



# Innhald

1. Kven er vi?
2. Eit historisk tilbakeblikk
3. Helsesirklar og utfordringar
4. Kosthald, fysisk aktivitet, søvn, psykisk helse
5. Skolehelsetenesta

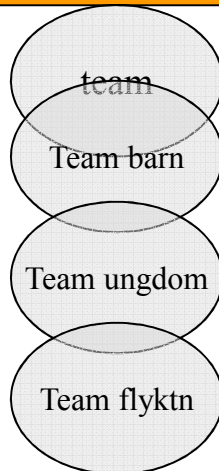
Kommunalsjef oppvekst

# Barne- og familietjenesten 2010

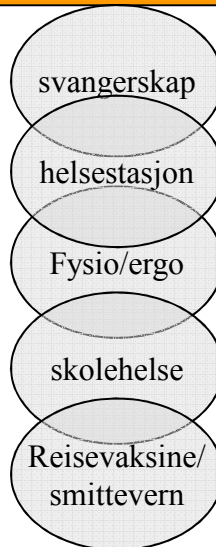
Enhetsleder

Psykolog

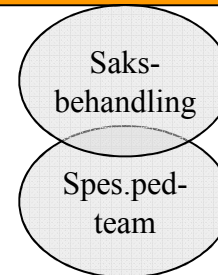
Barnevern



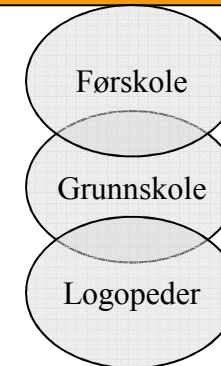
Helsetjenesten  
barn og unge



Førskoleteam

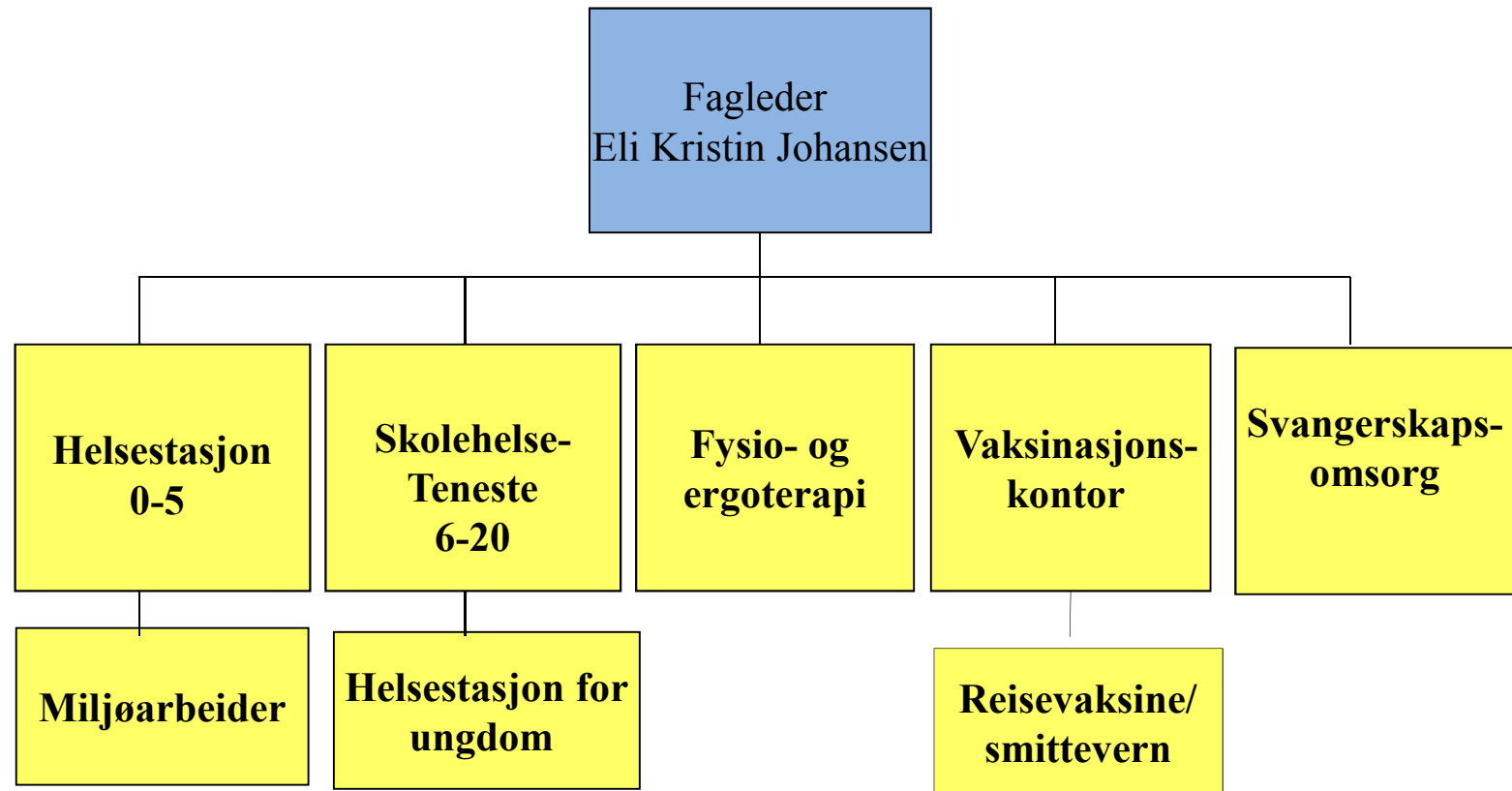


Ped.psyk.  
