

Eksamen vår 2020

Digitale presentasjoner og informasjonsarkitektur

k700i.github.io

Innledning

Eksamensoppgaven er å lage en nettside med helhetlig visuelt design. Jeg skal også lage en infografikk med innhold som passer til nettstedets tema.

Scenario

Jeg har basert meg på et tenkt scenario med reell bakgrunn. Det vil si, jeg har tatt utgangspunkt i reell kunde, hvor nettsiden i utgangspunktet ikke skal gå live.

“Tenkt” kunde er flyktninghelsetjenesten for Halden kommune. De ønsker å nå ut med informasjon til de som kvalifiserer seg til tjenestene. Målgruppen dems er flyktninger, familiegjennforente og kvoteflyktninger som får opphold og bosettes i Halden. Informasjonen jeg tar utgangspunkt i ligger ute på Halden kommune sine nettsider, og er på én side uten illustrasjoner eller særlig med kontraster. Målet med min oppgave er å lage en enkel og oversiktlig nettside rettet mot et utenlandsk publikum i Halden.

Hoveddel

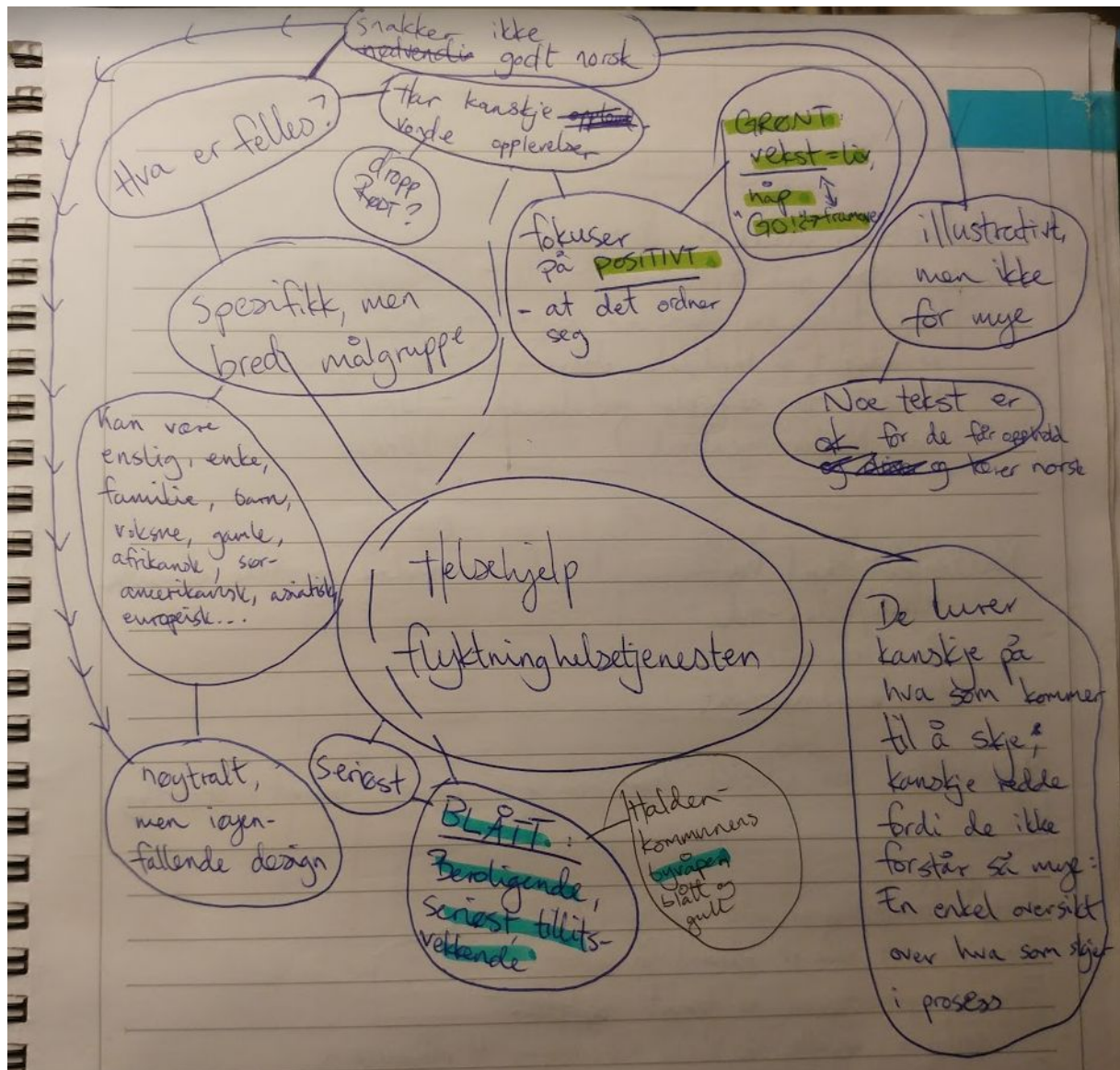
Disposisjon

- 2 ... Definisjon av målgruppe
- 3 ... Fontvalg
- 4 ... Fargepalett
- 4 ... Logo
- 6 ... Nettsiden
- 11 ... Infografikk
- 15 ... Bortvalgte elementer og andre valg
- 15 ... Om produktene
- 15 ... Avslutning
- 16 ... Skjermbilder
 - desktop
- 23... - nettbrett
- 29 ... - mobil
- 35 ... Kildehenvisninger

Definisjon av målgruppe

Før man setter igang, er det lurt å definere målgruppe. Det er dette som er utgangspunktet for framtidige designvalg. For å få en klarere forståelse av målgruppen begynte jeg med å lage tankekart.

Målgruppen er veldig spesifikk, samtidig som den er bred. Som beskrevet i innledningen, er målgruppe flyktninger, familiegjennforente og kvoteflyktninger som får opphold og bosettes i Halden. Dette kan være alt fra enslige unge fra ett sted i verden, til en stor familie fra et helt annet sted. Derfor må man finne fellesnevnerne. Alle er utenlandske bosatt i Halden - et nytt sted, og de har kanskje en tøff bakgrunn.



Fontvalg

Halden kommune har bestemt at Source Sans Pro skal brukes er "fontsnittet som skal brukes i alt markedsføringsmateriell til Halden kommune" (Halden kommune, u.å.). Derfor falt valget naturlig på noe som representerer fred og harmoni samtidig som Halden kommune. Source Sans Pro er en grotesk font, og på grunn av dens enkle utforming er den et godt valg. Den er lett å skape fontkontrast med. Jeg begrenset bruk av fontkontrast med tanke på bestemmelsene av font fra kommunalt nivå. Likevel brukte jeg Didot, en antikva-font i illustrasjonene for å skape en kontrast mot den generelle teksten. Source Sans Pro er representert i denne rapporten.

Fargepalett

Farger kan bety forskjellig mellom ulike kulturer (Kaya & Epps, 2004, s. 397). Ettersom konsument av nettsiden kan være fra hvor som helst i verden, er det risikabelt å bruke farger som symbolikk. Men etter undersøkelser, viser det seg at fargen blå generelt symboliserer noe passende for nettsiden på tvers av kulturer. Blått blir også sett på som det sikreste valget for et globalt publikum. Skype bruker den blå logoen globalt (Cousins, 2012). Også Zoom sin logo er blå.

I midtøsten er blått forbundet med beskyttelse og sikkerhet. (Cousins, 2012). I Afrika kan det symbolisere kjærlighet og fred (McCandless & AlwaysWithHonor.com, 2009). I vesten kan blått representere blant annet harmoni og tillit (Cousins, 2012). I tillegg vil blått i dette tilfellet også symbolisere Halden kommune, siden kommunevåpenet er blått. Derfor valgte jeg å hente ut blåfargen fra kommunevåpenet, #005FB8 og bruke det som basefarge har jeg også valgt samme fargenyanse som basefarge til fargepaletten.

Ettersom publikummet sin bakgrunn er så bred, valgte jeg å bruke en ensartet fargeharmonisk, som vil si ulike farger av samme farge, i dette tilfellet ulike blånyanser (Erichsen, 2006, s. 517). For å velge nyansene brukte jeg Adobe Colorwheel, skrev inn valgt farge på monokromatisk og valgte farger derfra.

