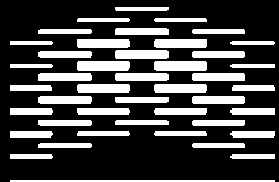


---

[http://www.youtube.com/watch?v=u\\_tcE4rWovI](http://www.youtube.com/watch?v=u_tcE4rWovI)





HØGSKOLEN I OSLO  
OG AKERSHUS

# SKOLEHELSETJENESTEN

FØRSTELEKTOR OG HELSESØSTER

**NINA MISVÆR**

INSTITUTT FOR SYKEPLEIE

FAKULTET FOR HELSEFAG



---

# HELSEFREMMENTE STRATEGIER

...tar sikte på å utvikle tiltak som kan bedre livskvalitet, trivsel og muligheter til å mestre de utfordringer og belastninger som mennesket utsettes for i dagliglivet.

# KUNNSKAPSFORMIDLING



«Helseopplysning har vist gode resultater der individuell tilnærming og gruppetilnærming kompletterer hverandre.

Kunnskapsformidling av helsefaglige temaer i klasser kan kombineres med utdyping gjennom samtaler i gruppe.

Overfor ungdom er det av stor betydning at det i gruppeprosessen vektlegges utveksling av tanker og meninger elevene imellom for å skape egenaktivitet,

involvering og innlevelse.» (Sosial- og helsedirektoratet 2004, s. 39)

---

# NATURFAG: KROPP OG HELSE



Hovedområdet *kropp og helse* dreier seg om hvordan kroppen vår er bygd opp, og hvordan kroppen påvirkes og endres over tid. Respekt og omsorg for andre står også sentralt innenfor området. Kropp, helse, livsstil og ernæring omtales hyppig i mediene. Kunnskap og kritisk vurdering av informasjon på dette området er viktig for å kunne ta ansvar for egen kropp og fysisk og psykisk helse

---

([www.udir.no](http://www.udir.no))

---

# FOREBYGGENDE STRATEGIER

... tar sikte på å utvikle tiltak som kan redusere risikofaktorer, sykdom, skader, sosiale problemer og dødelighet.

- Universelle tiltak – gjelder alle
- Selektive tiltak – utsatte grupper

---

# FORELDREVEILEDNING

...er veiledning for å støtte og styrke foreldrene i deres rolle som oppdragere og omsorgspersoner for egne barn og unge. Foreldreveiledning tar sikte på å styrke samspillet mellom omsorgsgiver(e) og barn/ungdom.

## **I kommentar til forskriftene (2003) står:**

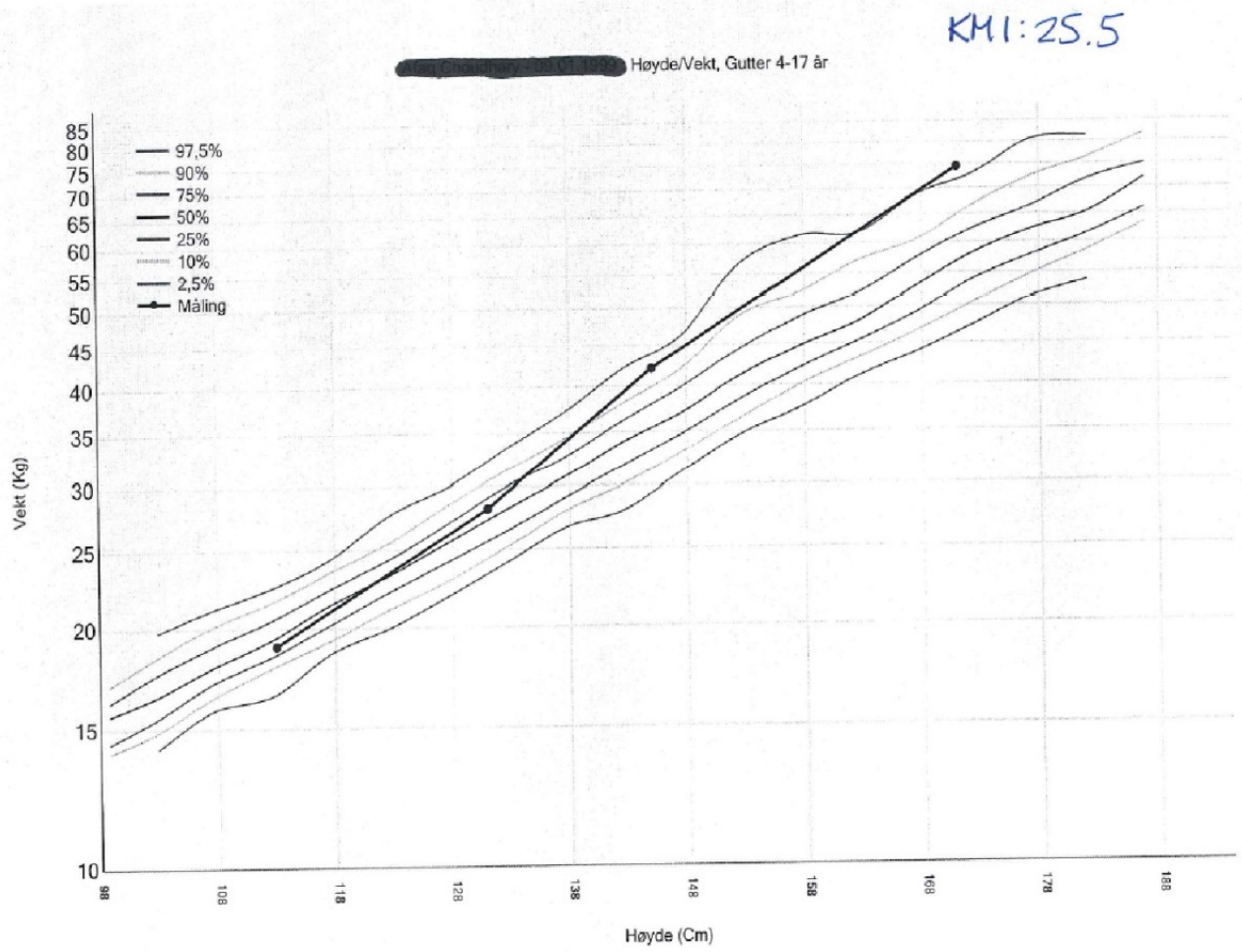
”Foreldre med innvandrerbakgrunn bør få veiledning i utfordringer ved å oppdra barn i Norge og hva det innebærer å vokse opp med flerkulturell bakgrunn i Norge.”