tjeneste



# BAFA

## Helsetjenesten for barn og unge





## Helsestasjons- og skolehelsetenesta

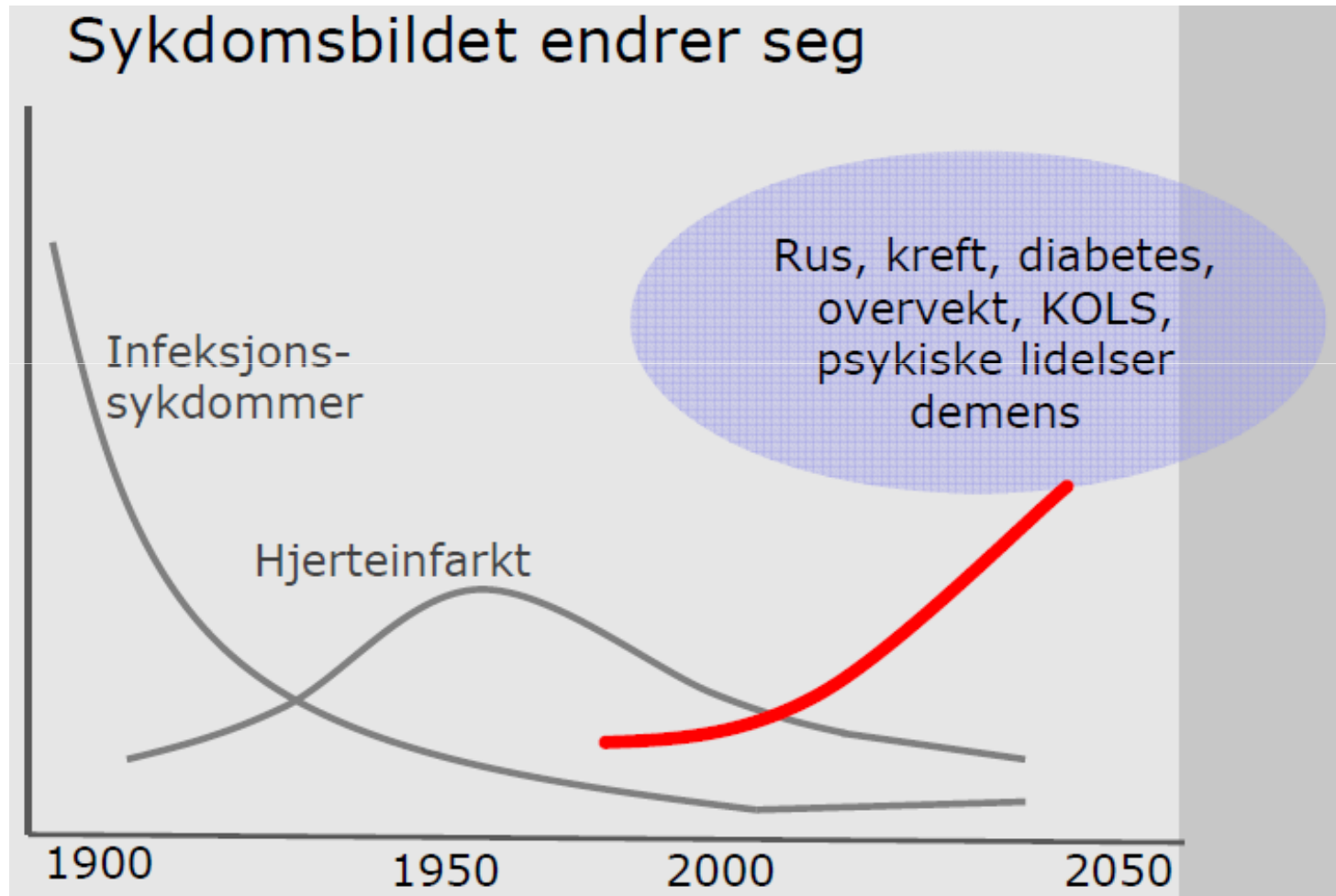
- Kommunale lågterskeltilbod til 1,1 mill barn og unge mellom 0-20 år
- Helsestasjonen blir brukt i dag av nær 100% av populasjonen
- Undersøkingar viser: der skolehelsetenesta i u-sk/vgs er regelmessig tilstades blir tenesta brukt av 50% av elevane
- Oppgåve er m.a. å samarbeide med skole om tiltak som fremmer godt psykososialt og fysisk lærings- og arbeidsmiljø for elevar



