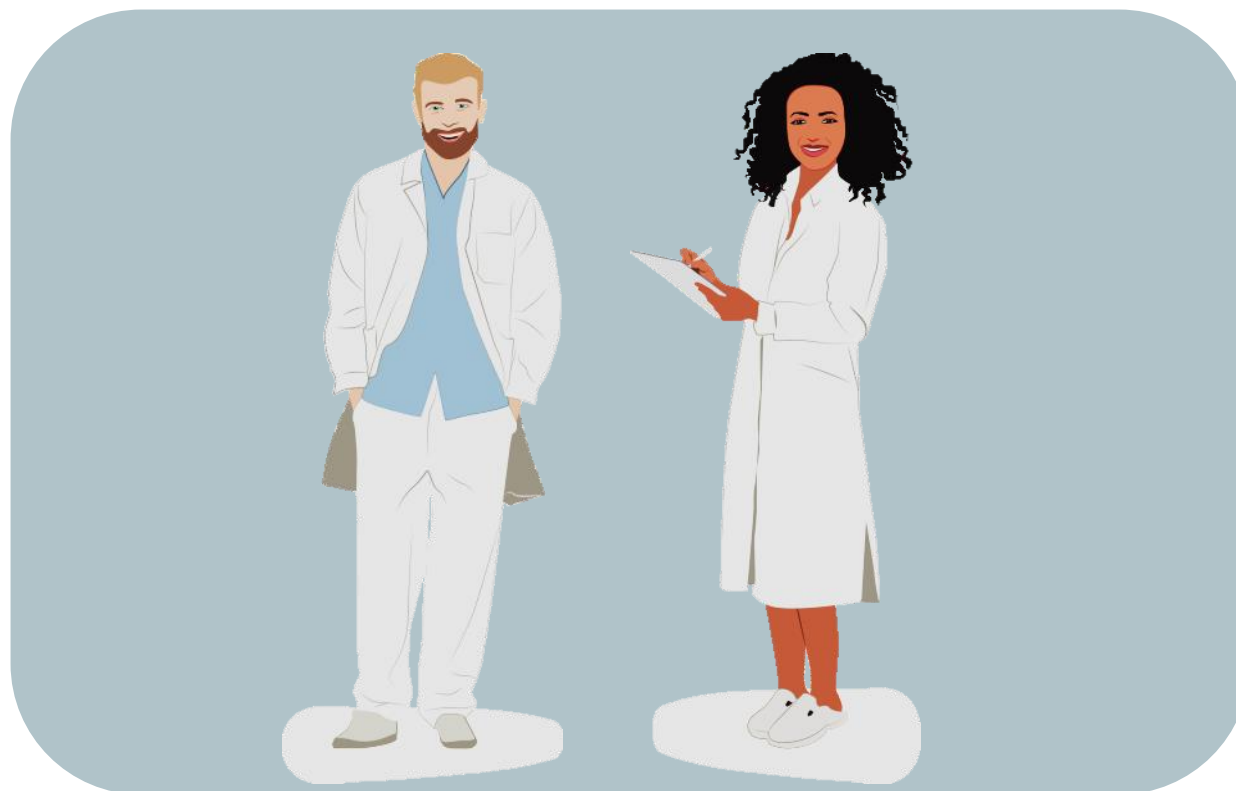


Spørre NAV, familie eller
venner om hjelp



Tips!

Du kan selv velge om du vil ha en mannlig eller kvinnelig fastlege.



Tips!

Du har rett til å bytte fastlege
to ganger hvert år.



Tips!

Barna dine under 16 år får den samme fastlegen som deg.



Hvordan kan fastlegen din hjelpe deg med psykisk helse?

Snakk sammen



Jeg kan hjelpe deg ved å tilby samtaler,
undersøkelser og medisiner.



Hvis du trenger mer hjelp kan jeg sette deg i kontakt med en som kan mer om psykisk helse.



Fastlegen kan hjelpe deg med mindre psykiske plager og lidelser.



De fleste psykiske plager og lidelser
blir behandlet hos fastlegen.



Tips!

Jo tidligere du får hjelp, jo større sjanse er det at du blir fortere bedre.



Hvordan bestiller du time hos fastlegen?

Snakk sammen



Du kan bestille time ved å:

Ringe, sende sms,
bruke internett eller app



Besøke legekontoret



Tips!



- Husk at alle som jobber på et legekontor har taushetsplikt
- Du har rett på gratis tolk
- Tolken har taushetsplikt

Hva bør du si når du bestiller time hos fastlegen?

Snakk sammen



Hva skal jeg si når jeg bestiller time?

- Si hva du heter
- Oppgi ditt personnummer/ D- nummer.
- Fortell hva det gjelder

Tips!

Si ifra om du trenger tolk når du bestiller time hos fastlegen.

