



# SUNDHEDSFREMME OG FOREBYGGELSE

Sundhedsplejerskernes tilbud til skolebørn i Skanderborg Kommune



# Hvad er sundhed?

Sundhed er bl.a. :

- ✓ At trives og udvikles
- ✓ At være glad
- ✓ At være følelsesmæssig harmonisk
- ✓ At være fysisk aktiv
- ✓ Leg og bevægelse i frisk luft
- ✓ At have tid til leg, fritidsaktiviteter og lektier
- ✓ At spise godt og varieret sammen med familien
- ✓ God og tilstrækkelig søvn
- ✓ At være accepteret af venner, kammerater og voksne
- ✓ At have forældre, der lytter og er engagerede
- ✓ At være glad for at være ”mig”
- ✓ At have indflydelse på sin tilværelse
- ✓ At have medbestemmelse og ansvar
- ✓ At møde krav og udfordringer, der passer til alder og udvikling
- ✓ At være fri for hyppig sygdom
- ✓ At være interesseret i at lære nyt



# Sundhedsplejersken kan bl.a. vejlede om

- ✓ Sundhed, forebyggelse
  - ✓ Kost, bevægelse, motion
  - ✓ Hovedpine/mavepine
  - ✓ Kronisk sygdom
  - ✓ Hyppige forsømmelser/skolefravær
  - ✓ Udvikling
  - ✓ Vægt/vækst
  - ✓ Motorik
  - ✓ Astma, allergi, eksem
  - ✓ Syn og hørelse
  - ✓ Træthed
  - ✓ Trivsel
  - ✓ Pubertet
  - ✓ Seksualvejledning
  - ✓ Selvværd
  - ✓ Rygproblemer
  - ✓ Problemer med vandladning/afføring
  - ✓ Skilsmisse/sorg
  - ✓ Robusthed
- 

## Tilbud /metode

Sundhedsplejersken inviterer elever til sundhedssamtaler og sundhedspædagogiske tilbud.

Det kan være i grupper, individuelt eller undervisning på klassen. Invitationerne sendes via AULA/SkoleIntra, hvor al skriftlig kommunikation mellem lærer, forældre, børn og sundhedsplejerske foregår.

Vi opfordrer til, at forældre og børn inden sundhedssamtalen har talt om, hvordan eleven trives, og om der er specielle emner eller problemer, der skal fokuseres på.

Vi bruger BørnUngeLiv.dk som et dialogredskab omkring trivsel, sundhed og undervisningsmiljø. Spørgeskemaerne udfyldes af børnene og indeholder emner, der er aktuelle for deres alder.

I indskoling er der desuden et spørgeskema til forældrene.

De individuelle besvarelser på BørnUngeLiv.dk bruges som dialogredskab i sundhedssamtalerne med børn og forældre.

Desuden udarbejder vi sundheds- og trivselsprofiler på klasse- eller årgangsniveau, som bruges i dialogen med lærere, pædagoger og øvrige medarbejdere.

Ud fra resultater fra BørnUngeLiv.dk har sundhedsplejersken og andre faggrupper mulighed for at målrette sundhedspædagogiske tilbud til hver enkelt klasse eller årgang.

**Det er udelukkende sundhedsplejersken, der har adgang til børnenes individuelle besvarelser.**

Bliver sundhedsplejersken i tvivl om et barns trivsel og udvikling, kontaktes forældrene.

# Brug Sundhedsvejen.dk

Som forælder i Skanderborg Kommune har du adgang til Sundhedsvejen.dk. Her ligger dit barns sundhedsjournal, hvor du kan følge dit barns udvikling via sundhedsplejerskens notater og registreringer.



På Sundhedsvejen.dk er også links til sundhedsfaglige emner, som er relevante i forskellige faser af barnets udvikling. Du kan for eksempel læse om fysisk aktivitet og sikker hverdag m.m.



# Sundhedsplejens tilbud på skolerne 2020-2021

## Indskoling 0. – 3. klasse

### **0. klasse:**

Sundhedsplejersken kommer på besøg i klassen, eller klassen kommer på besøg hos sundhedsplejersken.

Via AULA/SkoleIntra bliver barn og forældre informeret om og inviteret til den kommende helbreds- og sundhedssamtale. Der vil være et link til et spørgeskema til både barnet og forældrene på [BørnUngeLiv.dk](http://BørnUngeLiv.dk) og et yderligere spørgeskema til forældrene på [sundhedsvejen.dk](http://sundhedsvejen.dk) om barnets motoriske udvikling. Besvarelserne vurderes af kommunens børnefysioterapeuter med henblik på, om der er brug for styrkelse af barnets motoriske udvikling

Til den individuel helbreds- og sundhedssamtale, foretages også synstest og høreprøve, og der måles højde og vægt.