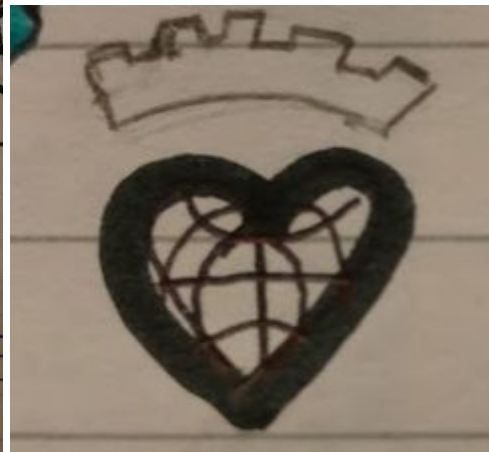
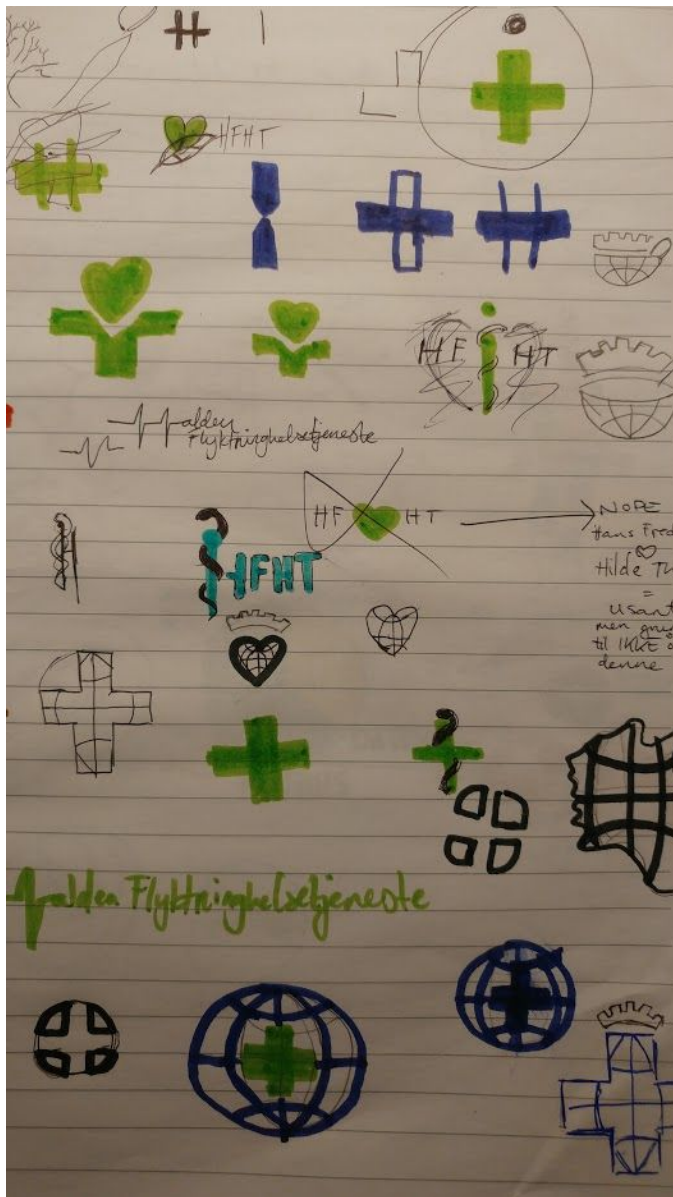


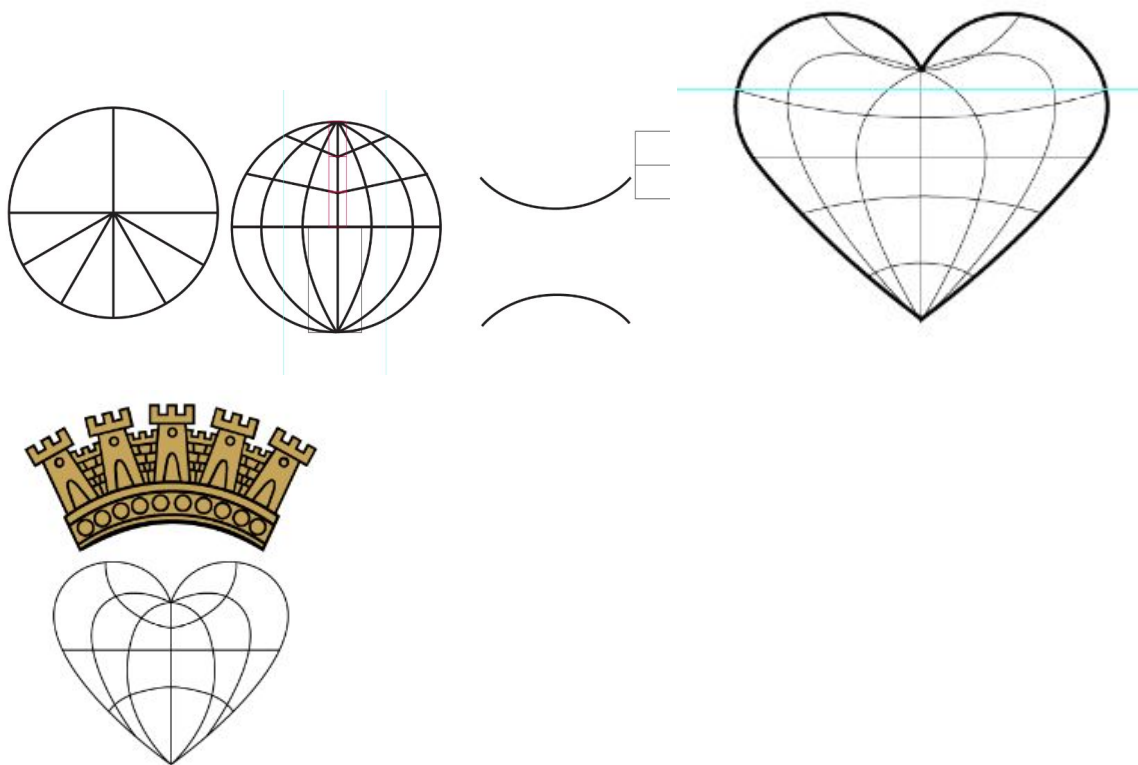
Logo

Jeg letet etter inspirasjon fra farmasier og legesentre fra rundt om i verden for å finne en ny fellesnevner etter hva folk generelt sett assosierer med en helsetjeneste. Asklepiostaven, et plusstegn, hjerte og morter var elementer som gikk igjen. Asklepiostaven, blant annet sett i Verdens Helseorganisasjon sin logo, var det som gikk mest igjen. Denne stod høyt i vurdering, men ble valgt bort da jeg ønsket å benytte en globe i logoen for å symbolisere den globale målgruppen. Alternativet var å legge en globe i bakgrunn for Asklepiostaven, men det ville lignet for mye på WHO sin logo. (Evt. fjern) Valget falt på en globe formet som et hjerte. Hjertet som symboliserer omsorgen pasientene vil motta. Bokstavene "HFHT", kort for "Halden Flyktninghelsetjeneste", er satt ved siden av. Hjertet kan også stå alene.

Kort fotoutdrag av logoproduksjon

Logoen ble produsert i Illustrator.





Deretter droppet jeg borgen fra skjoldet for å forenkle logoen. Borgen kan forveksles med en krone, og kan derfor minne litt mye om en hjerter knekt eller konte fra en kortstokk.

Ferdig logo:

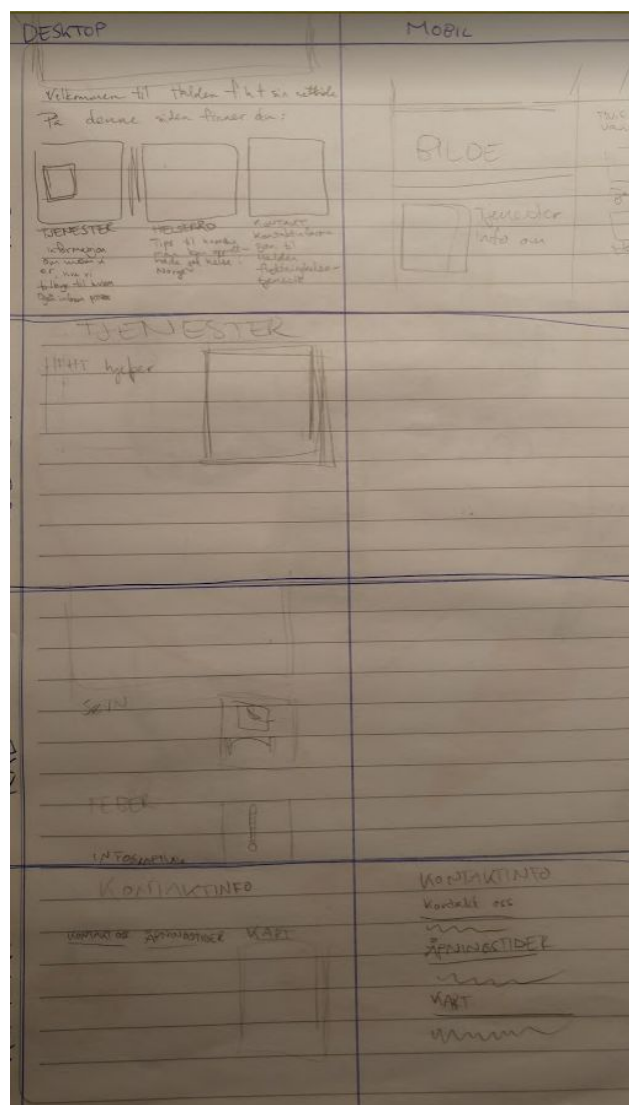
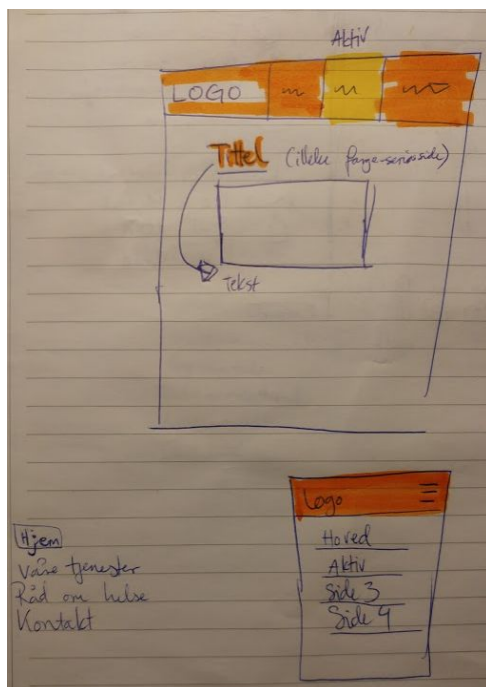
Hjertet kan også stå alene, men i samme farger.

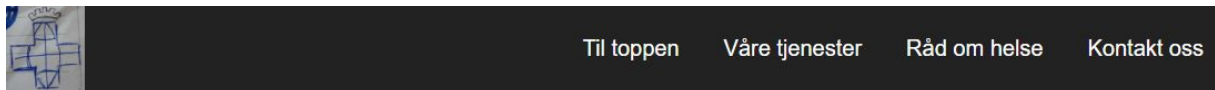


Nettsiden

Infografikken er helt ny og laget kun i sammenheng med denne eksamenen.