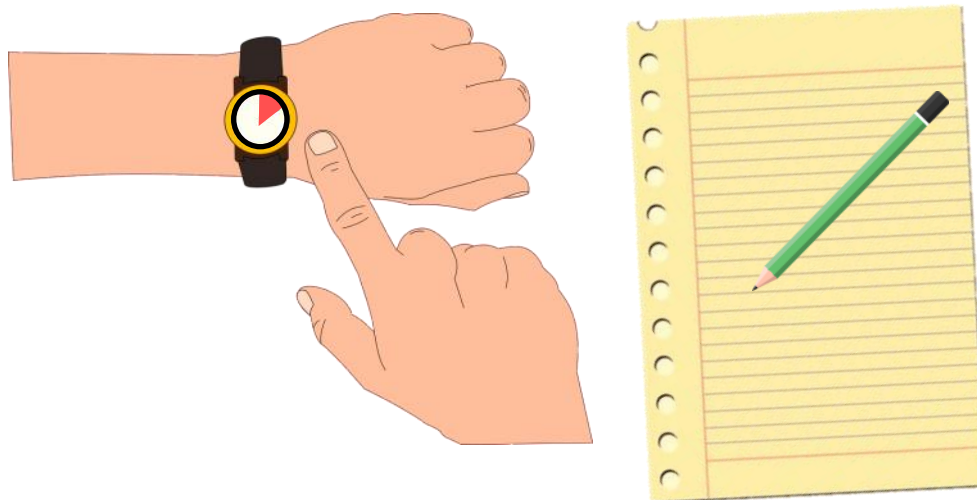




- ✓ Jeg heter Fatima.
- ✓ Jeg ønsker å bestille en time.
- ✓ Mitt personnummer er ...
- ✓ Jeg får ikke sove.
- ✓ Jeg trenger tolk.

Tips!

- Skriv ned det du ønsker å snakke med fastlegen om før timen.



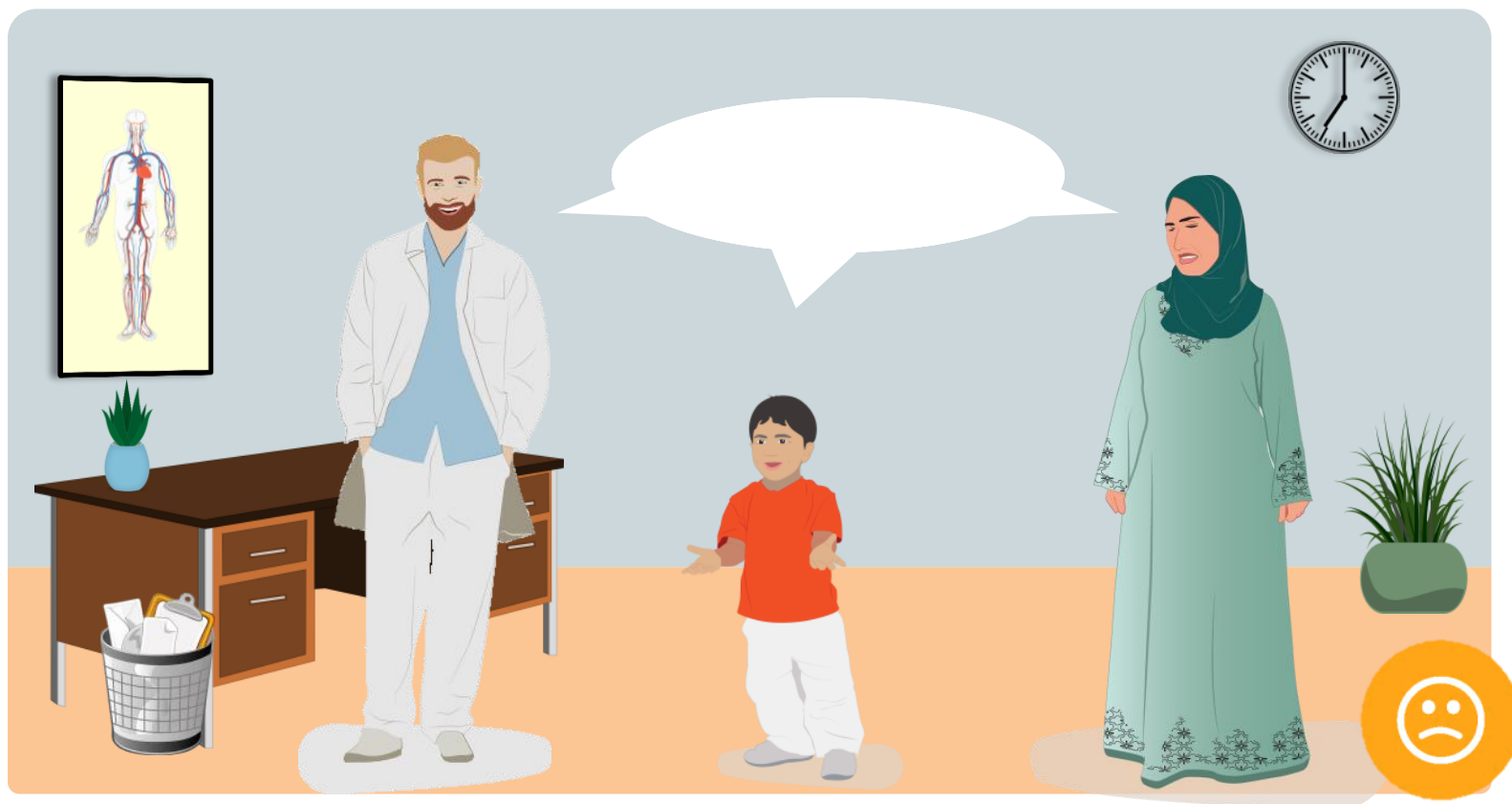
Tips!



