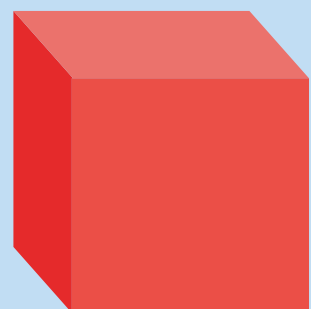
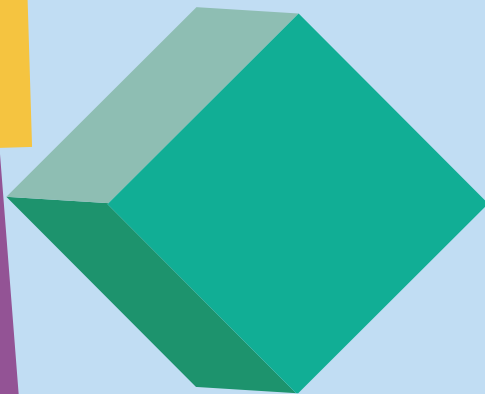
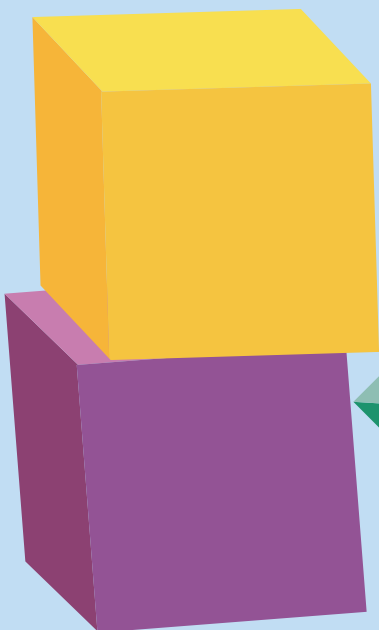


