

Hälsotjänsterna och kontakterna inom social- och hälsovården för studeranden vid Karis-Billnäs gymnasium 2011- 2012

God hälsa är den viktigaste förutsättningen för lyckade studier.

Din fysiska hälsa kan du sköta om genom hälsosam kost, tillräcklig sömn och regelbunden motion. Din psykiska hälsa är en lika väsentlig förutsättning för ett balanserat liv och bra studieresultat. Ibland kan det uppstå problem med hälsan.

I detta informationsblad hittar du de personer du kan kontakta i olika problemsituationer. All hälsovårdspersonal har tystnadsplikt.

De kontakter som presenteras i denna broschyr hjälper Dig att få svar på frågor om hur Du lyckas med att kombinera effektiva studier med



relationer ...



avkoppling ...



intressen ...

KONTAKTERNA I SKOLAN:



Gymnasiets hälsovårdare är
Marina Roms.

marina.roms@raseborg.fi

Telefontid: alla vardagar
kl. 8 – 9 040 711 48 49

Mottagning i hälsovårdarens
rum. Ingång från Torggatan.

Marina är på plats må – ti kl. 8 – 16. Öppen mottagning alla dagar kl. 11-12.
Övriga tider enligt överenskommelse. Högstadiets hälsovårdare Lena-Maj
Baarman är på plats to-fre, även då öppen mottagning kl.11-12.

Hälsovårdaren

- * ger råd om var du kan söka hjälp för t.ex.
ångest, problem med människorelationer, ätstörningar,
alkohol- och drogmissbruk, HIV, graviditet, e t c
- * gör hälsogranskningar samt ger hälsointyg för t e x körkort
- * sköter om mindre sår och olycksfall
- * Ger vaccinationer (10 € / spruta)
- * skickar Dig vid behov till **skolläkaren** som hjälper till med vidare
utredning av hälsan

PREVENTIVMOTTAGNINGEN, Karis hälsovårdscentral, Bulevarden 21
Ring och boka tid!
Tfn 040 711 48 49

Frågor om preventivmedel, menstruation, sex och samlevnad?
Då kan du vända Dig till Preventivmottagningen, hälsovårdare Marina Roms
som också hjälper till att boka läkartid.



Gymnasiets kurator är
Marina Järviö.

marina.jarvio@raseborg.fi

per telefon: 044 744 66 56
eller 019 289 2161

Du kan beställa tid hos Marina per telefon eller genom att titta in hos henne i hälsovårdsenheten (ingång från Torggatan). Marina finns huvudsakligen i skolan på **onsdagar och vid behov tisdageftermiddagar efter kl.13**. I akuta fall hjälper Marina också utan tidsbeställning.



Gymnasiets psykolog är
Janna Husari.

janna.husari@raseborg.fi

per telefon: 044 744 67 50

Janna gör psykologiska undersökningar och ger stödsamtal. Vid behov skriver hon intyg för exempelvis inlärningssvårigheter. Janna är vanligen på plats måndagar och tisdagar. Tidsbeställning kan du göra via mail eller telefon.

Kom ihåg: Intyg över läs- och skrivsvårigheter bör skaffas i god tid (flera månader) före deltagande i studentexamensskrivningar!

KONTAKTERNA I KARIS med omnejd:

Socialkansliet, tel 019 289 2212/2211 vardagar under tiden kl.9-12 och 13-14.
Kontakt med socialarbetarna fås via stadens växel 019 289 2000 under
tefontiden kl.11-12.

Socialkansliet på din hemort kan hjälpa dig med

- * ekonomisk rådgivning och stöd
- * handikapps-service
- * missbrukarvård och barnskyddsärenden

Raseborgs stad: Ungdomssekreterare Seppo Lintuluoto
Karis, Uncan: Specialungdomsledare: Ville Sirviö(Karis) och Åsa Olin, t.f.
Wencke Österberg (Ekenäs)
Ungdomsledare: Nicolina Holmberg i Karis och Svartå (t.f. Jesse Pitkänen)
Heidi Salonen i Karis och Pojo

Folkhälsans ungdomstelefon 0800-151100

Vardagar kl.15-20

Tandvården

Tandvården är gratis för personer **under 18 år**.

Tidsbeställning: (019) 289 34 40

Adress: Karis hälsovårdscentral, Carema
Bulevarden 21, 10300 Karis

Karis Hälsovårdscentral

Carema
Bulevarden 21
10300 Karis

Tfn (019) 289 34 00

Vardagar 8 - 16

**Vid akuta ärenden under kvällar och veckoslut finns hälsovårdscentral-
jouren på Västra Nylands kretssjukhus poliklinik i Ekenäs,
tfn (019) 224 28 90**

KONTAKTERNA I VÄSTNYLAND :

Församlingens kontakttelefoner

Karis, ungdomsledaren Christina Råstedt tel 044 333 50 04
Pojo, ungdomsledaren Birgitta Udd tel 040 568 75 80
Ingå, ungdomsledaren Solveig Björklund-Sjöholm
tel 09 221 90 319 eller 050 498 91 62

Folkpensionsanstalten (FPA), tel 020 692 229. Ansökningar om **studiestöd** riktas till folkpensionsanstalten. Blanketter finns i skolans kansli.