Ettersom dette skal være en informasjonsside fra en offentlig etat, gikk jeg for et enkelt design som kan representere Halden. Jeg brukte løst sider som kiwi.no/Finn-butikk/Kiwi-Byporten, nyhetsrommet på jw.org, og nav.no som inspirasjon. Ettersom den ikke skal selge et produkt, er det viktigere at den gir et klart budskap enn at den vekker en kjøpsinteresse. Derfor blir det korte og enkle sider med undersider hvor man ikke roter seg bort. Bilder skal illustrere hva informasjonen handler om, dette er spesielt viktig da mange av mottakerne kanskje ikke forstår godt norsk. Illustrasjonene vil også være enkle og generelle, slik at de kan forstås av et bredt publikum.





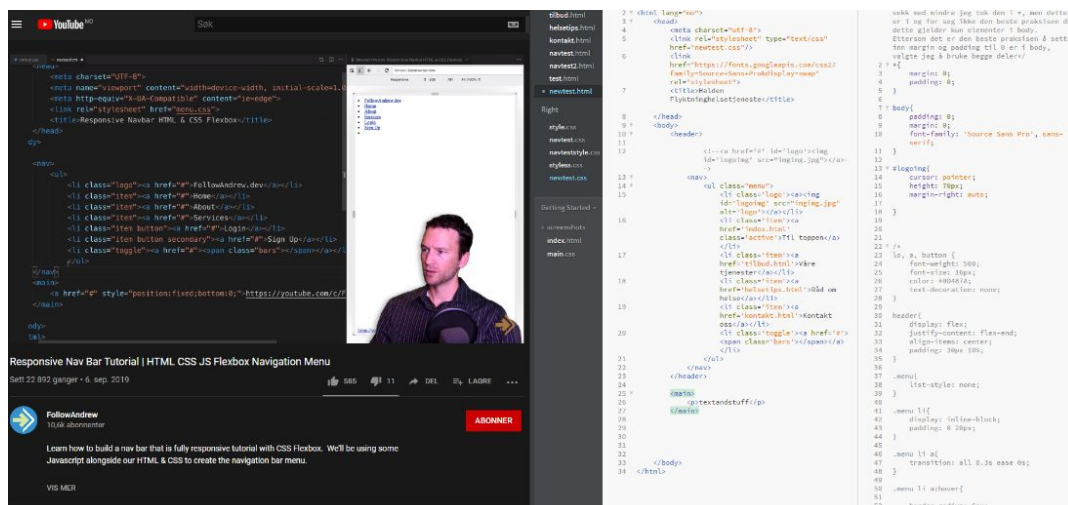
Velkommen til Halden flyktinghelsetjeneste



Våre tjenester

Flyktinghelseteamet hjelper bosatte flyktninger i Halden til å få nødvendig helsehjelp i ordinær helsetjeneste. På denne nettsiden finner du informasjon om hva som innebærer vårt tilbud, råd for vanlige helseplager i Norge, og kontaktinformasjon til oss.

Jeg startet med å lage en responsiv nav-bar ved hjelp av en tutorial på youtube, og dermed justerte jeg den etterhvert til eget design. CSS ble laget først for mobil og utvidet før større skjermer ved bruk av media queries. Man skal alltid lage mobil-først-design fordi dette gjør at siden laster raskere på mobile enheter (w3schools.com, u.å.). Undersidene ble lagt til deretter. La inn elementene på index-siden og brukte disse senere på de andre undersidene også.




[Til toppen](#)
[Våre tjenester](#)
[Råd om helse](#)
[Kontakt oss](#)



Halden Flyktinghelsetjeneste

Flyktinghelseteamet hjelper bosatte flyktninger i Halden til å få nødvendig helsehjelp i ordinær helsetjeneste. På denne nettsiden finner du informasjon om hva som innebærer vårt tilbud, råd for vanlige helseplager i Norge, og kontaktinformasjon til oss.

Halden Flyktinghelsetjeneste

Flyktinghelseteamet hjelper bosatte flyktninger i Halden til å få nødvendig helsehjelp i ordinær helsetjeneste. På denne nettsiden finner du informasjon om hva som innebærer vårt tilbud, råd for vanlige helseplager i Norge, og kontaktinformasjon til oss.

Sidens innholdsfortegnelse



Tjenester
Informasjon om hvem vi er, hva vi tilbyr til hvem.



Råd om helse
Tips til hvordan man kan opprettholde god helse i Norge.

Jeg la til grå bakgrunn for hvert av disse type element. Grått er en balansert og nøytralt og passer godt til bakgrunn (Farley, 2010) og vil skille kategoriene fra hverandre og gi en kontrast mot det blå. (bilde neste side).



Adresser

Post	Halden helsekontor ved Flyktinghelseteam PB 150 1751 Halden
Besøk	Jacob Blochs gt. 4

Kart



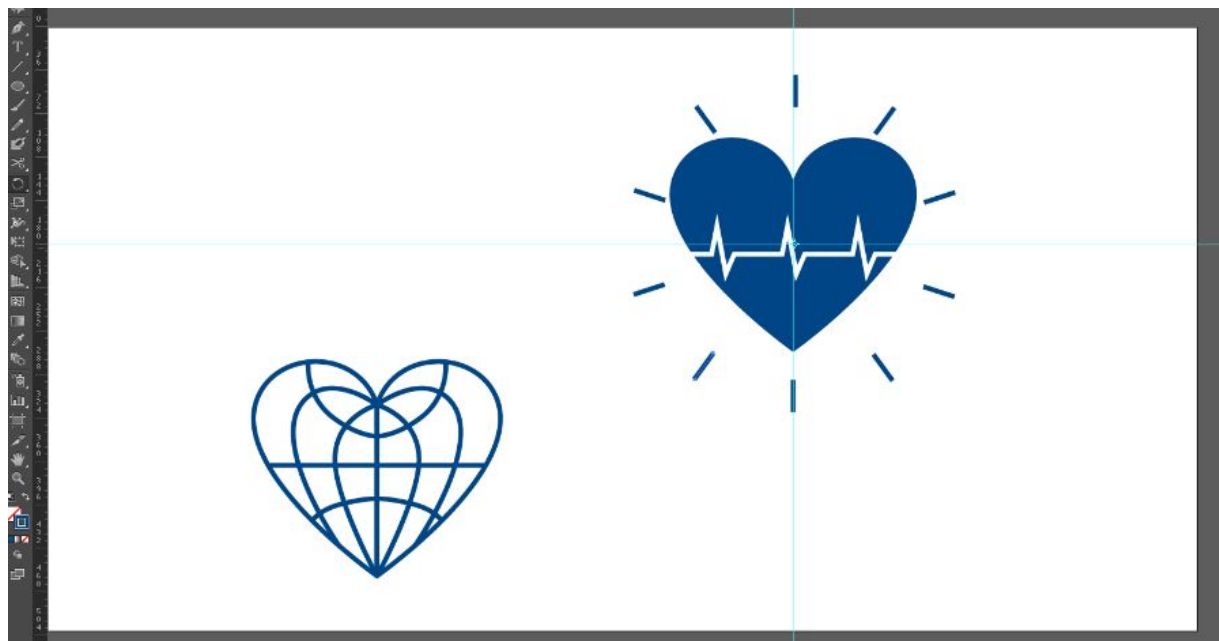
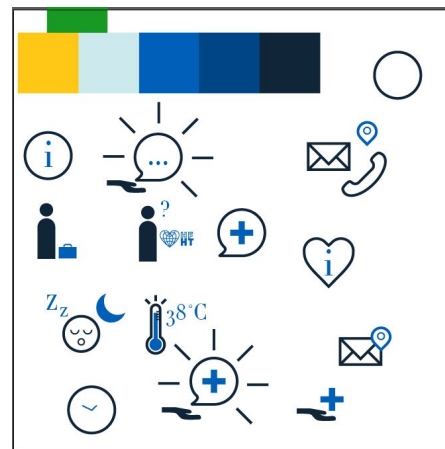
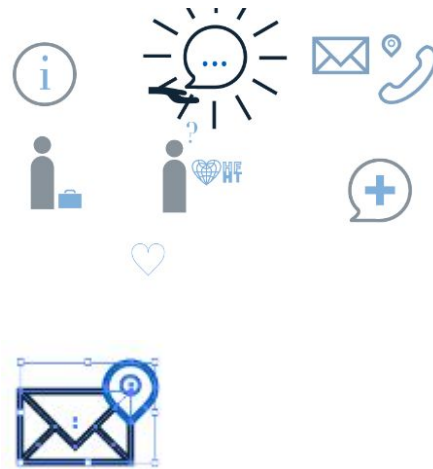
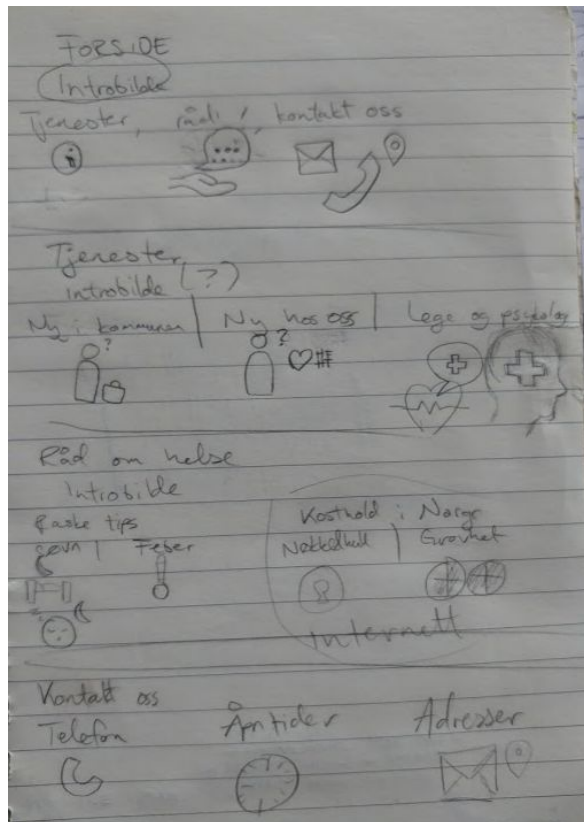
Jeg satte inn kontaktinformasjon i tabeller. Dette er en praktisk løsning siden det er oppramsing av informasjon.