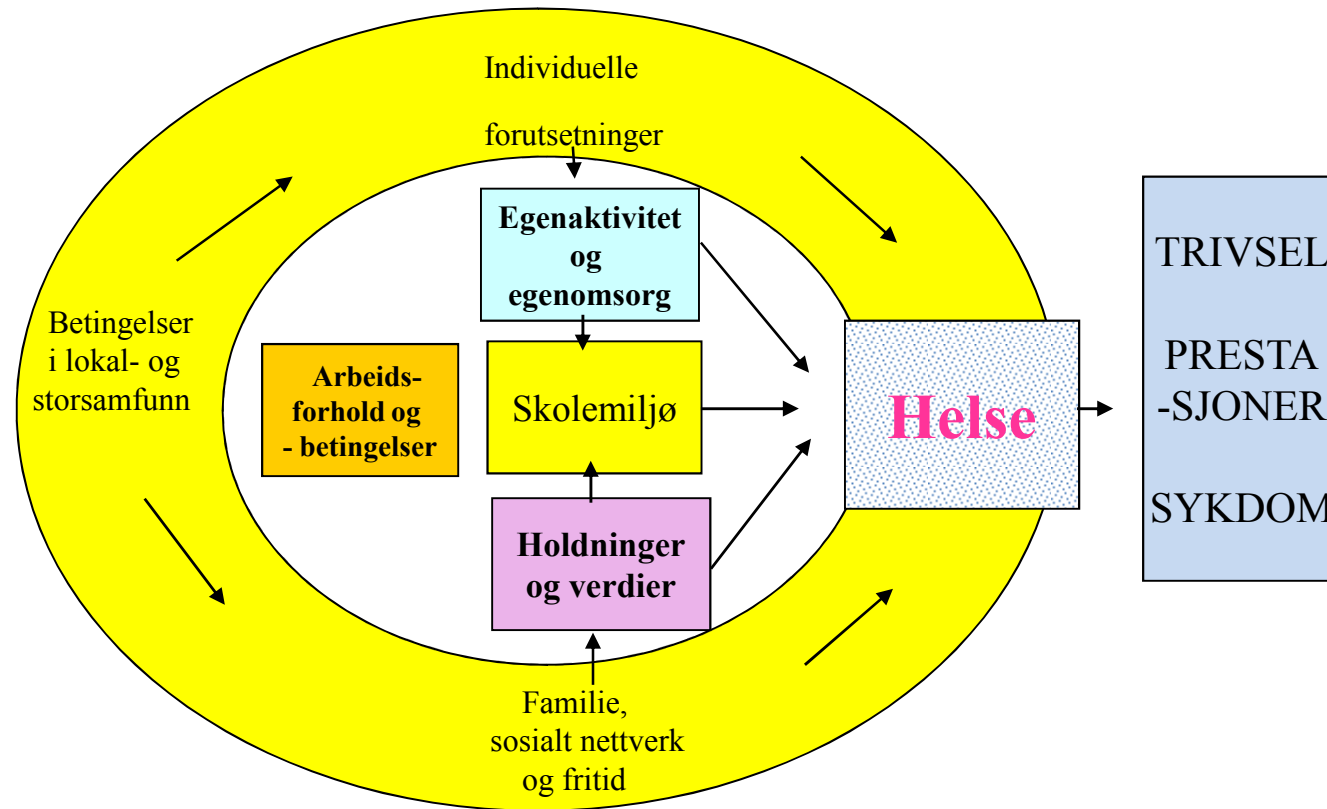
## Et historisk tilbakeblikk..

