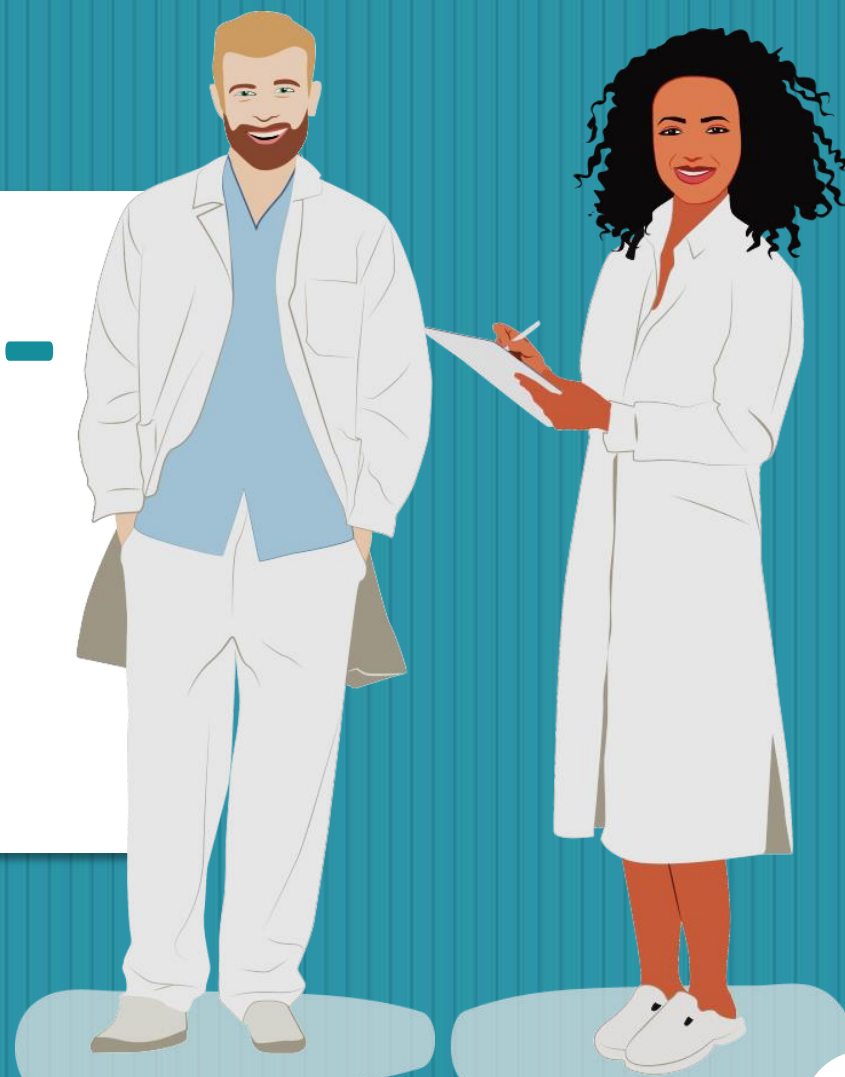




Oslo kommune
Helseetaten
Psykisk helse og avhengighet

Psykisk helse- Fastlegen

Flipover del 2



Spesialkonsulent Amar Ahmethodzic

Hva er en fastlege?

Noen tilleggsspørsmål for å komme inn på tema:

- *Har du en fastlege?*
- *Vet du hvem din fastlege er?*
- *Vet du hvor du finner din
din fastlege?*
- *Har du møtt din fastlege?*



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

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



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



Konklusjon:

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



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



Har du rett til en fastlege?

Snakk sammen to og to eller i gruppe:

- *Vet du om du har rett på en fastlege?*
- *Hvorfor mener du at du har rett på en fastlege?*



Har du rett til en fastlege?



Snakk sammen



Du har rett på en fastlege når du:

- Er registrert i en norsk kommune
- Har et personnummer eller D - nummer

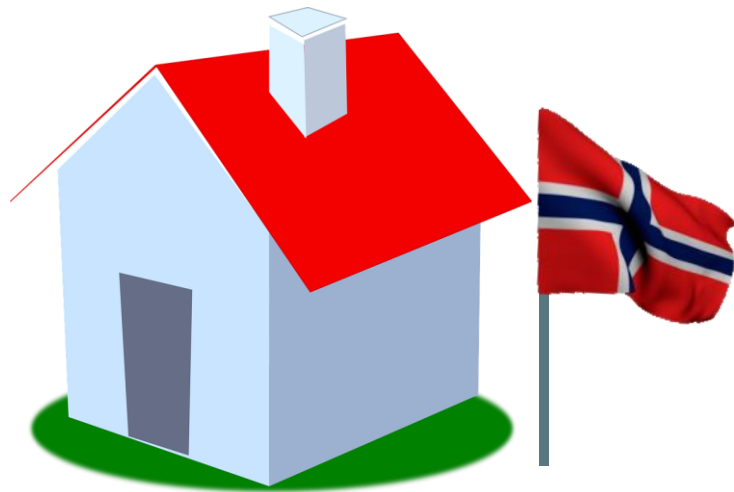
Nyttig informasjon for kurslederen:

D-nummer er et identifikasjonsnummer, som tildeles personer som ikke fyller vilkårene for å få tildelt fødselsdato og personnummer. Asylsøkere med D-nummer, og deres familie har rett på fastlege.



Du har rett på en fastlege når du:

Er registrert i en norsk kommune



Har et personnummer eller D- nummer



Hvordan får du en fastlege?

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Hvordan får du deg en fastlege?*
- *Hvordan skaffet du deg en fastlege?*
- *Hvordan gikk du fram da du bestilte deg en fastlege?*



Hvordan får du en fastlege?



Snakk sammen



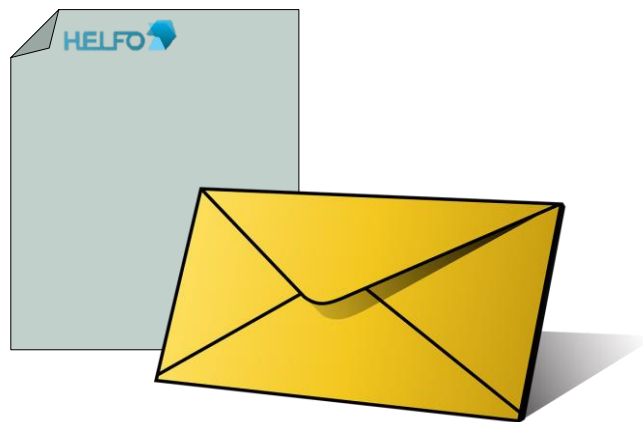
Du kan få fastlege ved å:

- Motta et brev i posten der du kan velge deg en fastlege selv
- Ringe fastlegetelefonen 800 43 573



Du kan få fastlege ved å:

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

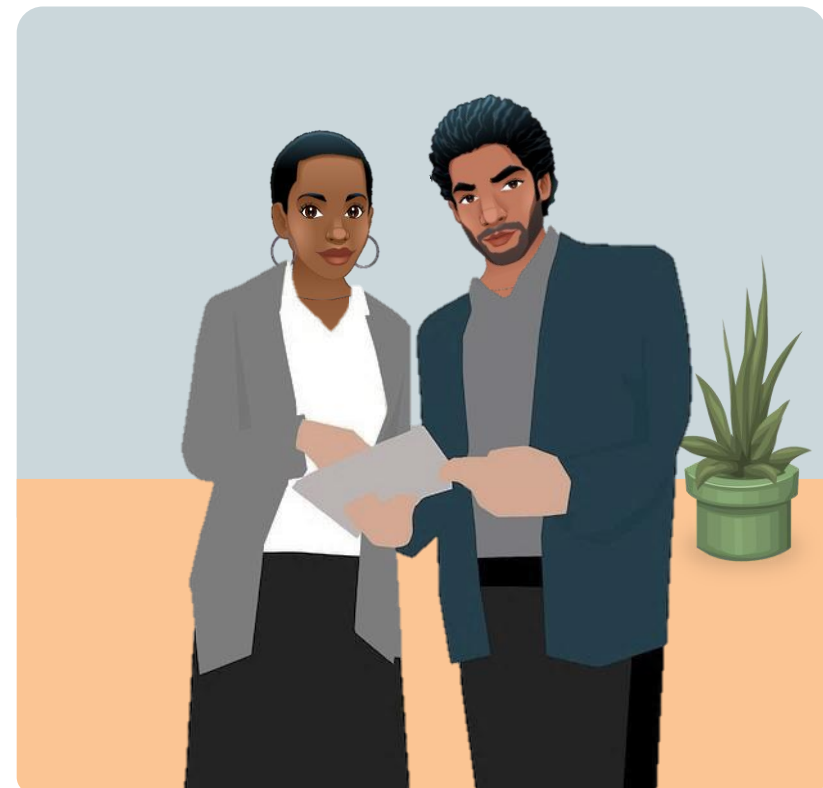


Du kan få fastlege ved å:

Bestille fastlege på internettsiden:
www.minfastlege.no



Spørre NAV, familie eller
venner om hjelp



Tips!