Jeg la til kart nederst på kontaktsiden fra google. Etter dette sørget jeg for at grid ble fulgt. Jeg ønsket at kantene alle elementer skulle gå i en rett linje på desktop, inkludert meny. På nettbrett og mobil skulle alt ha en liten marg i kantene utenom illustrasjonsbilde for siden, meny og kartet.

Deretter la jeg inn informasjonen på alle undersidene og justerte fargene etter fargepaletten. Det er noe forskjell mellom mobil-, nettbrett- og desktop-versjonen. Seksjonene har en grå bakgrunn på nettbrett og desktop for å separere de forskjellige elementene fra hverandre. Dette behovet er ikke like stort på mobil da det ikke er plass til flere elementer samtidig på skjermen.

Menyen for nettbrett og desktop er hvit, men på mobil er den blå for å skille mellom den hvite bakgrunnen mot meny. Meny er også satt til fixed på mobil og nettbrett slik at bruker har den lett tilgjengelig dersom de har scrollet ned.

Opprinnelig var planen å finne bilder med gratis lisens som illustrasjonsbilde til alt for å bruke mest mulig tid på å lage en velfungerende og responsiv nettside. Men slo dette vekk fra meg da det var enklere og billigere å lage de slik jeg ønsket selv. De fikk riktige farger og en enkel illustrativ stil som passet til siden. Spesielt illustrasjonene av en person ble jeg fornøyd med fordi de illustrerer ikke en spesifikk nasjonalitet, kjønn eller antrekk, men viser likevel tydelig at det er et menneske. Alle illustrasjonene ble laget i Illustrator. Jeg valgte å bruke en nyansekontrast der det var mulig for å gi illustrasjonene et mer dynamisk utseende.



Infografikk

Infografikken er helt ny og laget kun i sammenheng med denne eksamenen.

Ettersom det ikke er en selvfølge at mottaker av budskapet i infografikken forstår godt norsk, valgte jeg en illustrativ måte å fortelle informasjonen på. Derfor ville ikke fargene symbolisere annet enn det fysiske objektet de var farget i. For eksempel: treet forblir grønt og brunt, fremfor å passe inn i den blå fargepaletten.

Jeg valgte å lage infografikken fullstendig i Illustrator med enkelt design. Opprinnelig ble den laget i A3-format med den tanke om at den også kunne printe ut, men høyden ble etterhvert lavere for å få større sjanse til å vise hele infografikken på dataskjermen samtidig, noe den ikke gjorde hos meg. Dette gikk på bekostning av skriftlig informasjon på infografikken. Men det kan også ses på som en fordel å fjerne den skriftlige informasjonen siden målet var å ha færrest mulig ord på infografikken med tanke på publikummet.

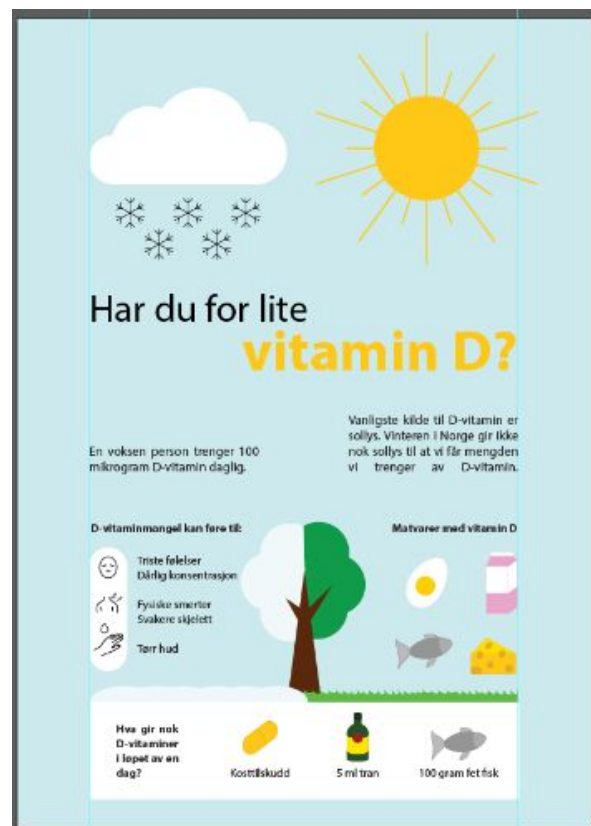
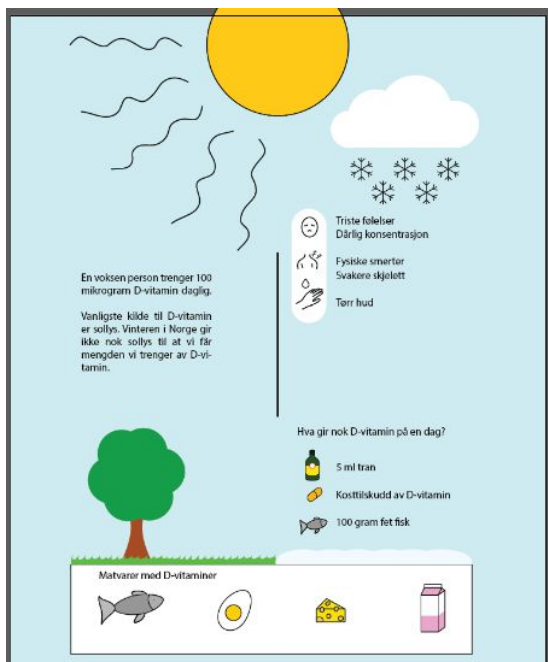
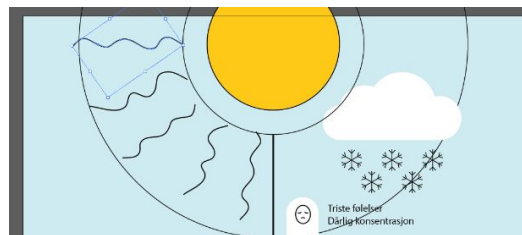
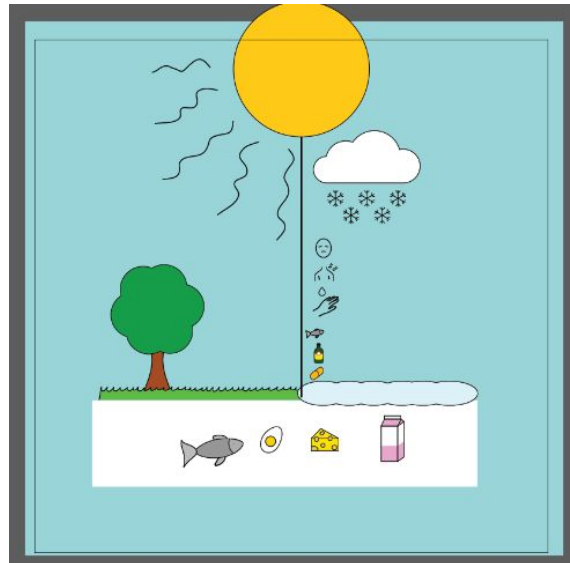
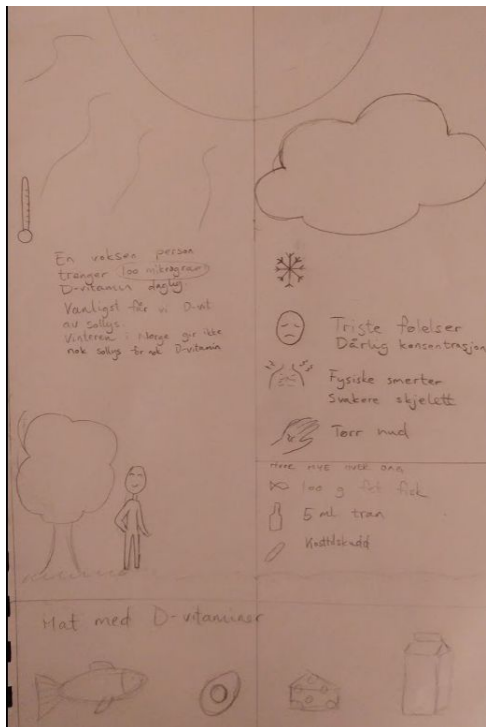
Fordi eksamensoppgaven min baserer seg på et reelt case fra et virkelig behov, fikk jeg informasjon fra “oppdragsgiver” at mangelen på D-vitamin blant innvandrere i Norge er veldig vanlig. Dette har flere årsaker. Økt pigmentering (mørk hud) krever mer sollys for å dekke tilsvarende mengde sollys som hos en med lav pigmentering, og kostholdet er gjerne fattig på D-vitaminer (Norsk Helseinformatikk, 2020).