- Det første store ”offentlige inngrepet” var med skoleloven i 1860, obligatorisk allmennutdanning. Same år kom også ”Sunnhetsloven”
- Vergerådsloven 1896 (Noreg første land i verden)
- **Skolehelsetenesta** –landets eldste førebyggjande teneste. Politiske, økonomiske og helsemessige føringar kan deles i 4 hovudfasar / trendar:
  1. Fra ca 1880-1930-tallet :Folkehelses spørsmål, hygiene.
  2. Fram til 1970-tallet: Individuelle helsekontroller (måle/veie/vaksine/syn/hørsel/tran og fluor)
  3. Fra 1975-1990: Psykososiale forhold (skilsmisser, mobbing, familievald, kriser..)
  4. Fra 1990-tallet: Helses spørsmål (opplæringsloven kap. 9A) Livsstilsutfordringar

# Utfordringar for Helse-Norge



# Helsesirkler





# Utfordringar

## Korleis påverkar:

- Kosthald
- Fysisk aktivitet
- Søvn
- Psykisk helse


## læring!

# Kosthald

- 16-18% av 8-åringane var overvektige (Barnevekststudien ,Fhi 2008)
- 8-14% av 15-16 åringane(Helsedirektoratet 2008)
- Vektutvikling over 30 år viser at dei tyngste veg meir enn før
- Miljøfaktorer ,gener, sjukdom
- Sosial, kulturell, etnisk forskjell(bydeler øst-vest innvandrere frå ulike land, låg utdanning/inntekt)



## Kosthald forts...

- Ungdom som åt frukost/matpakke – mindre risiko for overvekt (nedgang hos jenter 1993-2005)
- Kvar 4. u-sk.elev hadde ikkje med seg matpakke (u. s. 2000), auke
- Svoltne elevar er meir urolege og ukonsentrerte
- Ernæring og fysisk aktivitet: viktig for normal vekst og utvikling – overskot til leik og læring
- Overvekt i ungdomsåra –  sjukdom/død, psykososiale plager



## Kosthald forts..

- Sunne kostvaner frå før fødsel
- Måltid arena for stimulering av sansar/språkutvikling
- Nye retningslinjar for veiing/måling, førebyggjing/behandling av overvekt
- Samarbeid med barnehage/skole
- Forskning: Barnevekststudien, mor og barnu.s., ungdomsu.s.



## Fysisk aktivitet

- Kvardagen har endra seg, ↓uorganisert aktivitet
- Større skjermaktivitet ( 2002; 11/15år29t/37t)
- 45% 1-4kl, 65%5-7kl gjekk til skolen (2006), Sjølie 2003), utrygg skoleveg
- I ungdomskolen blir ca 50% kjørt i buss
- Unge arb.takere , nakke-og skuldersmerter
- Reduksjon frå 5-17 år (gutar)
- Gjennomssnittsungd. mindre enn 1t/dag
- Etnisk norske jenter mer aktive(15-18år)



## Fysisk aktivitet forts..

- Fysisk aktive foreldre får fysisk aktive barn
- Førebyggjing av overvekt, muskel-/skjelett
- Lek viktig måte å utforske, forstå og takle, motorisk, emosjonell og sosial utvikling
- Fremmer læring, skoleprestasjonar og mestring, låg fysisk aktivitet → frávær i andre fag
- Krav til uteareal og kroppsøvingsfaget
- Barnehage/skole sentrale arena i samarb. m/ sk.h.tj./fysio for tilrettelegging



## Søvn

- *Barn søv for lite!* Aukande problem siste ti år(2008). Ein av tre har søvnproblem minst 4gg/uke.
- Årsaker: Nattleg mobil/nettbruk/tv
- Verknad: Søvnmangel hemmar skolearbeid og læreevne. Kan føre til psykiske lidingar, fedme og nedsett immunforsvar.

