



Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten består av helsesøster, lege og fysioterapeut og er et tilbud som finnes på alle skoler i Kristiansand.

Oppgaven er å drive helsefremmende og forebyggende arbeid gjennom å gi råd, veiledning, gjennomføre helseundersøkelser og vaksinasjoner, og har også en viktig rolle i mobbesaker. Skolehelsetjenesten samarbeider med hjem, skole og ulike samarbeidspartnere. Helsesøster har regelmessige trefftider på skolene, og foreldre og elever kan ta kontakt med helsesøster uten forhåndsavtale.

Helsesøster ønsker å medvirke til at barn og unge aktivt er med på å påvirke eget liv, slik at den enkelte skal oppleve god helse/trivsel og bli mest mulig tilfreds med tilværelsen.

Den viktigste delen av arbeidet er å være tilstede for den enkelte elev og foreldre når de tar kontakt for samtale, råd eller veiledning.

Hva skjer på de enkelte klassetrinn?

1. trinn

Skolestartundersøkelse i løpet av skoleåret med helsesøster og lege.

Skolestartundersøkelsen

I 2017 kom det nye nasjonale retningslinjer for skolehelsetjenesten. Her ble det blant annet anbefalt at førskolekontrollen skulle flyttes til etter at barnet har begynt på skolen.

Alle førsteklassinger får derfor fra høsten 2018 tilbud om en skolestartundersøkelse sammen med sine pårørende i løpet av skoleåret, og vil få en skriftlig innkallelse i digipost. Undersøkelsen omfatter:

- **Helsesamtale hos helsesøster**
- **Somatisk undersøkelse hos lege**

I forkant av undersøkelsen vil det bli tatt vekt/lengde og hørselstest av barna.

Informasjon om høyde- og vektmåling

Vekt og høydeutvikling er en viktig indikator på barns utvikling og trivsel.

Forekomst av overvekt og fedme er sterkt økende i Norge som i resten av Europa. Med det følger økende risiko for sykdom både hos barn og voksne.

Overvekt og fedme blant barn er et betydelig helseproblem som kan ha alvorlige konsekvenser for barnets psykiske og fysiske funksjon og for sykkelighet i voksen alder. Det er derfor særlig viktig å legge vekt på forebygging av overvekt og fedme hos barn og unge. Det kan også være et symptom på bakenforliggende sykdom om vekt og vekst avtar og barnet ikke vokser og legger på seg som forventet.



For å sikre god oppfølging av det enkelte barn og for å følge med utviklingen i barnepopulasjonen, har Helsedirektoratet anbefalt rutinemessige målinger av høyde, vekt og hodeomkrets på gitte alderstrinn i det forebyggende helsearbeidet blant barn og unge på helsestasjonene og i skolehelsetjenesten.

For skolehelsetjenesten innebærer anbefalingene veiing og måling i 1. 3. og 8. klasse. Dette er et tilbud til alle barn og foreldre. Veiing og måling vil foregå individuelt med formål om å avdekke uheldig vektutvikling.

Dersom barnet er i ferd med å utvikle overvekt eller fedme, eller veksten ikke er som forventet, vil helsesøster ta kontakt med tilbud om samtale og videre oppfølging. Det er langt enklere å forebygge enn å behandle fedme og viktig å avdekke evt. bakenforliggende faktorer om barnet legger på seg for lite.

Ved å etablere gode levevaner tidlig i livet, reduseres risiko for sykdommer senere i livet. Gode levevaner som et riktig kosthold og fysisk aktivitet vil ha en helsegevinst for hele familien.

Observasjon av grunnleggende motoriske ferdigheter

Fysioterapeut i samarbeid med helsesøster tilbyr å gjennomføre generell observasjon av førsteklasingenes motoriske ferdigheter som helhet, mens gymlærer leder klassen gjennom timen.

Ferdig gymopplegg vil bli utdelt til gymlærer i forkant slik at det kan øves på. I etterkant av observasjonen vil fysioterapeut, helsesøster og lærer drøfte elevenes motoriske kompetanse og det blir gitt råd om hvordan styrke motorisk utvikling for klassen på gruppenivå.

2. trinn

Tilbud om Tetraxim vaksine- Vaksine mot difteri, stivkrampe, kikhoste og polio (DTP-IPV)

For mer utfyllende informasjon om vaksinene se barnevaksinasjonsprogrammet.no

Elevene tilbys vaksinerings på skolen. Foresatte får skriftlig informasjon om vaksinen og må fylle ut samtykkeskjema før vaksinen kan settes.

3. trinn

Informasjon om høyde- og vektmåling

Vekt og høydeutvikling er en viktig indikator på barns utvikling og trivsel. Forekomst av overvekt og fedme er sterkt økende i Norge som i resten av Europa. Med det følger økende risiko for sykdom både hos barn og voksne.

Overvekt og fedme blant barn er et betydelig helseproblem som kan ha alvorlige konsekvenser for barnets psykiske og fysiske funksjon og for sykkelighet i voksen alder. Det er derfor særlig viktig å legge vekt på forebygging av overvekt og fedme hos barn og unge. Det kan også være et symptom på bakenforliggende sykdom om vekt og vekst avtar og barnet ikke vokser og legger på seg som forventet.