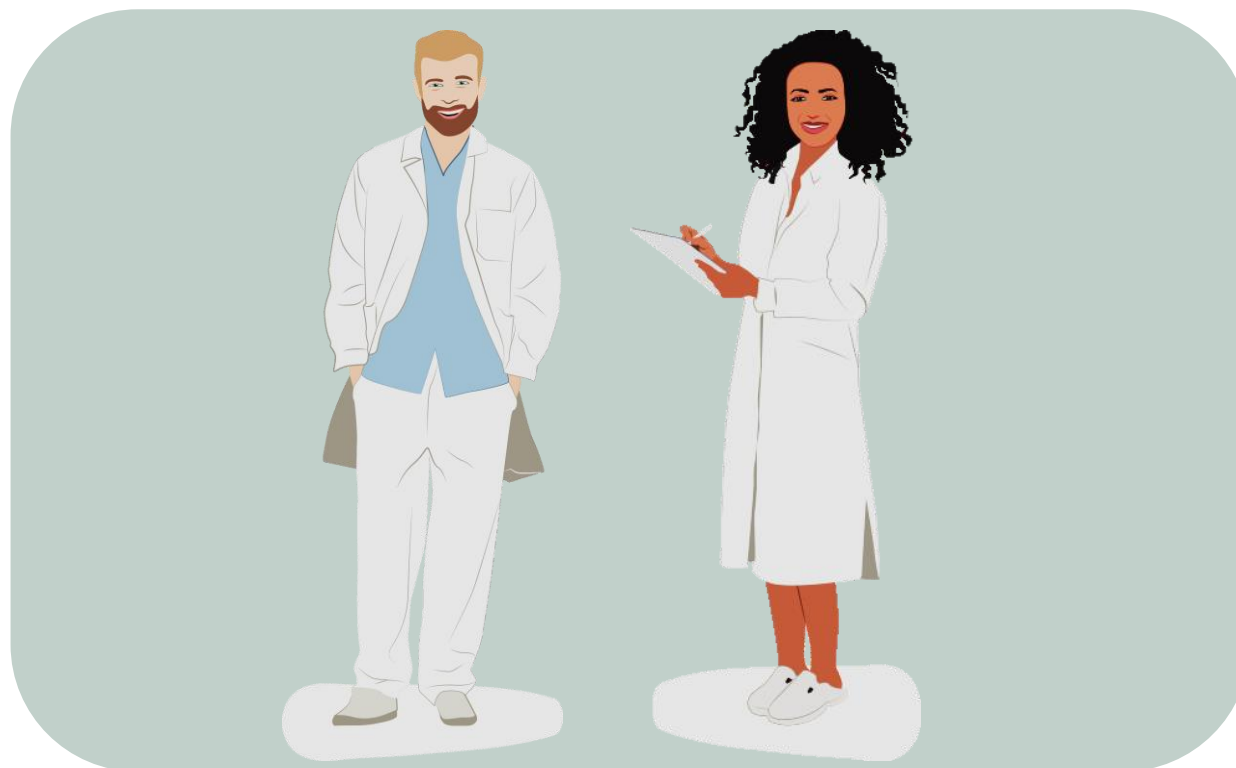
Snakk sammen og informer deltagere:

- *Du kan selv velge om du vil ha en mannlig eller kvinnelig fastlege, hvis de har plass på sin liste.*



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
(to ganger pr. kalenderår).*

Snakk sammen og informer deltagere:

*- Du kan selv finne og bytte til ønsket fastlege,
hvis fastlegen har plass på sin liste.*

*- Hvis fastlegen ikke har plass kan du
sette deg på venteliste.*



Tips!

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



Tips!

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

Snakk sammen og informer deltagere:

- *Barn under 16 år får automatisk samme fastlege som mor.*

Nyttig informasjon for kurslederen:

Hvis foreldrene ikke bor sammen får barnet samme fastlege som den av foreldrene som barnet deler folkeregistrert adresse med.



Tips!

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



Hvordan kan fastlegen din hjelpe deg med psykisk helse?

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Kan du kontakte fastlegen for din psykiske helse?*
- *Hvordan tror du din fastlege kan hjelpe deg med din psykiske helse?*



Hvordan kan fastlegen din hjelpe deg med psykisk helse?