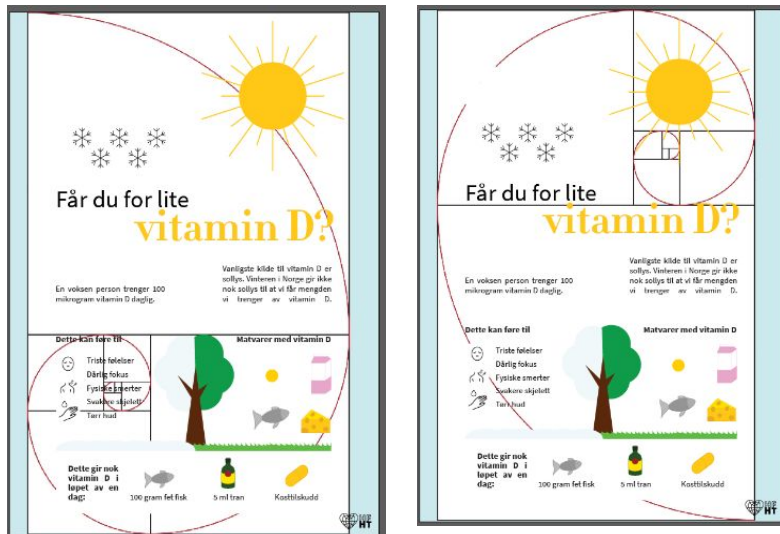
Siden det ikke dannes D-vitamin i huden i vinterhalvåret i Norge, men det gjør det om sommeren (Norsk Helseinformatikk, 2020), ønsket jeg å bruke dette som “basis” i Infografikken ved å skille mellom sommer og vinter og skape en fargekontrast mellom de to sidene. Sommeren ville ha varme fargene, mens vinteren færrest mulig farger.

Generell informasjon om hva som er nok D-vitamin og at dette dekkes av solen om sommeren, havnet derfor på “sommer-siden”. Eventuelle resultater av for lite D-vitaminer havnet på vinter-siden av samme grunn - det er derfor om vinteren det er størst risiko for at man får resultatene av for lite D-vitamin.

Opprinnelig valgte jeg å ha “løsningen” for hva som er nok D-vitaminer nedenfor symptomene man kan få fordi det er naturlig å ha løsningen etter problemet. Dermed også å ha matvarene i bunn. Matvarene i seg selv gir ikke nok D-vitaminer til å være hovedløsningen (Norsk Helseinstitutt), men de var mest synlige da de var plassert i bunn. Derfor valgte jeg å flytte de til å være nedenfor symptomene der de ikke var et like stort blikkfang.

Videre er bilder av produksjonen. Noe jeg endret underveis er stilen av treet og bruk av svart kant. Endringene fjernet noe av det “barnslige” preget. På denne måten ville infografikken appellere til en bredere aldersgruppe. Fargene kan fortsatt appellere til barn, men tegnestilen til en eldre aldersgruppe. Etterhvert blir også treet plassert i midten for å skape større symmetri.





Her ser man at infografikken har det gylne snitt i seg.

Det er omtrentlig dette resultatet jeg endret videre på etter at jeg sjekket hvordan den ble seendes ut på nettsiden. Skriften var liten og derfor vanskelig å lese. Bildet “blødde” utenfor skjermen. Det gjorde at jeg forenklet plakaten ved å fjerne teksten, forkorte setninger og forstørre skrift. Jeg sørget også for at det gylne snitt fortsatt ble brukt. Etter dette justerte jeg på fargene slik at det var samme gul- og grønn-farge som gikk igjen. Jeg brukte igjen Adobe Colorwheel for å forsikre meg om at fargene passet med den blå fargepaletten.

Den lyse blåfargen er både hover-farge til menyen i for nettbrett og desktop, og himmelfargen. For å øke kontrast mellom den kulørsterke gulfargen og den kulørsvake blåfargen satte jeg en tynn kant rundt teksten “Vitamin D” i samme farge som brukt i de mørke delene av osten.



Ferdig resultat:

The infographic is set against a light blue background. At the top, there are two weather icons: a white cloud with snowflakes on the left and a bright yellow sun on the right. Below these, the title 'Får du for lite vitamin D?' is written in black and yellow text. The infographic is divided into three main sections. The first section, 'Dette kan føre til' (This can lead to), is on the left and lists symptoms with corresponding icons: a sad face for 'Triste følelser' (Sad feelings), a head with a lightning bolt for 'Dårlig fokus' (Poor focus), a hand with a lightning bolt for 'Smerter' (Pain), a hand with a drop for 'Svakere skjelett' (Weaker skeleton), and a hand with a crack for 'Tørr hud' (Dry skin). The second section, 'Mat med vitamin D' (Food with vitamin D), is on the right and shows icons for an egg, a carton of milk, a fish, and a wedge of cheese. The third section, 'Dette gir nok vitamin D' (This gives enough vitamin D), is at the bottom and shows icons for a fish, a bottle of cod liver oil, and a vitamin D supplement pill, with text indicating '100 g fet fisk' (100 g fatty fish), '5 ml tran' (5 ml cod liver oil), and 'Kosttilskudd' (Supplement). A small logo with a heart and the letters 'HE HT' is in the bottom right corner.

Får du for lite vitamin D?

Dette kan føre til

- Triste følelser
- Dårlig fokus
- Smerter
- Svakere skjelett
- Tørr hud

Mat med vitamin D

- Egg
- Milk
- Fisk
- Cheese

Dette gir nok vitamin D

- 100 g fet fisk
- 5 ml tran
- Kosttilskudd

Bortvalgte elementer og andre valg

Planen var å inkludere informasjon om “Brødskala’n”. For å være på den sikre siden angående rettigheter til å vise merket på nettsiden, tok jeg kontakt med Baker- og Konditorbransjens Landsforening siden de eier merket. Jeg fikk positiv respons fra første ledd som sendte meg videre. Etter dette har jeg enda ikke fått et direkte svar annet enn informasjonen om at de som trykker varene på produktet på betale gebyr på i overkant av kr. 11.000,- for bruk av merket. Dette blir litt vel meget for en eksamensoppgave, og velger derfor å fjerne bildet og legger heller ved en link til siden. Nøkkelhullet derimot er en fri offentlig merkeordning fra myndighetene. Det er ingen meldeplikt til ordningen, og det er hver brukers ansvar om man følger lovgivningen på dette området (Forbrukerrådet, u.å.).

Da jeg valgte antall pixler for bredder, padding og margin, brukte jeg “the 8-Point Grid System”. Tallet “åtte” er partall og gjør det lett for enheter med 1,5 ganger, eller halvparten, så stor oppløsning å konvertere tallene. De fleste skjermstørrelser er også delelig på dette tallet (Dahl, 2016).

Om produktene

Nettsiden har en enkel utforming som følger stilen gjennom alle undersidene. Designet preges av en ensartet fargeharmoni med forskjellige nyanser av blått. Hver side har et hovedillustrasjonsbilde med illustrasjonsbilde til hver av seksjonene som følger samme fargepalett. Den er responsiv mellom mobil, nettbrett og desktop. Siden inneholder lite tekst som gjør det mindre overveldende for en utenlandsk å manøvrere seg mellom sidene. På forsiden er det også mulig å bruke bildene på forsiden til å trykke seg til undersidene.

Nettsiden ble vist til ansatte i Halden flyktninghelseteam, og de beskrev nettsiden som “veldig fin”.

Infografikken, som ligger nederst på siden “Råd om helse”, bruker en vertikal komposisjon og følger reglene for det gylne snitt. Den har varmekontrast, om ikke også en årstidskontrast. Tittelen, som også følger årstidstemaet, har både en font- og fargekontrast. Det er også noe størrelsekontrast i tittelen. Størrelseskontrasten mellom tittel og info-tekst er større, noe som gjør at tittelen skiller seg ut, med “vitamin D” som fanger mest oppmerksomhet med å skille seg ut med font og farge.

Avslutning

Jeg har klart å lage en nettside med klar sammenheng av design mellom index- og undersidene. Den ensartede fargeharmonien i blått og den enkle illustrasjonsstilen i Illustrator er de bærende elementene for dette. Ved å finne fellestrekkene mellom de forskjellige type menneskene den spesifikke målgruppen inkluderer, treffer jeg godt på fargevalget. I tillegg har jeg fulgt retningslinjene for design gitt av Halden kommune.

Nettsiden i seg selv kan brukes med visse justeringer av innholdet Halden flyktninghelseteam ønsker, og med sjekk av nettsiden på enda flere enheter og evt. justeringer etter dette.

Skjermbilder

Før:

The screenshot shows the Halden Kommune website. The browser address bar displays `halden.kommune.no/helseogomsorg/Sider/Flyktningehelseteam.aspx`. The website has a dark green header with a navigation menu: **Hjem**, **nyneter**, **kunngjøringer**, **Ledige stillinger**, **Politikk**, **Planer**, **Prosjekter**, **Innsyn**, **NAV**, **Personvern**, and **Kontakt**. Below the menu is a search bar with the text 'Søk...'. The breadcrumb trail reads 'Hjem > Helse og mestring > Flyktningehelseteam'.