BRA LEVNADSVANOR FÖR BARN OCH UNGA

En väg till hälsa,
lärande och utveckling

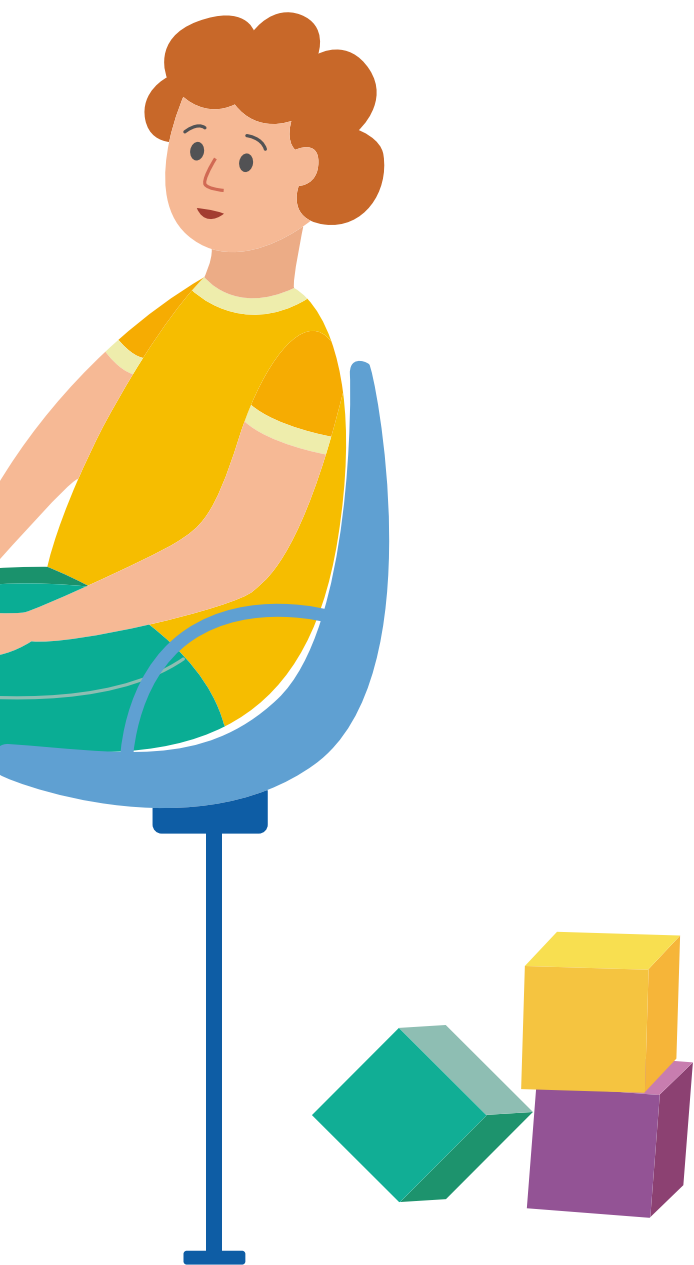




SKOLSKÖTERSANS UPPDRAK

– undanröja hinder för lärande och utveckling

Vad ingår i ett hälsobesök? Varför väger och mäter vi barn?
Vad har livsstilen för betydelse för mående och skolprestation?



SKOLSKÖTERSKAN är en del av elevhälsoteamet på skolan och bildar tillsammans med skolläkare elevhälsans medicinska insats, EMI. I elevhälsoteamet ingår också kurator, psykolog och specialpedagog. Rektor finns med och leder elevhälsoteamets arbete.

Skolsköterskans arbete utgår från barnkonventionen. Uppdraget styrs av skollagen. Denna skrift är tänkt att ge information om skolsköterskans uppdrag med hälsobesök och hälsosamtal som erbjuds alla elever.

En viktig del för EMI är arbetet tillsammans med elevhälsoteamet och att delta i främjande och förebyggande arbete på individ-, grupp- och organisationsnivå. Elevhälsoteamets arbete beskrivs inte närmre här, det är de specifika delarna för skolsköterskan som beskrivs.

Elevhälsans medicinska insats erbjuder hälsobesök som innehåller olika undersökningar till alla elever. I hälsobesöken ingår även hälsosamtal där eleven ges möjlighet att prata om livsstilsrelaterade frågor och skolsituation. Hälsobesöken har olika innehåll i olika årskurser. Syftet med hälsobesöken är att stärka elevernas hälsa och att tidigt upptäcka elever som behöver Anpassningar och särskilt stöd för att nå utbildningens mål.

Utöver vad som styrs av skollagen ingår det i skolsköterskans uppdrag att erbjuda vaccinationer enligt det svenska vaccinationsprogrammet som Folkhälsomyndigheten ansvarar för. Barn/elev som inte har följt barnvaccinationsprogrammet erbjuds kompletterande vaccinationer upp till 18 års ålder. Har du tidigare tackat nej till vaccination för ditt barn men ångrar dig eller har frågor är du välkommen att kontakta skolsköterskan.

Skolsköterskan lyder inte bara under skollagen utan även under hälso- och sjukvårdslagslagen som ger ett tydligt uppdrag att arbeta för att förebygga ohälsa. Patientlagen markerar att patienten, i detta fall elev och vårdnadshavare, har rätt att få information om metoder för att förebygga sjukdom eller skada. Detta förebyggande arbete sker bland annat genom hälsobesöken och genom att information ges vid individuella besök vid hälsoundervisning på gruppnivå och vid föräldramöten.

Hälsobesöket

Hälsobesöket syftar till att främja en god hälsa och bra livsstilsval, att motivera till att bibehålla redan goda vanor samt att tidigt identifiera problem eller symptom hos elever som kan innebära att de är i behov av särskilt stöd eller andra insatser.

Skolsköterskan tar vid där BVC slutar och genomför hälsobesök och andra uppgifter enligt ett basprogram. Olika hälsokontroller görs i olika årskurser och kan skilja sig åt mellan olika kommuner och fristående skolor. Hälsobesöket kan innehålla tillväxtkontroll, syntest, hörseltest, ryggkontroll och hälsosamtal.