Snakk sammen

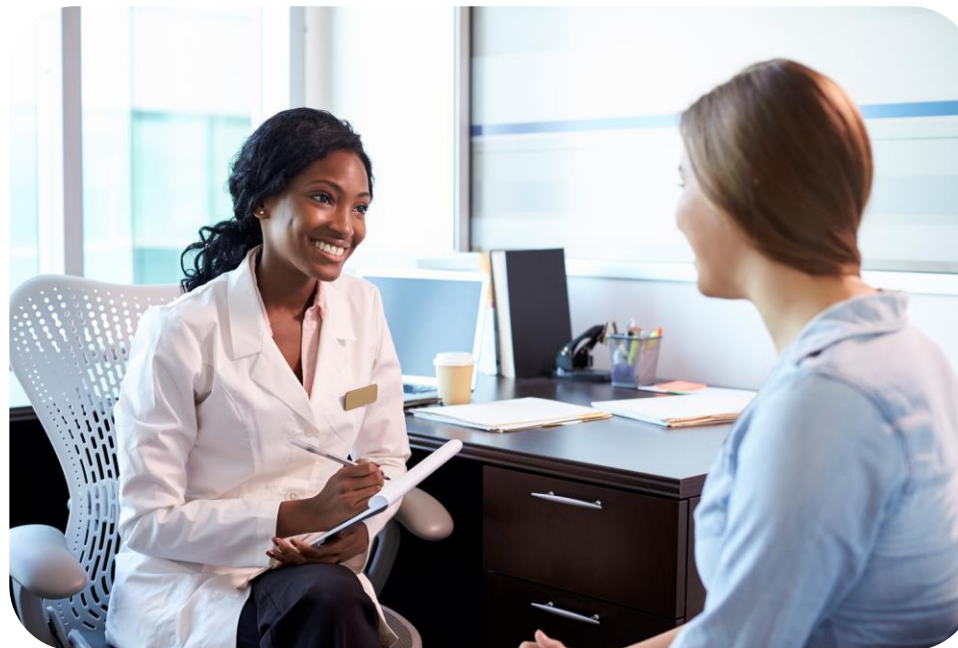
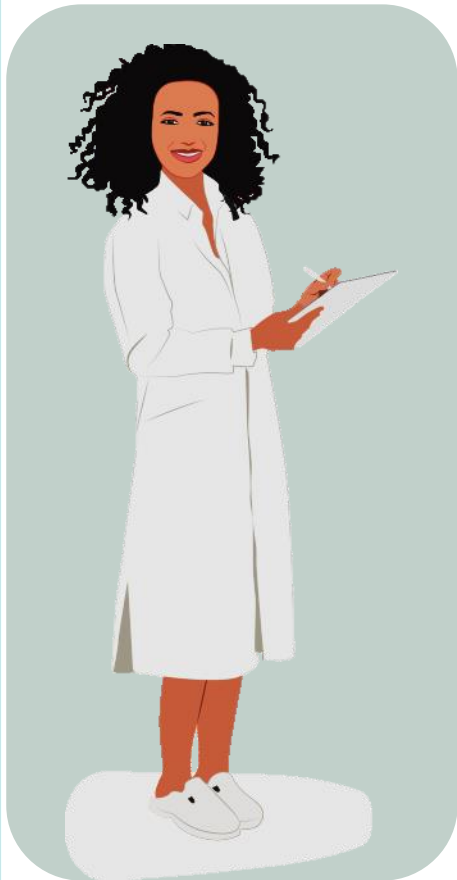


Snakk sammen og informer deltagere:

- *Fastlegen kan hjelpe deg ved å tilby samtaler, undersøkelser og medisiner.*
- *Hjelpen som fastlegen tilbyr vil variere ut i fra hvilke type problemer pasienten har med sin psykiske helse, og ut ifra hvor plaget pasienten er.*
- *Det er vanlig å snakke med sin fastlege om psykisk helse i Norge.*



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



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

Gi deltagere noen eksempler på andre yrkesgrupper:

- *Psykologer*
- *Psykiatere*
- *Helsepersonell med utdanning inne psykisk helse*



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.

Snakk sammen og informer deltagere:

- *De fleste psykiske plager og lidelser blir behandlet hos fastlegen.*
- *Jo tidligere man får hjelp,
jo større sjanse er det at man blir
fortere bedre.*



Fastlegen kan hjelpe deg med mindre psykiske plager og lidelser.



Hvordan bestiller du time hos fastlegen?

Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Vet du hvordan man bestiller time hos fastlegen?*
- *På hvilken måter kan du bestille time hos fastlegen?*



Hvordan bestiller du time hos fastlegen?