Tenåringar treng meir søvn grunna pubertetsutvikling og uregelmessig døgnrytme i helgene (Sørensen 2001)



## Psykisk helse

- Omlag 8% (70.000) mellom 3-18 år har psykiske plager
- 6000-9000 barselkvinner (10/15 %) symptom på angst/depresjon – påvirker barna
- 200.000 barn har foreldre med rusproblem
- Om lag 25.000-30.000 barn under 18 år opplever kvart år at foreldre skil seg. Studie viser at jenter får symptom på angst, depresjon, skoleproblem
- 100.000 elever blir utsett for mobbing, risikofaktor for akutte/seinare psykiske lidinger(elevu.s.2008)



## Psykisk helse forts..

### Barnehage/skole:

- Viktige arena for helsefremmande og førebyggande arbeid, ”psykisk helse i skolen”
- Skolen har eit stort ansvar gjennom fagområde, læreplanar og opplæringsloven kap. 9a, Manifest mot mobbing 2009-2010
- Skolehelsetenesta er einaste helseteneste på den arena der barn og unge har sin kvardag. Alle kan nås. (lovfesta teneste)



# Skolehelsetenesta sitt formål

- Fremme fysisk og psykisk helse
- Fremme gode sosiale og miljømessige forhold
- Førebygge sjukdom og skade

Tenesta har ein sentral rolle i kommunen sitt folkehelsearbeid for barn og unge.

Skolehelsetenesta skal bidra til dette gjennom eit tverrfaglig samarbeid og ved å styrke foreldrerolla.

## HVORFOR ER SKOLEHELSETENESTE VIKTIG ?

NOKRE  
HELSEPROBLEMER  
ER HELT SPESIELLE  
FOR SKOLEN

Skolen skaper sjølv spesielle  
problem

Nokre helseproblem i skolen  
medisinskfagleg kompetanse.

Nokre helseproblem bør løysast  
i den sosiale konteksten på skolen.