Ungdomsmottagningen i Ekenäs

Psykiatriska polikliniken i Västra Nyland

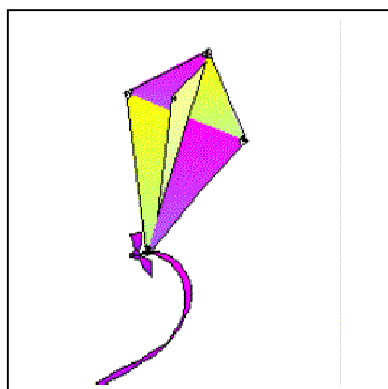
Adress:

Östra Strandgatan 9 Boulevarden 11 A Boulevarden 19
10600 EKENÄS 10900 HANGÖ 10300 KARIS

I ungdomsåren kan Du råka i en situation, som Du känner att Du inte klarar av. Du känner Dig ensam med Dina svårigheter och har ingen att tala med. Om Du är **13-20 år** kan Du vända dig till ungdomsmottagningen.

På ungdomsmottagningen finns personal som erbjuder Dig klarläggande samtal, olika psykiatriska utredningar samt kortare och längre psykoterapikontakter. De vanligaste orsakerna till kontakt är depression, olika rädslor, ätstörningar, svårigheter i relation till vännerna – föräldrarna – skolan.

Besöken är **avgiftsfria** och personalen har **tystnadsplikt**.



Du kan ringa till följande telefonnummer om Du vill beställa tid:

019 224 3830 psykolog Max Ervast
019 224 3841 psykolog Lena Lindgren
019 224 3842 spec.sjukskötare Jessica Eriksson
019 224 3806 socialarbetare Lillemor Gustafsson
019 224 3825 byråsekreterare Carina Söderberg

Missbrukarvården i västra Nyland

A-kliniken är en öppenvårdsenhet för rusmedelsmissbrukare och deras anhöriga. Vården på A-kliniken är gratis. A-kliniken i västra Nyland betjänar invånarna i Raseborg, Hangö och Ingå.

Karis tfn (019)289 23 97
Pojo tfn (019)289 23 97
Ekenäs tfn (019) 289 23 92

KONTAKTERNA UTANFÖR VÄSTRA NYLAND :

Folkhälsans tonårspolikliniker

Måndagar kl. 15 – 17 har tonårspolikliniken **öppen mottagning** då man kan besöka kliniken anonymt, gratis och utan tidsbeställning.

Poliklinikens besöksadress är Topeliusgatan 20, 00250 Helsingfors och e-postadress tonarspoli@folkhalsan.fi

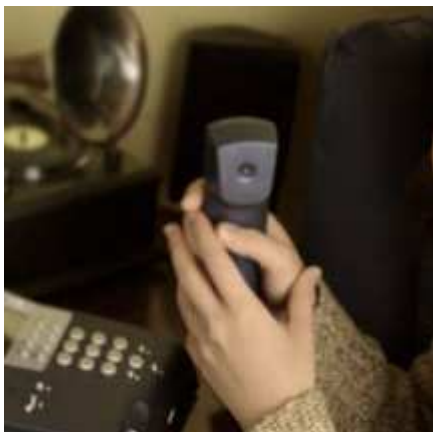
TIDBESTÄLLNING till kliniken:

Tfn 09 - 315 54 00 under vardagar kl. 12.00 – 13.00

Fråga om samlevnad, människorelationer, kroppens funktioner, sex... på Folkhälsans sida www.folkhalsan.fi (gå till "Frågor").
Frågorna besvaras av experter från olika områden.

KRISJOUR FÖR UNGA, www.krisjourenforunga.fi

Jourtelefon: 09 25282755 må, ons, to, kl.11-13, tis kl.13-15
krisjouren@helsinkimissio.fi



HJÄLPANDE TELEFONER - AUTTAVAT PUHELIMET

A-klinik Frågor om alkoholproblem (egna eller fam.) 044 744 66 92
Vardagar 8-16

Aids-telefon – Info och stöd åt HIV-smittade,
dem som är rädda för smitta
må - fr 10-15.30 0207 465 705

Församlingarnas Samtalstjänst (riksomfattande)
kl. 20-24 varje dag 01019 0072

IRTI HUUMEISTA rf , vardagar 9-15 och 18-21 010 80 4550
www.irtihuumeista.fi

Telefonen för barn och unga (Mannerheims barnskyddsförbund)
Må - fr 14 – 20, lö, sö 17 – 20 0800 120 400
Se även: http://www.mll.fi/pa_svenska/

Peluuri – auttava puhelin peliongelmissa
Må - fr 12 – 18 0800 100 101
Se även: www.peluuri.fi