For å sikre god oppfølging av det enkelte barn og for å følge med utviklingen i barnepopulasjonen, har Helsedirektoratet anbefalt rutinemessige målinger av høyde,



vekt og hodeomkrets på gitte alderstrinn i det forebyggende helsearbeidet blant barn og unge på helsestasjonene og i skolehelsetjenesten.

For skolehelsetjenesten innebærer anbefalingene veiing og måling i 3. og 8. klasse. Dette er et tilbud til alle barn og foreldre. Veiing og måling vil foregå individuelt med formål om å avdekke uheldig vektutvikling.

Dersom barnet er i ferd med å utvikle overvekt eller fedme, eller veksten ikke er som forventet, vil helsesøster ta kontakt med tilbud om samtale og videre oppfølging. Det er langt enklere å forebygge enn å behandle fedme og viktig å avdekke evt. bakenforliggende faktorer om barnet legger på seg for lite.

Ved å etablere gode levevaner tidlig i livet, reduseres risiko for sykdommer senere i livet. Gode levevaner som et riktig kosthold og fysisk aktivitet vil ha en helsegevinst for hele familien.

Informasjon fra barnevernet i samarbeid med helsesøster «God omsorg»

Barnevernet kommer på besøk til alle skolene i Kristiansand for å fortelle om hvem de er og hva de jobber med. De snakker også om hva barn trenger for å ha det bra og trives. Det blir også snakket om hva voksne ikke har lov til å gjøre med barn. Helsesøster er alltid tilstede under denne informasjonen, og er tilgjengelig hele skoledagen dersom det skulle komme noen reaksjoner fra barna.

4. trinn

Undervisning i «Psykologisk førstehjelp»

Dette er et nyttig selvhjelpsverktøy som handler om å snakke vennlig til seg selv og hjelper til med å rydde opp i tankekaos. Det er utviklet av psykologspesialist Solfrid Raknes. Det omhandler følelser, tanker, mestring, glede og støtte. På Abup.no er det laget et eget kurs for elever - lærere- foreldre i dette.

5. trinn

Forebygging av vold/overgrep

I forbindelse med forebygging av vold og overgrep gjennomfører helsesøster, sosiallærer (ev. sosionom) og kontaktlærer et klasseopplegg rundt boka og filmen «Sinna mann» laget av ATV (alternativ til vold). Elevene får også informasjon om *Alarmtelefonen for barn og unge*. Første gang anbefales det at skolen inviterer inn ATV for å gjennomføre dette opplegget sammen skolen og helsesøster.

Enkelte skoler kjører et eget opplegg med fokus på vold og overgrep for hele barneskolen. Skolen drifter da dette, men helsesøster bistår i dette opplegget.

5. eller 6. trinn

Pubertetsundervisning

Helsesøster tilbyr å bistå skolen i pubertetsundervisningen i henhold til kompetansemål innen kropp og helse.



6. trinn

Tilbud om MMR-vaksine- Vaksine mot meslinger, kuma og røde hunder

Elevene tilbys vaksiner på skolen. Foresatte får skriftlig informasjon om vaksinen og må fylle ut samtykkeskjema før vaksinen kan settes. Nytt fra høsten 2018 er at denne vaksinen også tilbys til gutter.

Tilbud om «Vanlig, men vondt» (VMV) for elever med skilte foreldre for barnetrinnet

Dette er et gruppeopplegg for barn som har opplevd foreldres skilsmisse. VMV har som mål å ivareta barnas behov ved samlivsbrudd.

Evalueringer viser at barna opplever gruppesamlingene som verdifulle. De får bedre innsikt i egne sterke ideer og muligheter, og styrket selvfølelse.

7. trinn

Tilbud om HPV- vaksine - vaksine mot Humant papilloma virus (2 doser)

Elevene tilbys vaksiner på skolen. Foresatte får skriftlig informasjon om vaksinen og må fylle ut samtykkeskjema før vaksinen kan settes. Nytt fra høsten 2018 er at denne vaksinen også tilbys til gutter.

8. trinn

Helsesamtaler

Elevene kalles inn til en individuell helsesamtale med helsesøster basert på elevens behov, samt individuell tilpasset veiledning/oppfølging. Foresatte/elever informeres skriftlig i forkant, og eleven skal fylle ut et spørreskjema som tas med til helsesamtalen.

Høyde- og vektmåling

Vekt og høydeutvikling er en viktig indikator på barns utvikling og trivsel. Forekomst av overvekt og fedme er sterkt økende i Norge som i resten av Europa. Med det følger økende risiko for sykdom både hos barn og voksne.

Overvekt og fedme blant barn er et betydelig helseproblem som kan ha alvorlige konsekvenser for barnets psykiske og fysiske funksjon og for sykkelighet i voksen alder. Det er derfor særlig viktig å legge vekt på forebygging av overvekt og fedme hos barn og unge. Det kan også være et symptom på bakenforliggende sykdom om vekt og vekst avtar og barnet ikke vokser og legger på seg som forventet.