The main content area is titled **Flyktningehelseteam**. It includes a sub-header 'Emneord (los) Forebyggende helsetjenester Legatjenester'. The 'Målgruppe:' section states: 'Flyktninger, familiejenforente og kvoteflyktninger som får opphold og bosettes i Halden.' The 'Hva gjør Flyktningehelseteamet?' section lists several services: 'Koordinerer lovpålagte og anbefalte helseundersøkelser for flyktninger', 'Vaksinasjon', 'Helseundersøkelser, oppfølging og samtaler', 'Legetime hos vår lege ved behov for de har fått egen fastlege', 'Oppfølging og støttesamtaler av teamets psykolog', 'Vi informerer om fastlegeordningen og hjelper med å søke fastlege', 'Veiledning, støttesamtaler og informasjon', 'Gir svar og praktisk hjelp i helse spørsmål (f.eks. bestille timer, m.m.)', 'Vi bruker tolk ved behov', and 'Vi er et lavterskeltilbud og tar imot til avtalte timer og dropp-inn.' The 'Vi kontakter flyktninger:' section lists: '- for helsekartleggingssamtale', '- for å informere om helsetjenesten', and '- oppsøkende med brev, telefon og hjemmebesøk.' The 'Vi ønsker å være en faglig ressurs for flyktninger og andre etater.' section lists: 'Agent hver tirsdag og torsdag kl. 9 – 14.30', 'Besøksadresse: Jacob Blochs gt. 4 (Halden helsekontor)', and 'Postadresse: Halden helsekontor ved Flyktningehelseteam, PB 150, 1751 Halden.' The 'Kontaktpersoner' section lists: '- Sigrun Omsland Elefskaas: Koordinator og kontaktperson (50% stilling) Er tilgjengelig hver tirsdag og torsdag samt mandager i oddetallsuker. Sigrun.Omsland.Elefskaas@halden.kommune.no'.

The sidebar on the left contains a list of services: 'Aktivitet og mestring', 'Ergoterapi', 'Fagkontakt syn og hørsel', 'Hjelpemiddellageret', 'Kommunale fysioterapeuter', 'Slek og stødig. Trening for seniorer 65+', 'Fysioterapeuter med driftstilskudd', 'Bo og miljøarbeidertjeneste', 'Brosjyrer', 'Båstadlund arbeids- og aktivitetssenter', 'Dagsenter, Berghheim', 'DigiHelse', 'Fastlege', 'Ferieperiode for fastlegene', 'Frisilvssentral', 'Flyktningehelseteam', 'Helsehus', 'Basseng helsehus', 'Intermediasavdeling', '4. avdeling - Lindrende enhet Halden Rehab senter', 'Helseprosjekter', 'Bolligstandard og gjennomstrømming', 'En dør inn - Miljøvaktmestertjenesten', 'Bolligkontakt i Nav og Bolligkoordinator', 'Ernæring - Mer enn bare mat og drikke', 'Hjelp til selvhjelp', 'Hverdagsrehabilitering', 'Helsestasjon for rusavhengige', and 'Kvalitet i sykeheim for'.

The sidebar on the right contains a list of services: 'Kontakt', 'Admin. Helse og mestring', 'Enhet Bo og miljøarbeidertjeneste', 'Enhet helsehus', 'Enhet hjemmebaserte tjenester', 'Enhet rus og psykisk helse', 'Flyktningehelseteam', 'Komm. avd. Helse og mestring', 'Koordinerende felles tjenester', 'Tjenestetilbud', 'Adopsjon', 'Askespredning', 'Avlastning', 'Badeanlegg, bassengbad og badstu mv. - meldeplikt', 'Bolligtilskudd til etablering', 'Bolligtilskudd til utbedring/tilpasning', 'Eldreomsorg - verdighetsgarantien', 'Ergoterapi', 'Etablererprøven for serveringsvirksomhet', 'Fastlege', 'Skjema', 'Demenskoordinator - henvisningsskjema word', 'Demenskoordinator - henvisningsskjema, odt', 'Helse og mestring - felleskjema .odt', and 'Helse og mestring - felleskjema .pdf'.

Etter:

[Hjem](#)[Våre tjenester](#)[Råd om helse](#)[Kontakt oss](#)

Velkommen til Halden flyktning- HELSETJENESTE

Flyktninghelseteamet hjelper bosatte flyktninger i Halden til å få nødvendig helsehjelp i ordinær helsetjeneste. På denne nettsiden finner du informasjon om hva som innebærer vårt tilbud, råd for vanlige helseplager i Norge, og kontaktinformasjon til oss.

Sidens innholdsfortegnelse



Tjenester

Informasjon om hvem vi er, hva vi tilbyr til hvem.



Råd om helse

Tips til hvordan man kan opprettholde god helse i Norge.



Kontaktinformasjon

Informasjon om hvordan man kan komme i kontakt med oss.

[Til toppen](#)

Halden flyktninghelsetjeneste

Halden flyktninghelsetjeneste er en del av Halden kommune.

halden.kommune.no



[Hjem](#)
[Våre tjenester](#)
[Råd om helse](#)
[Kontakt oss](#)



Våre tjenester

Halden flyktninghelsetjeneste koordinerer lovpålagte og anbefalte helseundersøkelser for flyktninger. Målgruppen er flyktninger, familiegjenforente og kvoteflyktninger som får opphold og bosettes i Halden. Flyktninghelseteamet er også en faglig ressurs for flyktninger og andre etater.

Vi er et lavterskeltilbud og tar imot til avtalte timer og dropp-inn. For åpningstider se undersiden "Kontakt oss".

Vi bruker tolk ved behov.

Proessen



Ny i kommunen

Vi kontakter flyktninger for:

- for helsekartleggingsamtale
- for å informere om helsetjenesten og fastlege



Ny hos oss

Vi gir veiledning og helseundersøkelser. Vi bidrar også med samtaler, veiledning, informasjon og praktisk hjelp i helsesøknad.



Lege og psykolog

Vi kan også bidra med lege og psykolog.


- Vi har lege for de uten fastlege.
- Teamets psykolog bidrar med støttesamtaler.

Til toppen


Halden flyktninghelsetjeneste

Halden flyktninghelsetjeneste er en del av Halden kommune.

halden.kommune.no



[Hjem](#) [Våre tjenester](#) [Råd om helse](#) [Kontakt oss](#)



Helseråd

Her finner du raske helseråd som er nyttige å vite i Norge. Du finner også lenker til andre nyttige nettsider.


Hurtiglenker her på siden

- [Søvn](#)
- [Feber](#)
- [Kosthold i Norge](#)
- [Mangel på vitamin D](#)

Nyttige eksterne lenker


- [Norsk Helseinformatikk](#)
- [Folkehelseinstituttet](#)
- [Helsedirektoratet](#)

Raske tips



Søvn


God søvn er viktig for å ha god fysisk og mental helse. Fast døgnrytme hjelper med å opprettholde god søvn. Pleier du å slite med å sovne kan du ta kontakt med lege.



Feber


Feber er en kroppstemperatur på over 38°C. Høy feber er over 40°C. Vanligvis er feber helt ufarlig. Kontakt lege ved høy feber og mistanke om alvorlig sykdom.

Kosthold i Norge



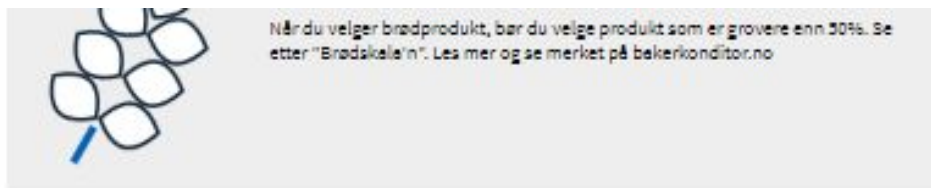
Nøkkelhullsprodukt

Matvarer med merket inneholder mer fiber og fullkorn og mindre fett og mettet fett, sukker og salt, sammenliknet med andre matvarer av samme type uten Nøkkelhullet.



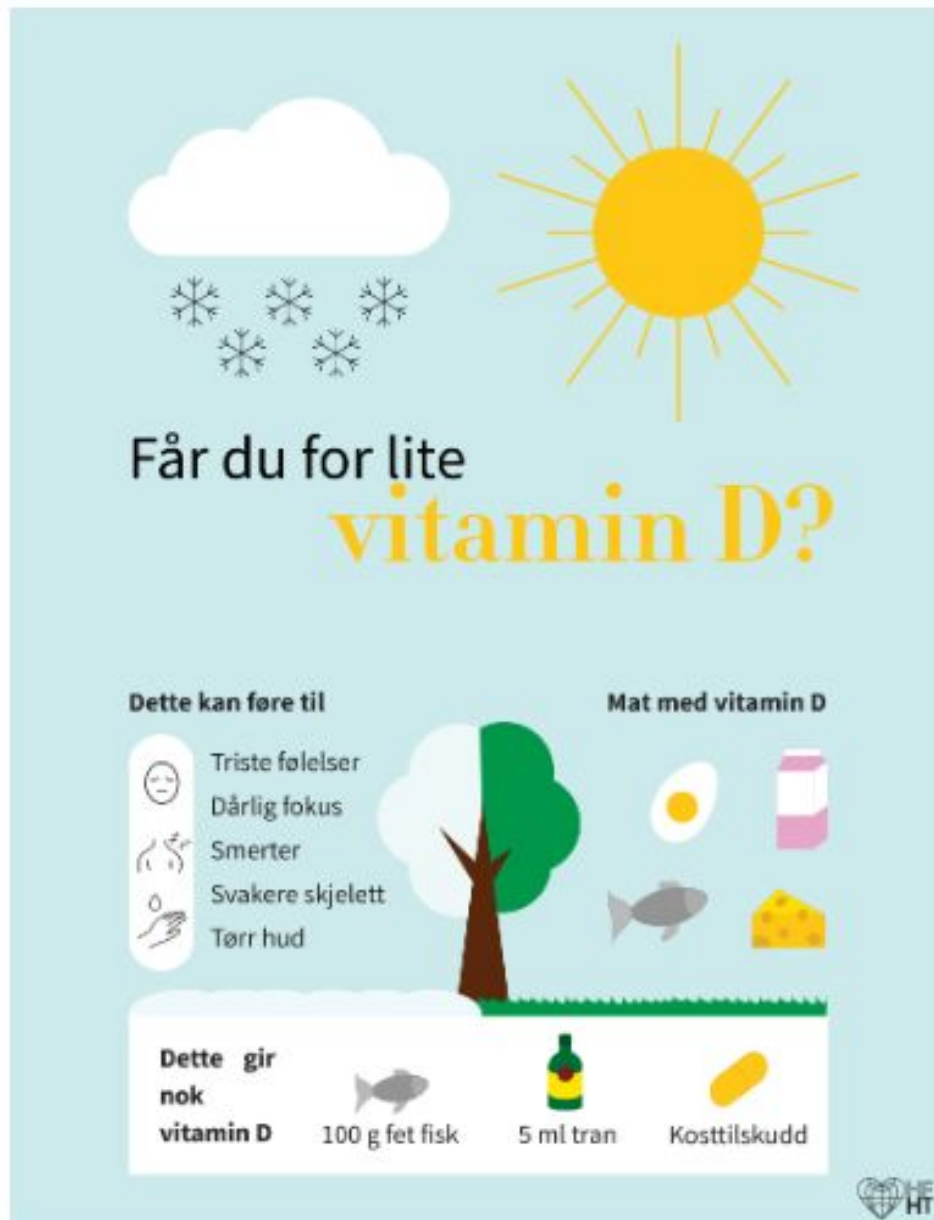
Kosthold

Når du velger brødprodukt, bør du velge produkt som er grovere enn 30%. Se etter "Brødskele'n". Les mer og se merket på [bakerikonditor.no](#)