## Mellemtrin 4. – 6. klasse

### **4. og 5. klasse:**

Tilbuddet om pubertetsundervisningen rykkes til 4. årgang. I skoleåret 2020/2021 tilbydes derfor pubertetsundervisning på både 4. og 5. årgang. Pubertetsundervisningen er opdelt i pige- og drengegrupper.

### **6. klasse:**

Børnene inviteres enkeltvis til sundhedssamtale, herunder synstest samt måling af højde og vægt. Forinden besvarer børnene et spørgeskema på [BørnUngeLiv.dk](http://BørnUngeLiv.dk), der indeholder både sundheds- og trivselsspørgsmål samt SDQ (mental sundhed).

## Udskoling 7. – 9. klasse

### 7. klasse:

I 7.klasse er der en særlig indsats, idet sundhedsplejen arbejder på at fremme de unges sunde valg og forebygge risikoadfærd — herunder undgå rygestart. Det er bygget op omkring en dialog om flertalsmisforståelser og social pejling — også kaldet ”Hvad jeg tror om andre”.

### 8. klasse:

Eleverne inviteres individuelt til helbreds- og sundhedssamtale. Derudover måles højde og vægt, laves synstest, evt. farvesynstest og høreprøve. Forinden besvares et spørgeskema på BørnUngeLiv.dk. Spørgeskemaet udfyldes af eleverne og indeholder både sundheds- og trivselsspørgsmål, samt SDQ (mental sundhed) evt. kombineret med en undervisningsmiljøvurdering.

Ud fra et sundheds- og helbreds perspektiv, gives der mulighed for at drøfte den unges fremtidsplaner.

### 9.klasse

Efter 9. klasse skal eleverne ud i nye sammenhænge og derfor er der igen en særlig indsats, idet sundhedsplejen arbejder på at fremme de unges sunde valg og forebygge risikoadfærd — herunder undgå rygestart.

## Ekstra

Der kan på alle klassetrin tilbydes yderligere samtaler, hvis børn, unge eller familier har behov for ekstra tilbud fra sundhedsplejersken. Det kan f.eks. være i form af samtaler på skolen, telefonrådgivning eller hjemmebesøg.

Undersøgelser af syn, hørelse, højde og vægt m.m. kan foretages efter behov.

Med sundheds- og trivelsprofiler fra BørnUngeLiv.dk kan sundhedsplejersken, lærere, pædagoger og skolens ledelse samarbejde omkring indsatser på gruppe-, klasse- og skoleniveau. Sundhedsfremmende indsatser kan dermed integreres i den daglige pædagogiske praksis.

Sundhedsplejerskerne kan i løbet af skoleåret gøre opmærksom på Sundhedsstyrelsens kampagner og samarbejde med skolen, omkring f.eks. store lusedag, seksuel sundhed, sundhed og livsstil m.m.

## Sundhedsplejersken:

Sundhedsplejersken arbejder for at fremme sundhed og trivsel og forebygge sygdomme hos såvel nyfødte, spædbørn, småbørn som skolebørn. Sundhedsplejersken medvirker til at sikre børn og unge en sund opvækst og derved skabe forudsætninger for en sund voksentilværelse.

Sundhedsplejersken har en sygeplejefaglig baggrund og videreuddannelse inden for børn, unge og sundhedspædagogik. I skolen har sundhedsplejersken kontakt til hvert barn/ung enten enkeltvis eller i grupper med års interval.

Desuden har sundhedsplejersken opgaver i forhold til familier med børn og unge, der har særlige behov.

## Henvendelse:

Man er altid velkommen til at kontakte sundhedsplejersken.

Det er godt at informere sundhedsplejersken hvis der er sket ting i barnets liv, som kan påvirke barnets sundhed og trivsel.

Sundhedsplejersken får ikke besked fra egen læge eller sygehus, med mindre I ønsker de skal sende et korrespondancebrev.

Distriktets sundhedsplejerske kontaktes via telefon.



**Skanderborg**  
Kommune

Sundhedstjenesten

Fagsekretariatet Børn og Unge • Skanderborg Fælled 1 • 8660 Skanderborg