For å sikre god oppfølging av det enkelte barn og for å følge med utviklingen i barnepopulasjonen, har Helsedirektoratet anbefalt rutinemessige målinger av høyde, vekt og hodeomkrets på gitte alderstrinn i det forebyggende helsearbeidet blant barn og unge på helsestasjonene og i skolehelsetjenesten.

For skolehelsetjenesten innebærer anbefalingene veiing og måling i 1. 3. og 8. klasse. Dette er et tilbud til alle barn og foreldre. Veiing og måling vil foregå individuelt med formål om å avdekke uheldig vektutvikling.

Dersom barnet er i ferd med å utvikle overvekt eller fedme, eller veksten ikke er som forventet, vil helsesøster ta kontakt med tilbud om samtale og videre oppfølging. Det er



langt enklere å forebygge enn å behandle fedme og viktig å avdekke evt. bakenforliggende faktorer om barnet legger på seg for lite.

Ved å etablere gode levevaner tidlig i livet, reduseres risiko for sykdommer senere i livet. Gode levevaner som et riktig kosthold og fysisk aktivitet vil ha en helsegevinst for hele familien.

Informasjon fra barnevernet i samarbeid med helsesøster «God omsorg»

Barnevernet kommer på besøk til alle skolene på 3. og 8. trinn i Kristiansand for å fortelle om hvem de er og hva de jobber med. De snakker også om hva barn/unge trenger for å ha det bra og trives. Det blir også snakket om hva voksne ikke har lov til å gjøre med barn/unge. Helsesøster er alltid tilstede under denne informasjonen, og er tilgjengelig hele skoledagen dersom det skulle komme noen reaksjoner fra ungdommene.

9. trinn

Tilbud om Vanlig, men vondt gruppe (VMV) for ungdom med skilte foreldre for ungdomstrinnet

Dette er et gruppeopplegg for ungdom som har opplevd foreldres skilsmisse. VMV har som mål å ivareta barnas behov ved samlivsbrudd.

Evalueringer viser at ungdommene opplever gruppesamlingene som verdifulle. De får bedre innsikt i egne sterke ideer og muligheter, og styrket selvfølelse.

9. eller 10. trinn

Seksualundervisning

Helsesøster tilbyr å bistå i seksualundervisningen i henhold til skolens kompetansemål inne kropp og helse. Opplegget som brukes heter «Liv og underliv»

10. trinn

Tilbud om Boostrix-polio vaksine- Vaksine mot difteri, stivkrampe, kikhoste og polio (DTP-IPV)

For mer utfyllende informasjon om vaksinene se barnevaksinasjonsprogrammet.no
Elevene tilbys vaksinerings på skolen. Foresatte får skriftlig informasjon om vaksinen og må fylle ut samtykkeskjema før vaksinen kan settes.

Forebygging av kjønnslemlestelse

Alle familier og enkeltpersoner fra land der denne praksisen er utbredt, har rett til informasjon om helseskadelige følger av kjønnslemlestelse og om norsk lovgiving. Helsesøsters oppgave er å formidle informasjon og skape rom for refleksjon og diskusjon til aktuelle foresatte.



Informasjon

Elevene får skriftlig innkalling til alle helseundersøkelser og vaksinasjoner. Dette for at de foresatte skal være orientert, eventuelt kunne følge opp eleven eller på annen måte gi beskjed om ting de vil gjøre skolehelsetjenesten oppmerksom på. Før vaksinerer blir elevene orientert om hva vaksinen går ut på og de vil få mulighet til å stille spørsmål.

Helseopplysning

I samarbeid med skolen driver vi helseopplysning individuelt og i grupper. Vi bruker «Psykologisk førstehjelp», som er et nyttig selvhjelpsverktøy for mestring av egne følelser. Les mer om dette på abup.no »Selvsnakk».

Tverrfaglig samarbeid

Vi er en del av tverrfaglig samarbeid på skolen. Elever med spesielle behov blir fulgt opp regelmessig, eventuelt henvist til andre instanser i samråd med de foresatte. Sammen med skolen tilbyr vi skilsmissegrupper («Vanlig, men vondt») på 6. trinn.

Taushetsplikt

Som helsepersonell er vi pålagt taushetsplikt. Det skal fungere som et personlig vern rundt den enkelte elev. Vi utgir ikke personopplysninger om elever uten samtykke fra foresatte.

Samarbeidspartnere

- Familiesenteret
- Abup
- PPT
- Skolene/sosiallærer/ mobilt team
- Fysioterapeut
- Barnevernet

Lenke til barnevaksinasjonsprogrammet

[Barnevaksinasjonsprogrammet](#)

Andre nyttige nettsider

- www.ung.no
- www.snakkommobbing.no
- www.abup.no – kurs i selvsnakk
- www.korspahalsen.no
- www.soschat.no
- www.barsnakk.no
- www.sexogsamfunn.no

Nyttig telefonnummer

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111