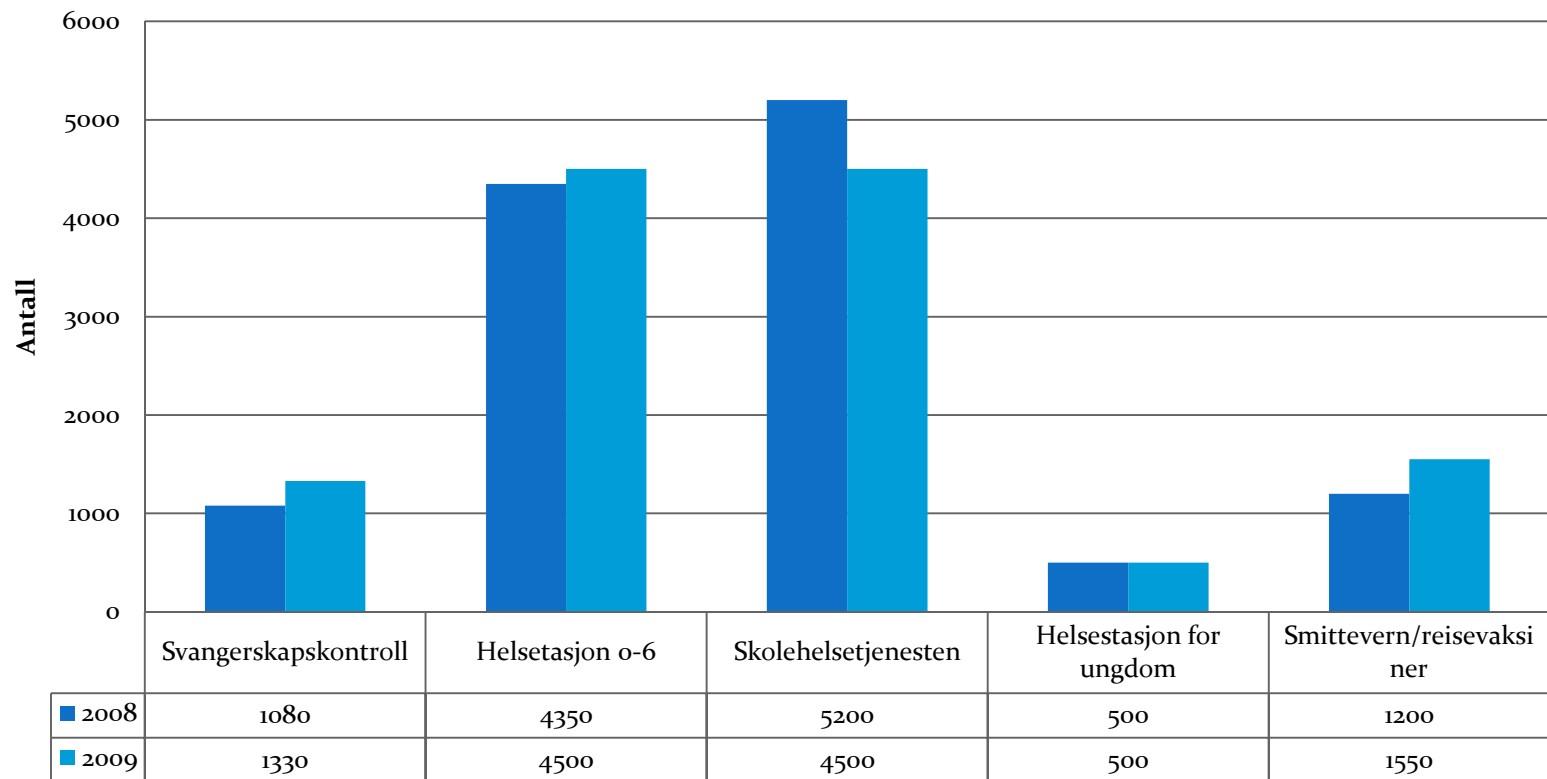
SKOLEN ER  
SPESIELT GODT  
EGNA I DET  
FØREBYGGJANDE  
ARBEIDET

Spesielle risikogrupper kan nås.

Skoletida er egna tidspunkt for det  
førebyggande helsearbeidet.

Førebyggande helsearbeid kan lett  
leggjast inn i skolen si verksemd/  
undervisningsopplegg m.v.

## Helsetjenesten for barn og unge aktivitet målt i antall konsultasjonar 2009





# OPPLYSNINGSVERKSEMD OG VEILEDNING INDIVIDUELT OG I GRUPPER

## Aktuelle tema:

Kosthald/ ernæring og matvanar.

Samliv, seksualitet og prevensjon. (9. el. 10. kl., ESS)

Pubertet, hygiene. (5. 6. el. 7.kl)

Alkohol, narkotika, tobakk (rusførebyggande arbeid)(BAPP)

Smittevern.

Ulykker og skadar / Førstehjelp og beredskap.(BIK)

Astma, allergi og inneklima- sjukdommar.

Psykososiale vanskar hos barn og unge. (2.kl.,8.kl.  
helsesirkel)

# BARNEVAKSINASJONSPROGRAMMET

- Plikt til å tilby vaksiner. (smittevernloven § 3-8)
- Reservasjonsrett
- Meldeplikt til SYSVAK

2.klasse : Difteri, stivkrampe, polio, kikhoste (påfylling)  
7.klasse : MMR,meslingar, kuma, røde hunder(påfylling)  
HPV-vaksine  
10.klasse : Polio-påfyllingsdose.

- Alle vaksinasjonar krev samtykke frå føresette. Det vil bli gitt opplysningar om kontraindikasjonar og evt. bivirkningar.
- Vaksinasjonane blir registrert i eleven sin journal
- Oppdatert vaksinasjonskort blir delt ut til alle elevar i 10 kl.



# HELSEOPPLYSNING OG FØREBYGGANDE PSYKOSOSIALT ARBEID

## Miljøretta helsevern

Skolehelsetenesta må være kjent med Opplæringsloven kap. 9 a ”Elevane sitt arbeidsmiljø” og med krava i forskrift av 1. desember 1995 nr. 92 om miljøretta helsevern i barnehagar og skoler m.v.

## Aktuelle tema:

- Kva er eit godt inn klima?
- Sammenhengar mellom miljø og helse.
- Skade- og ulykkesførebygging i skolen.
- Rutinar for internkontroll.

Andre aktuelle arena for desse tema:  
Skolen sitt arbeidsmiljøutval, ressursteam.

## **GODE SKOLAR – BILLIG BARNEVERN**

- Skolen og skoleh.tj. viktig i det førebyggande barnevern for å fange opp tidlig.
- Forskning: Tiltak må forankrast i skolen si leiing for god effekt