Vitamin D

En voksen person trenger 10-20 mikrogram vitamin D daglig. Solen er viktigste kilde til vitamin D. Vinteren i Norge gir ikke nok sollys til at vi får mengden vi trenger. Men det er mulig med enkle grep.



Til toppen
Halden flyktningshelsetjeneste
Halden flyktningshelsetjeneste er en del av Halden kommune.
halden.kommune.no

[Hjem](#)
[Våre tjenester](#)
[Råd om helse](#)
[Kontakt oss](#)

Kontakt oss

Halden flyktninghelsetjeneste har fire ansatte. Her finner du informasjon om hvordan og hvor du kommer i kontakt.

Ansatte

Sigrun Omsland Elefskaas
 Koordinator og kontaktperson
 50 % stilling
 Ertilgjengelig hver tirsdag og torsdag, samt mandag-mandager i oddetallsuker
Sigrun.Omsland.Elefskaas@halden.kommune.no

Bodil Greaker Flø
 Helsesøster
 50 % stilling
BodilSynnovegreaker.Flo@halden.kommune.no

Özel Despina Hansen
 Psykolog
 50 % stilling

Zoltan Karosi
 Lege
 30 % stilling

Kontaktinformasjon

Telefon	
Kontor	458 78 606 69 21 27 63
Koordinator	69 21 77 81
Helsesøster	69 21 77 82

Åpningstider	
Tirsdag	09:00 - 14:30
Torsdag	09:00 - 14:30

Adresser	
Post	Halden helsekontor ved Flyktninghelseteam PB 100 1731 Halden
Besøk	Jacob Blochs gt. 4



Nettbrett:



Velkommen til Halden flyktning- HELSETJENESTE

Flyktninghelseteamet hjelper bosatte flyktninger i Halden til å få nødvendig helsehjelp i ordinær helsetjeneste. På denne nettsiden finner du informasjon om hva som innebærer vårt tilbud, råd for vanlige helseplager i Norge, og kontaktinformasjon til oss.

Sidens innholdsfortegnelse



Tjenester

Informasjon om hvem vi er, hva vi tilbyr til hvem.



Råd om helse

Tips til hvordan man kan opprettholde god helse i Norge.



Kontaktinformasjon

Informasjon om hvordan man kan komme i kontakt med oss.

Til toppen

Halden flyktninghelsetjeneste

Halden flyktninghelsetjeneste er en del av Halden kommune.

halden.kommune.no



Velkommen til Halden flyktning- HELSETJENESTE

Flyktninghelseteamet hjelper bosatte flyktninger i Halden til å få nødvendig helsehjelp i ordinær helsetjeneste. På denne nettsiden finner du informasjon om hva som innebærer vårt tilbud, råd for vanlige helseplager i Norge, og kontaktinformasjon til oss.

Sidens innholdsfortegnelse



Tjenester

Informasjon om hvem vi er, hva vi tilbyr til hvem.



Råd om helse

Tips til hvordan man kan opprettholde god helse i Norge.



Kontaktinformasjon

Informasjon om hvordan man kan komme i kontakt med oss.

Til toppen

Halden flyktninghelsetjeneste

Halden flyktninghelsetjeneste er en del av Halden kommune.

halden.kommune.no



Våre tjenester

Halden flyktninghelsetjeneste koordinerer lovpålagte og anbefalte helseundersøkelser for flyktninger. Målgruppen er flyktninger, familiegjenforente og kvoteflyktninger som får opphold og bosettes i Halden. Flyktninghelseteamet er også en faglig ressurs for flyktninger og andre etater.

Vi er et lavterskeltilbud og tar imot til avtalte timer og dropp-inn. For åpningstider se undersiden "Kontakt oss".

Vi bruker tolk ved behov.

Proessen



Ny i kommunen

Vi kontakter flyktninger for:

- for helsekartleggingsamtale
- for å informere om helsetjenesten og fastlege



Ny hos oss

Vi gir vaksiner og helseundersøkelser. Vi bidrar også med samtaler, veiledning, informasjon og praktisk hjelp i helsespørsmål.



Lege og psykolog

Vi kan også bidra med lege og psykolog.

- Vi har lege for de uten fastlege.
- Teamets psykolog bidrar med støttesamtaler.

Til toppen

Halden flyktninghelsetjeneste

Halden flyktninghelsetjeneste er en del av Halden kommune.

halden.kommune.no



Helseråd

Her finner du raske helseråd som er nyttige å vite i Norge. Du finner også lenker til andre nyttige nettsider.

Hurtiglenker her på siden

Søvn

Feber

Kosthold i Norge

Mangel på vitamin D

Nyttige eksterne lenker

Norsk Helseinformatikk

Folkehelseinstituttet

Helsedirektoratet

Raske tips



Søvn

God søvn er viktig for å ha god fysisk og mental helse. Fast døgnrytme hjelper med å opprettholde god søvn. Pleier du å slite med å sovne kan du ta kontakt med lege.



Feber

Feber er en kroppstemperatur på over 38°C. Høy feber er over 40°C. Vanligvis er feber helt ufarlig. Kontakt lege ved høy feber og mistanke om alvorlig sykdom.

Kosthold i Norge



Nøkkelhullsprodukt

Matvarer med merket inneholder mer fiber og fullkorn og mindre fett og mettet fett, sukker og salt, sammenliknet med andre matvarer av samme type uten Nøkkelhullet.



Kosthold

Når du velger brødprodukt, bør du velge produkt som er grovere enn 50%. Se etter "Brødskalet n". Les mer og se merket på bakerikonditor.no



Kosthold

Når du velger brødprodukt, bør du velge produkt som er grovere enn 50%. Se etter "Brødskala'n". Les mer og se merket på bakerkonditor.no

Vitamin D

En voksen person trenger 10-20 mikrogram vitamin D daglig. Solen er viktigste kilde til vitamin D. Vinteren i Norge gir ikke nok sollys til at vi får mengden vi trenger. Men det er mulig med enkle grep.

Får du for lite vitamin D?

Dette kan føre til

- Triste følelser
- Dårlig fokus
- Smerter
- Svakere skjelett
- Tørr hud

Mat med vitamin D

- 100 g fet fisk
- 5 ml tran
- Kosttilskudd

Dette gir nok vitamin D

HT

Til toppen
Halden flyktninghelsetjeneste
Halden flyktninghelsetjeneste er en del av Halden kommune.
halden.kommune.no

Kontakt oss

Halden flyktningehelsetjeneste har fire ansatte. Her finner du informasjon om hvordan og hvor du kommer i kontakt.

Ansatte

Sigrun Omsland Elefskaas
 Koordinator og kontaktperson
 50 % stilling
 Er tilgjengelig hver tirsdag og torsdag, samt mandag mandager i oddetalluker
Sigrun.Omsland.Elefskaas@halden.kommune.no

Bodil Greaker Flø
 Helsesøster
 50 % stilling
BodilSynnovegreaker.Flo@halden.kommune.no

Özel Despina Hansen
 Psykolog
 50 % stilling

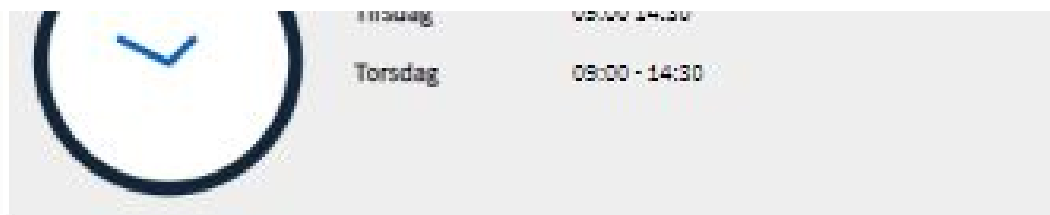
Zoltan Karosi
 Lege
 50 % stilling

Kontaktinformasjon

Telefon	
Kontor	438 78 806 69 21 27 63
Koordinator	69 21 77 81
Helsesøster	69 21 77 82

Åpningstider	
Tirsdag	09:00 - 14:30
Torsdag	09:00 - 14:30

Adresser	
Post	Halden helsekontor ved Flyktningehelseteam PB 150 1751 Halden
Besøk	Jacob Blocha gt. 4



Kart



Til toppen
Halden flyktningshelsetjeneste
Halden flyktningshelsetjeneste er en del av Halden kommune.
halden.kommune.no


Mobil:



Flyktninghelseteamet hjelper bosatte flyktninger i Halden til å få nødvendig helsehjelp i ordinær helsetjeneste. På denne nettsiden finner du informasjon om hva som innebærer vårt tilbud, råd for vanlige helseplager i Norge, og kontakinformasjon til oss.