Hälsosamtal

Alla elever erbjuds hälsosamtal i förskoleklass (med vårdnadshavare), i år 4, i år 7 eller 8 och första året på gymnasiet. Inför hälsosamtalet får eleven ofta svara på en enkät med frågor inom olika områden som påverkar hälsan. Det kan handla om skolmiljö, trygghet i skolan, fritiden, matvanor, om man rör på sig och hur man sover. Frågor om hälsoproblem som stress, huvudvärk, smärtor etcetera ingår också. För de äldre eleverna kommer också frågor om tobak, alkohol, droger, sexualitet och våld. ▶



Hälsosamtalen genomförs sedan på ett sådant sätt att eleven själv ska kunna styra samtalen och få ta upp de saker som känns viktiga. Riskbeteenden kan uppmärksammas och skolsköterskan kan motivera till förbättrade vanor. Om eleven eller vårdnadshavaren så önskar kan skolsköterskan ge stöd och råd samt vid behov hänvisa vidare för mer hjälp. Alla frågeområden i enkäten är saker som forskning visat har betydelse för hälsan och att hälsan kan förbättras på kort eller lång sikt genom att vanorna ändras till det bättre.

Tillväxt

Elevernas längd och vikt kontrolleras vart annat till vart tredje år. Längden och vikten prickas in i elevens tillväxtkurva och Body mass index (BMI) räknas ut. De flesta barn har hittat sin kanal i tillväxtkurvan vid två års ålder och följer sedan den. Jämförelse mellan olika barn ska inte ske. Det som är viktigt är att se hur det enskilda barnet växer över tid samt om längd och vikt följs åt.

Skolsköterskan är van att tolka tillväxtkurvor och kan utläsa mycket ur dessa. Vikten ska inte minska på ett barn som växer, längdtillväxten ska fortsätta normalt och i förhållande till var i pubertetsutveckling barnet är. Tecken på tidig eller sen pubertet uppmärksammas. Olika sjukdomar som kan påverka tillväxten uppmärk-

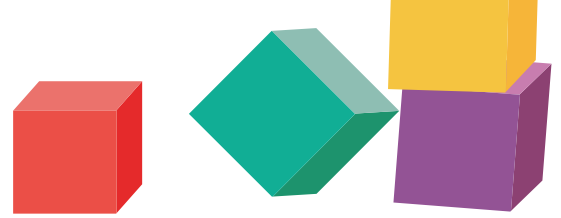
sammas ibland vid hälsobesöken. I samband med att skolsköterskan mäter och väger eleven ser hen hela eleven och kan exempelvis uppmärksamma om eleven har något avvikande i rörelsemönster, är ovanligt blek eller har andra hudåkommor. Frågor om hur eleven mår brukar samtidigt ställas.

FÖREBYGGANDE ARBETE (eller åtgärder)

innebär att förhindra uppkomsten av eller påverka förlopp av sjukdomar, skador, fysiska, psykiska eller sociala problem, det vill säga åtgärder för att minska risken för ohälsa. Det handlar om att minska risken att ett problem ska uppstå eller återuppstå. Kunskap om faktorer förknippade med ökad risk och tidiga varningstecken (till exempel riskbeteenden eller tidiga symptom) är ofta startpunkten för förebyggande insatser.

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE (eller åtgärder)

innebär att stärka eller att bibehålla människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Det handlar om att uppmuntra och förstärka sånt som gör att vi mår bra. Främjande insatser kan också öka motståndskraften vid svårigheter och utmaningar.



Vanligaste avvikelserna i tillväxt gäller ökande vikt. Som skolsköterska vill man arbeta mot allt som har med utseendefixering och liknande att göra. Anledningen till att uppmärksamma övervikt och fetma är helt och hållet utifrån hur hälsan kan påverkas negativt av övervikt och har ingenting med utseende att göra. Läs mer i informationsbladet om övervikt och fetma.