Snakk sammen



Du kan bestille time ved å:

- *Ring eller sende sms*
- *Bruke internett eller app*
- *Besøke legekantoret*

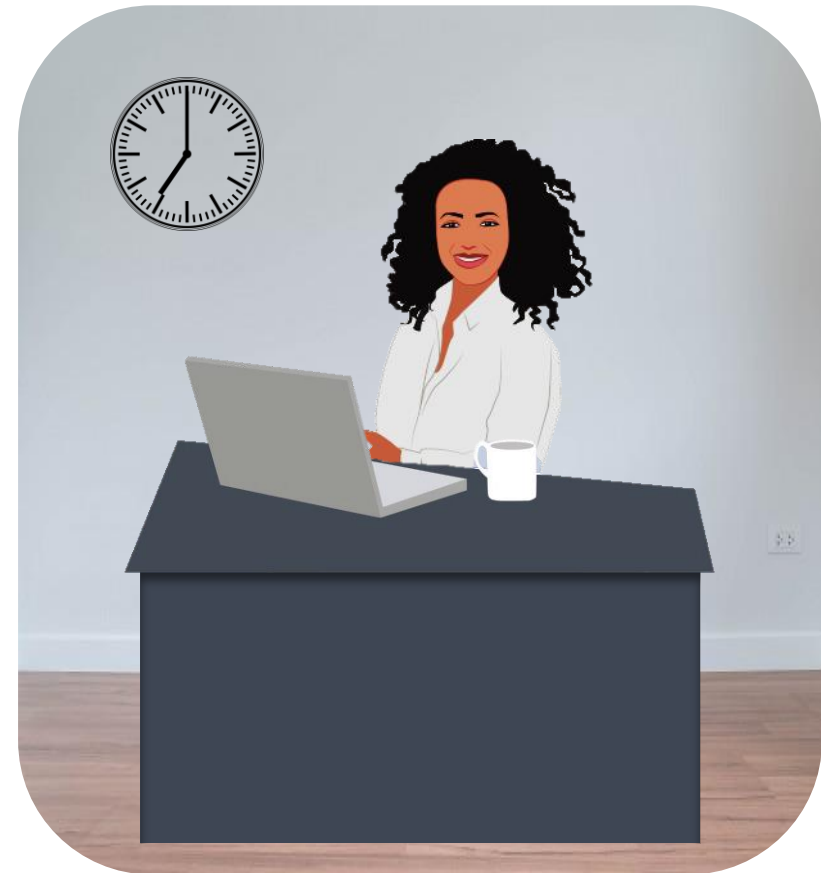


Du kan bestille time ved å:

Ringe, sende sms,
bruke internett eller app



Besøke legekantoret



Tips!

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

Snakk sammen og informer deltagere:

- Taushetsplikt betyr at andre ikke har lov til å fortelle videre det dere har snakket om, uten at du tillater det selv. Derfor kan du være åpen og ærlig, uten at du skal være redd for at informasjon kommer videre. Fastlegen og alle som jobber på legekantoret har absolutt taushetsplikt. Tolken har også taushetsplikt.



Fastlegen

Tips!

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

Foto: Egen database

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 to og to eller i gruppen:

- *Hva tror du det viktigst er å si når man bestiller time hos fastlegen?*



Hva bør du si når du bestiller time hos fastlegen?



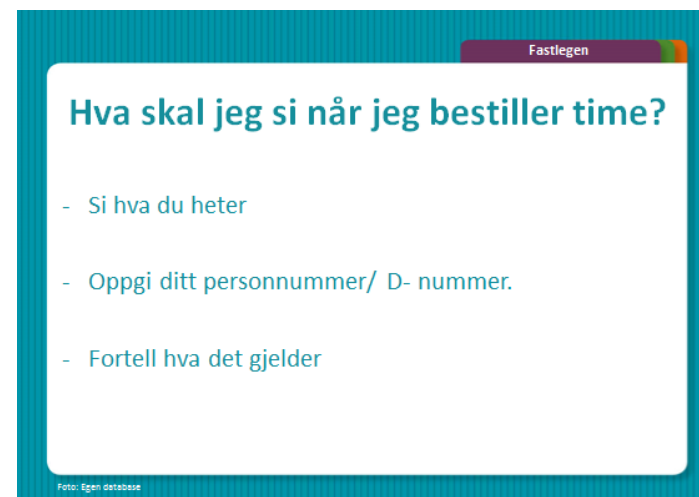
Snakk sammen



Hva skal jeg si når jeg bestiller time?

Snakk sammen to og informer deltagere:

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



Hva skal jeg si når jeg bestiller time?