Sidens innholdsfortegnelse





Velkommen til Halden flyktning-HELSETJENESTE

Flyktninghelseteamet hjelper bosatte flyktninger i Halden til å få nødvendig helsehjelp i ordinerer helsetjeneste. På denne nettsiden finner du informasjon om hva som innebærer vårt tilbud, råd for ventende helsepleger i Norge, og kontaktinformasjon til oss.


Våre tjenester

Halden flyktninghelsetjeneste koordinerer lovpålagte og anbefalte helseundersøkelser for flyktninger. Målgruppen er flyktninger, familiegjenforente og kvoteflyktninger som får opphold og bosettes i Halden. Flyktninghelseteamet er også en faglig ressurs for flyktninger og andre etater.

Vi er et lavterskeltilbud og tar imot til avtalte timer og drop-inn. For åpningstider se undersiden "Kontakt oss".


Vi bruker tolk ved behov.

Sidens innholdsfortegnelse




Tjenester

Informasjon om hvem vi er, hva vi tilbyr til hvem.



Råd om helse


Tips til hvordan man kan opprettholde god helse i Norge.



Kontaktinformasjon

Informasjon om hvordan man kan komme i kontakt med oss.


Proessen



Ny i kommunen


Vi kontakter flyktninger for:

- for helsekartleggingssamtale
- for å informere om helsetjenesten og fastlege



Ny hos oss

Vi gir veiledning og helseundersøkelser. Vi bidrar også med samtaler, veiledning, informasjon og praktisk hjelp i helseoppråmål.



Lege og psykolog

Vi kan også bidra med lege og psykolog:

- Vi har lege for de uten fastlege.
- Teamets psykolog bidrar med støttesamtaler.

Til toppen
Halden flyktninghelsetjeneste
Halden flyktninghelsetjeneste er en del av Halden kommune.
halden.kommune.no

Til toppen
Halden flyktninghelsetjeneste
Halden flyktninghelsetjeneste er en del av Halden kommune.
halden.kommune.no



Helseråd

Her finner du raske helseråd som er nyttige å vite i Norge. Du finner også lenker til andre nyttige nettsider.

Hurtiglenker her på siden

Søvn

Feber

Kosthold i Norge

Mangel på vitamin D

Nyttige eksterne lenker

Norsk Helseinformatikk

Folkehelseinstituttet

Helsedirektoratet

Raske tips



Søvn

God søvn er viktig for å ha god fysisk og mental helse. Fast døgnrytme hjelper med å opprettholde god søvn. Fleier du å slite med å sovne kan du ta kontakt med lege.



Feber

Feber er en kroppstemperatur på over 38°C. Høy feber er over 40°C. Vanligvis er feber helt ufarlig. Kontakt lege ved høy feber og mistanke om alvorlig sykdom.

Kosthold i Norge



Nøkkelhullsprodukt

Matvarer med merket inneholder mer fiber og fullkorn og mindre fett og mettet fett, sukker og salt, sammenliknet med andre matvarer av samme type uten Nøkkelhullet.



Nøkkelhullsprodukt

Matvarer med merket inneholder mer fiber og fullkorn og mindre fett og mettet fett, sukker og salt, sammenliknet med andre matvarer av samme type uten Nøkkelhullet.

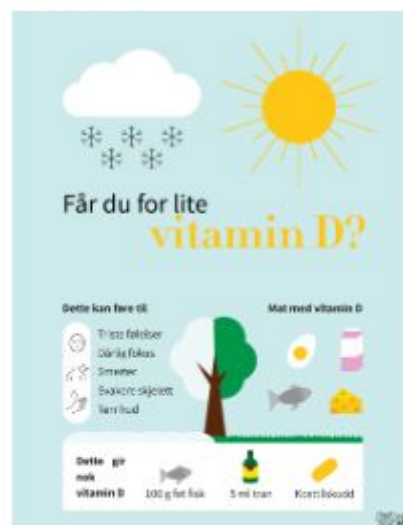


Kosthold

Når du velger brødprodukt, bør du velge produkt som er grovere enn 50%. Se etter "Brødskalet n". Les mer og se merket på bakerikonditor.no

Vitamin D

En voksen person trenger 10-20 mikrogram vitamin D daglig. Solen er viktigste kilde til vitamin D. Vinteren i Norge gir ikke nok sollys til at vi får mengden vi trenger. Men det er mulig med enkle grep.



Til toppen

Halden flyktninghelsetjeneste
Halden flyktninghelsetjeneste er en del av Halden kommune.
halden.kommune.no



Kontakt oss

Halden flyktninghelsetjeneste har fine ansatte. Her finner du informasjon om hvordan og hvor du kommer i kontakt.

Ansatte

Sigrun Omsland Elefskaas

Koordinator og kontaktperson

50 % stilling

Er tilgjengelig hver tirsdag og torsdag, samt mandag
måndager i oddetallsuker

Sigrun.Omsland.Elefskaas@halden.kommune.no

Bodil Greaker Flø

Helsesøster

50 % stilling

Bodil.Synnovegreaker.Flo@halden.kommune.no

Özel Despina Hansen

Psykolog

50 % stilling

Zoltan Karosi

Lege

50 % stilling

Kontaktinformasjon



Telefon

Kontor 438 78 606
69 21 27 63

Koordinator 69 21 77 81

Helsesøster 69 21 77 82



Åpningstider

Tirsdag 09:00 - 14:30

Torsdag 09:00 - 14:30

Koordinator 69 21 77 81

Helsesøster 69 21 77 82



Åpningstider

Tirsdag 09:00 - 14:30

Torsdag 09:00 - 14:30



Adresser

Post Halden helsekontor ved
Flyktninghelseteam
PB 150
1731 Halden

Besøk Jacob Blochs gt. 4

Kart



Til toppen

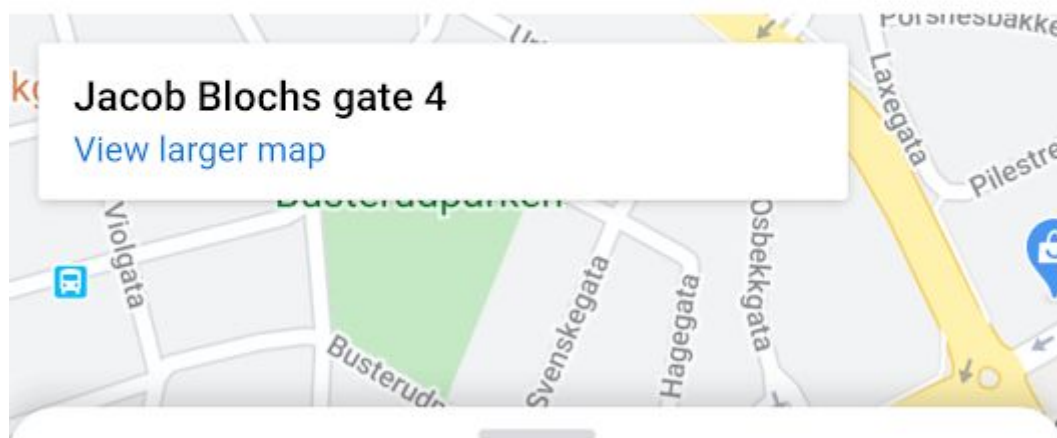
Halden flyktninghelsetjeneste
Halden flyktninghelsetjeneste er en del av Halden kommune.
halden.kommune.no



Adresser

Post	Halden helsekontor ved Flyktningehelseteam PB 150 1751 Halden
Besøk	Jacob Blochs gt. 4

Kart



Adresser

Kildehenvisninger

halden.kommune.no. (u.å.). Fonter. *Halden kommune*. Hentet 19. mai 2020 fra https://www.halden.kommune.no/byen_og_kommunen/profilh%C3%A5ndbok/Sider/Fonter.aspx

Kaya, Naz & Epps, Helen H. (2004). Relationship Between Color and Emotion: A Study of College Students. *College Student Journal*, 38(3), 396-405.

Cousins, Carrie (2012, 11. juni). Color and Cultural Design Considerations. *WebdesignerDepot*. Hentet 24. mai 2020 fra <https://www.webdesignerdepot.com/2012/06/color-and-cultural-design-considerations/>

McCandless, David & AlwaysWithHonor.com. (2009). *Colors In Culture*. Infografikk. Hentet 24.mai 2020 fra <https://www.informationisbeautiful.net/visualizations/colours-in-cultures/>

Stein Holmboe Erichsen. (2006). Mediedesign (3. utg.). Oslo: GAN Forlag.

W3schools.com. (u.å.). Responsive Web Design - Media Queries. *W3Schools Online Web Tutorials*. Hentet 25. mai 2020 fra https://www.w3schools.com/css/css_rwd_mediaqueries.asp

Farley, Jennifer. (2010, 3. mars). Color In Design: Gray. Sitepoint.com. Hentet 25. mai 2020 fra <https://www.sitepoint.com/color-in-design-grey/>

Norsk Helseinformatikk. (2020. 26. mars) Vitamin D-mangel. nhi.no. Hentet 12. mai 2020 fra <https://nhi.no/sykdommer/hormoner-og-naring/naring-og-vitaminer/vitamin-d-mangel/?page=all>

Forbrukerrådet. (u.å.). Nøkkelhullet. Hentet 24. mai 2020 fra <https://www.forbrukerradet.no/merkeoversikten/helse/nokkelhullet/>

Dahl, Elliot. (2016, 14. Desember). Intro to The 8-Point Grid System. *Built to Adapt*. Hentet 11. mai 2020 fra <https://builttoadapt.io/intro-to-the-8-point-grid-system-d2573cde8632>