Syn

Metodiska synundersökningar erbjuds alla elever. Screeningen görs i samband med elevernas hälsobesök i förskoleklass och kan utföras vid behov i senare åkurser. Syftet är att tidigt upptäcka elever med låg synskärpa, amblyopi. Utöver vad som ingår i basprogrammet kan skolsköterskan kontrollera synen vid behov, till exempel vid läs- och skrivutredningar, koncentrationssvårigheter och på nyanlända elever. Synen testas med hjälp av en syntavla med bokstäver och ögonlapp för att täcka ena ögat. Pektavla finns till hjälp för de yngsta eleverna som ännu inte kan bokstäverna. Synen är viktig för läsinläringen och behöver därför vara kontrollerad innan barnet börjar årskurs 1. Klarar eleven inte förväntat resultat på syntestet görs det om efter några veckor. Vid misstanke om synnedsättning remitteras barn som är yngre än åtta år till ögonläkare och äldre barn hänvisas till optiker.



Hörsel

Hörseltest erbjuds alla elever i förskoleklass. (ibland i år 1) för att upptäcka hörselnedsättningar som påverkar förmågan att uppfatta tal. Hörselundersökningar kan även göras vid behov senare under skoltiden. Nyanlända elever erbjuds hörselundersökning oavsett ålder.

En hörselnedsättning kan innebära att uppfatta ljud svagt, förvrängt eller inte alls. Hörselnedsättningar påverkas ofta av störande ljud i omgivningen och kan göra det svårare att uppfatta tal.

Skolmiljön ställer höga krav på elevernas hörsel och därför är det viktigt att tidigt uppmärksamma hörselnedsättningar. Elever med hörselnedsättningar kan få svårt att koncentrera sig i klassrummet. Det kan exempelvis bli svårare att lära sig stava om man inte uppfattar alla ljud.

Ryggkontroll

Kontroll av ryggen erbjuds vid några tillfällen under skoltiden i samband med elevernas hälsobesök, ofta i årskurs 4 och i årskurs 7 eller 8.

Syftet är att tidigt upptäcka elever med skolios som kan behöva följas upp och ibland behandlas. Så kallad idiopatisk skolios är den vanligaste orsaken till snedhet i ryggen. Det är vanligt förekommande och brukar inte kräva någon behandling, men elever med snedheter i ryggen ska erbjudas återkommande undersökningar så länge de växer.

Du kan läsa mer i de bifogade bladen om kost, fysisk aktivitet, sömn, balans i livet och övervikt.

Skolsköterskan vill värna om barnen, att de ska må så bra som möjligt både fysiskt och psykiskt. Kunskapen om vad vi mår bra av kommer från forskningsresultat.

Referenser

Socialstyrelsen och Skolverket (2016) *Vägledning för elevhälsa*

Regelverk

Skollag (2010:800) Utbildningsdepartementet.
Hälsa- och sjukvårdslag (2017:30) Socialdepartementet
Patientsäkerhetslag (2010:659) Socialdepartementet
Offentlighets- och sekretesslag (2009:400) Justitiedepartementet

Skolsköterskan inom kommunal verksamhet har sekretess enligt offentlighets- och sekretesslagen. För fristående skolor regleras istället tystnadsplikten genom patientsäkerhetslagen.

Denna skrift är framtagen av Svensk sjuksköterskeförening och Riksföreningen för skolsköterskor med syfte att ge stöd till skolsköterskor att förmedla uppdraget och innehållet i elevernas hälsobesök till vårdnadshavare. Skriften kompletteras med informationsblad om *sund mat, sömn, fysisk aktivitet, balans i livet* och *övervikt och fetma hos barn*.

Materialet är framtaget inom ramen för ett delprojekt kring *Hälsofrämjande arbete – tidiga insatser för att stimulera till och grundlägga bra levnadsvanor* som finansierats med statsbidrag från Socialstyrelsen för insatser som främjar prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor.



Svensk sjuksköterskeförening

Baldersgatan 1
114 27 Stockholm
Tel 08-412 24 00
www.swenurse.se/levnadsvanor



**Riksföreningen
för skolsköterskor**

www.skolskoterskor.se

Produktionsfakta

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening år 2020
Grafisk form: Losita Design AB, www.lositadesign.se
Illustrationer: Colourbox **ISBN:** 978-91-85060-55-9