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

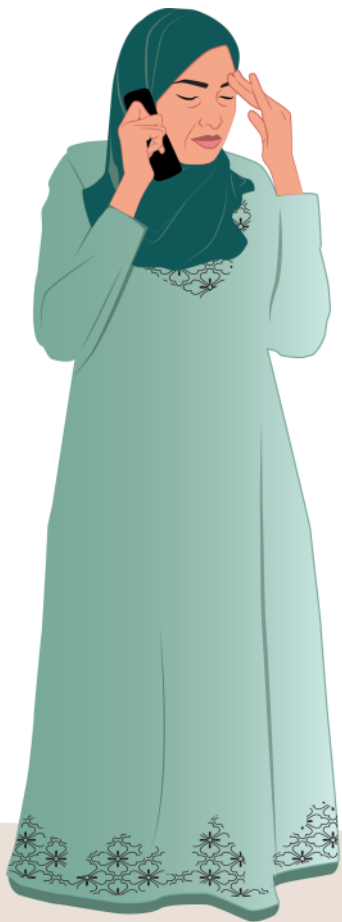
Les av eksempelet:

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

Tips!

- *Det er lurt å si ifra at du har behov for en tolk samtidig som du bestiller legetimen. Da får fastlegen tid på seg til å finne en tolk til deg.*
- *Hvis du tror tilstanden din er alvorlig er det viktig å si ifra om det når du bestiller en time.*





- ✓ 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.*

Snakk sammen og informer deltagere:

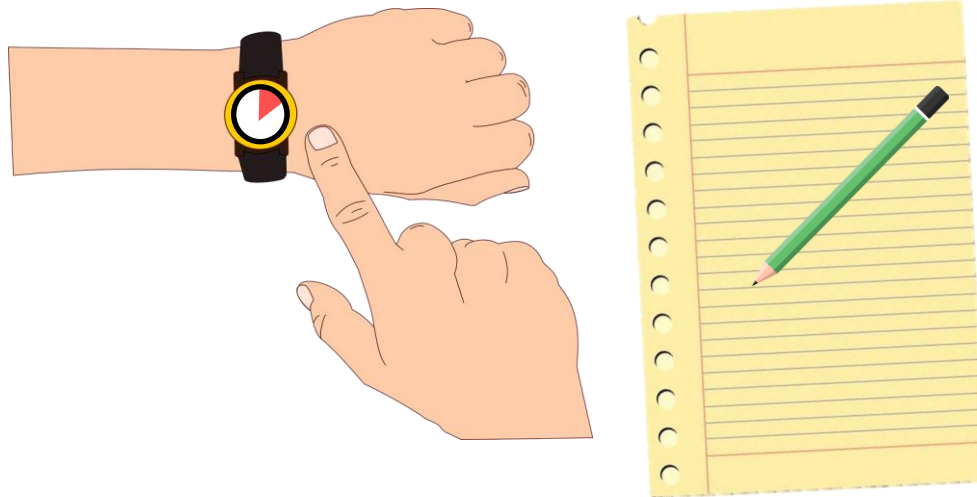
- *En vanlig time hos fastlegen varer
gjennomsnittlig i 10 - 15 minutter.*

- *Snakk om det som er viktigst for deg først!*



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

Still deltagere oppfølgingsspørsmål

- Hva skjer hvis du kommer for sent til timen?

Informer deltagere: Hvis du ikke kan komme til avtalt tid, gi beskjed om dette fortest mulig (minst 24 timer før møtetidspunktet). Da slipper du å betale for fastlegetimen.



Fastlegen

Tips!

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

Foto: Egen database

Tips!



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

Husk!

- Det er ikke lov å bruke barn som tolk.

Informer deltagere om:

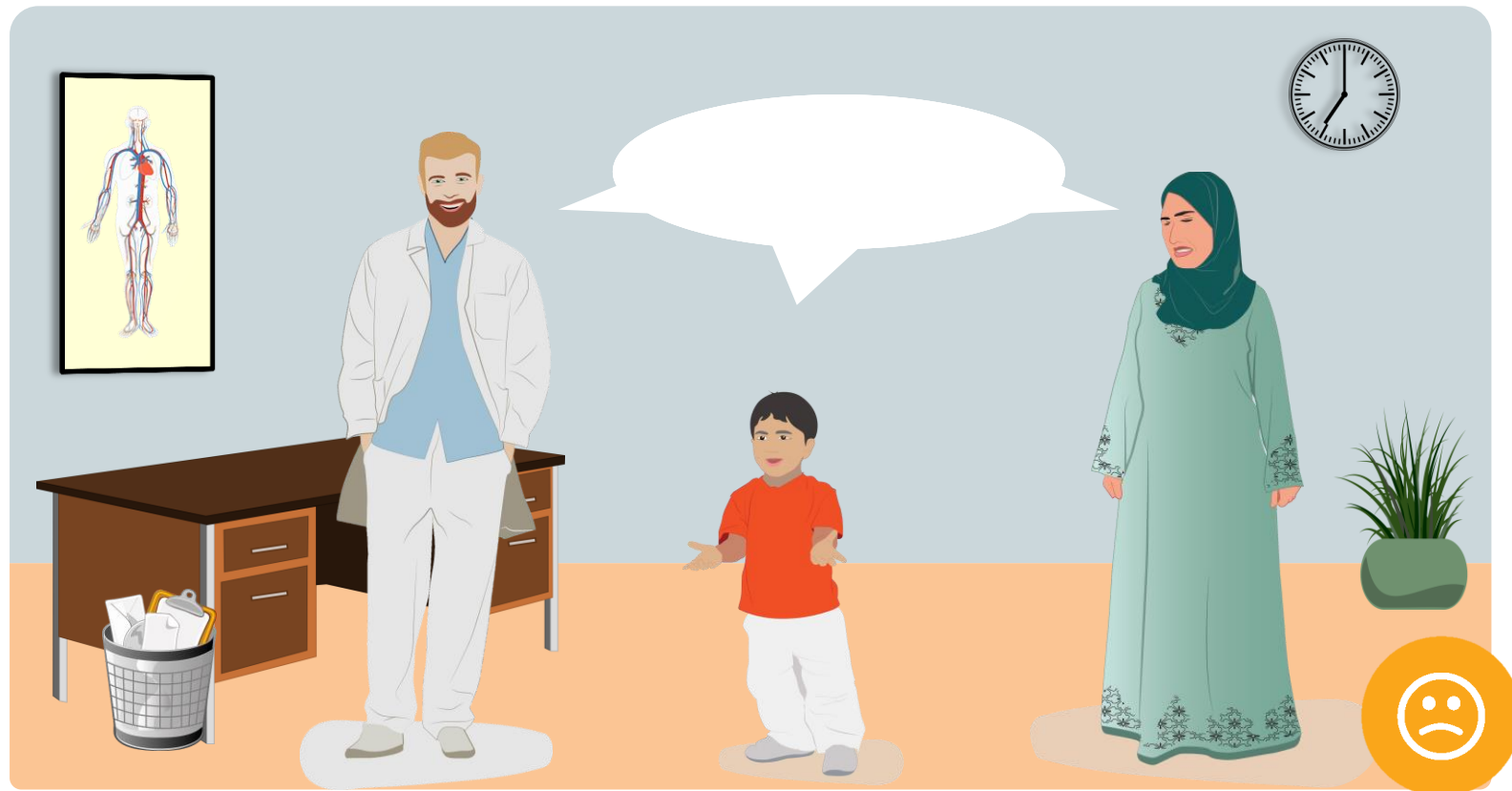
- I følge norsk lov er det forbudt å bruke barn til tolking
hos fastlegen og ellers innad i helsevesenet.

Viktig info til kurslederen: Unntak kan gjøres når det er nødvendig for å unngå tap av liv eller alvorlig helseskade, eller det er nødvendig i andre nødsituasjoner. Unntak kan også gjøres i tilfeller der det ut fra hensynet til barnet og forholdene for øvrig må anses som forsvarlig.



Husk!

Det er ikke lov å bruke barn som tolk.



Oppgave

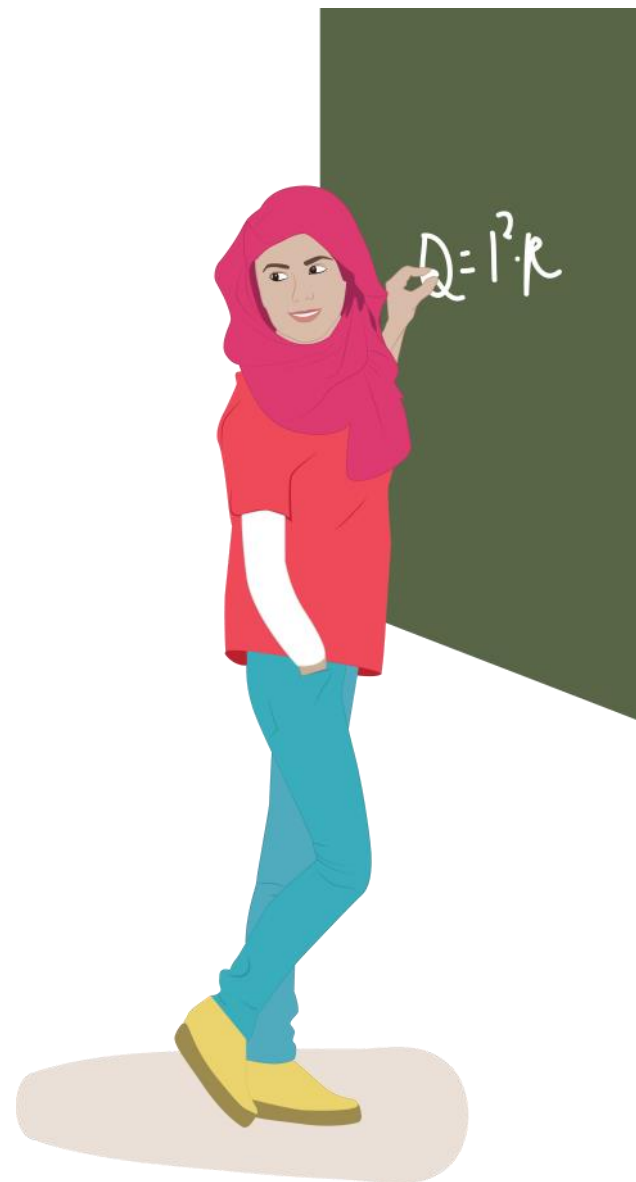
Øv sammen to og to:

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



Oppgave

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



Snakk sammen to og to eller i gruppen:

- *Trenger du å betale for time hos fastlegen?*



Trenger du å betale for timen hos fastlegen?



Snakk sammen



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

Snakk sammen med deltagere:

- *Hva er en egenandel?*

- *Når du går til legen, betaler du bare en liten del av det timen koster. Dette kalles egenandel. Resten blir betalt av skattebetalere i Norge.*

- *De fleste må betale en egenandel når de har time hos fastlegen.*

NB: Noen grupper trenger ikke å betale egenandel.

Dette gjelder blant annet:

- *barn under 16 år, og barn under 18 år som får behandling for psykiske lidelser*
- *gravide på kontroll*
- *personer med spesielle smittsomme sykdommer*



Du må betale for timen. Dette kalles for egenandel.



Snakk sammen to og to eller i gruppen:

Hvordan betaler du for timen hos fastlegen?



Hvordan betaler du for timen hos fastlegen?



Snakk sammen



Du kan betale for timen ved å:

- *Bruke bankkort*
- *Bruke kontanter (pengesedler og mynter)*
- *Få regningen i posten*

Snakk sammen og informer deltagere:

- Du kan også betale for timen ved å få faktura/regningen sendt i posten.

Da må du betale mer.



Du kan betale for timen ved å:

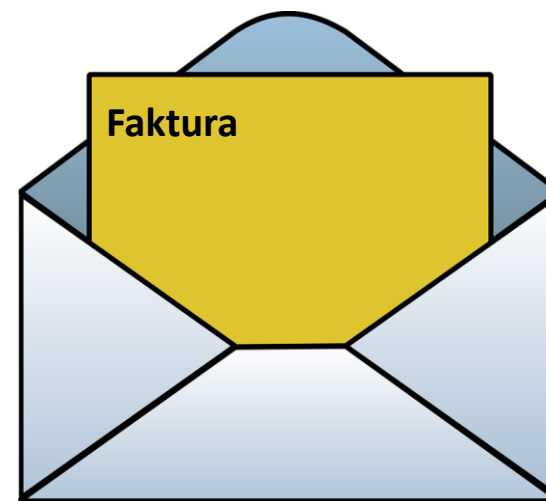
Bruke bankkort



Bruke kontanter



Få regningen i posten



Oppsummer hva dere har blant annet snakket om i dag:

- *Hva er en fastlege er.*
- *At du har rett til en fastlege hvis du er registrert bosatt i en norsk kommune, og har D- eller personnummer.*
- *At du kan anskaffe deg en fastlege ved å motta brev i posten, eller bestille over telefonen og internett.*
- *At du kan velge selv om du vil ha en mannlig eller kvinnelig fastlege*
- *At du kan bytte din fastlege to ganger pr kalenderår.*
- *At barna under 16 år får som regel den samme fastlegen som deres mor.*
- *At fastlegen kan hjelpe deg psykisk ved å tilby samtaler, undersøkelser og/eller medisiner.*
- *At fastlegen kan gi deg kontakt med andre som kan mer om psykisk helse.*
- *At tidligere du får hjelp, jo større sjanse er det at du blir fortere bedre.*
- *At du kan bestille time via telefon, sms, internett, app eller ved å besøke legekantoret.*
- *At du har rett til gratis tolk hos din fastlege.*



Oppsummering

Hva har vi snakket om i dag?



Snakk sammen



Hele undervisningsmodulen om psykisk helse kan lastes ned gratis fra
www.sunnstartnorge.no