- Ikke kom for sent til timen
- Gi beskjed at du har kommet

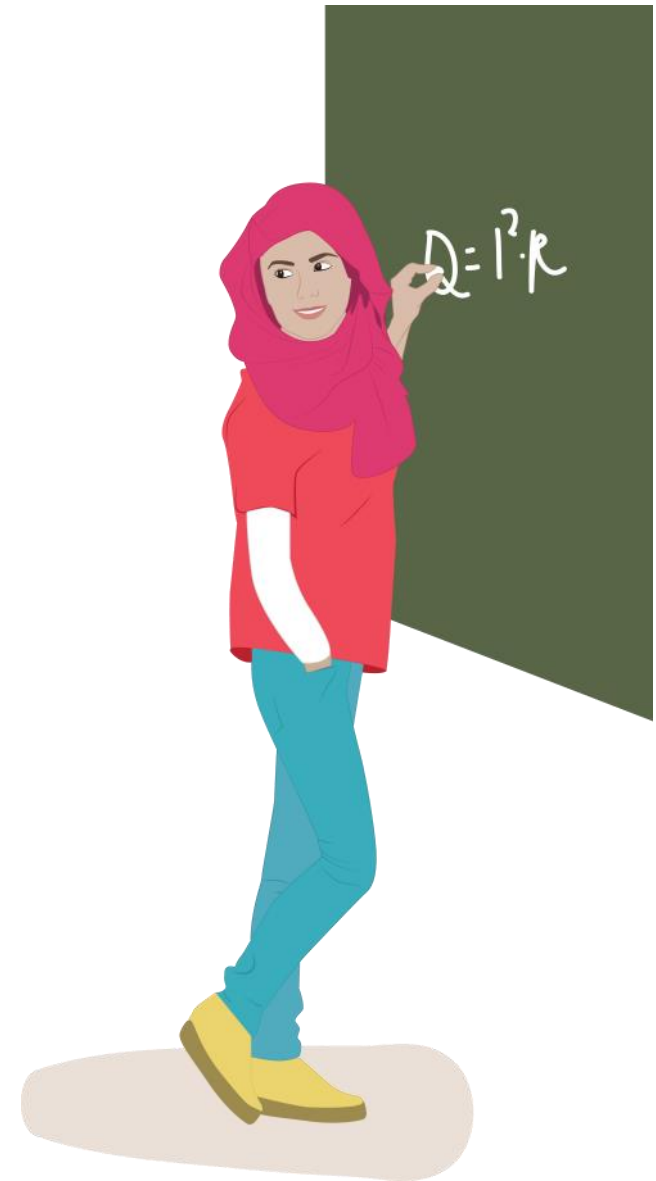
Husk!

Det er ikke lov å bruke
barn som tolk.



Oppgave

- Finn deg med en partner
- Øv på å bestille time hos fastlegen
- Bytt roller



Trenger du å betale for timen hos fastlegen?

Snakk sammen



Som regel må du betale en liten sum.
Dette kalles for en egenandel.



Hvordan betaler du for timen hos fastlegen?

Snakk sammen



Du kan betale for timen ved å:

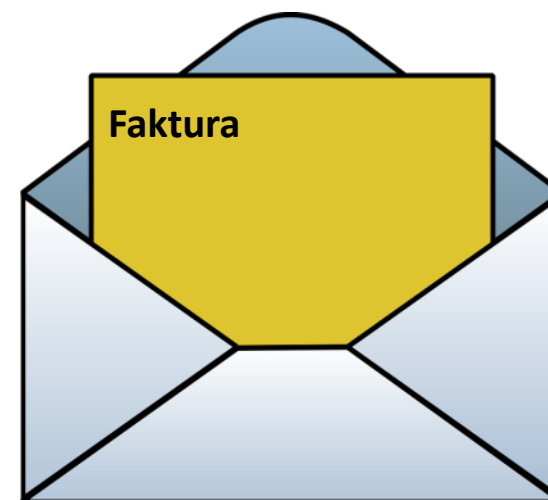
Bruke bankkort



Bruke kontanter



Få regningen i posten



Oppsummering

Hva har vi snakket om i dag?

Snakk sammen