---

# HELSEUNDERSØKELSER

- Basisundersøkelse ved skolestart
- Screening av vekt og høyde (1., 3. og 8.)
- Sanseundersøkelser ved behov
- Målrettede helseundersøkelser



# TRE OPPFATNINGER AV HELSE



	<b>Som fravær av sykdom</b>	<b>Som en ressurs</b>	<b>Som velbefinnende</b>
<b>Tilstand</b>	Å være	Å ha	Å fungere
<b>Beskrivelse</b>	Fravær av sykdomstegn og symptomer	Robusthet Styrke Motstandskraft	Opplevd velvære Aktiv Gode relasjoner
<b>Relasjon til sykdom</b>	Ødelegges av sykdom	Gir motstand mot sykdom	Kan oppleves til tross for sykdom

---

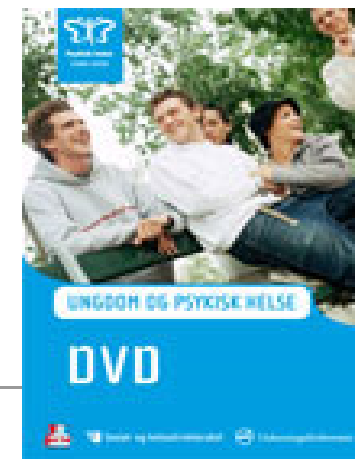
# RISIKO- OG BESKYTTELSESFAKTORER

- Problemer med skoleresultater og mobbing på skolen viktige risikofaktorer for psykiske vansker blant ungdom
- Det å være sammen med venner på fritida og ha sosial støtte fra venner er de viktigste beskyttende faktorene
- Jenter mest sårbare for stress og problemer i nære relasjoner

---

(Myklestad, Røise & Tambs 2012)

# www.psykiskhelseiskolen.no



---

# Livskvalitet

”handler om hvordan du har det”

Tre hovedkategorier som påvirker QoL:

- Venner – ”hvis ikke du har venner...”
- Selvfølelse – ”å være venn med seg selv”
- Foreldre – ”ha foreldre du kan snakke med”

---

# OM LIVSKVALITET



Hmm.. du må ha det bra med deg selv. Eh.. det er viktig å ha noen å prate med,.. det er veldig viktig, og kanskje.. mor eller far,.. at du har noen å prate med. Du kan,.. at mor eller venninne eller venn.. Det er veldig viktig, og så.. å fortelle dem noe hvis du,.. har,.. hvis du går med noe inne i deg liksom, eller det kan psyke deg veldig ned hvis du går med klump i halsen liksom, og ikke vil fortelle det (Jente 8. trinn).

---

# OM LIVSKVALITET



Livskvalitet..? Eh.. jeg forbinder det egentlig med hvordan man har det. Om man har det bra, eller om man ikke har det bra, og at man har en del venner, og.. og at du har et godt forhold til dem, og.. og at.. eh.. og at du har et godt forhold til familien din, og at.. eh.. og lærere ikke minst, og at du føler at ikke skolen er noe press, og at du klarer det bra, og... og at du har det bra til slutt og ikke har det vondt og sånn. Det føler jeg er livskvalitet (Gutt 8. trinn).



---

# UNGDATA 2011/2012 fra NOVA

- Ungdomskolelever svarer på spørsmål om ulike sider ved deres liv og livssituasjon
- 101 kommuner og svarprosent på minst 78
- En veltilpasset ungdomsgenerasjon: Tette bånd til foreldre, høy skoletrivsel og få har erfaring med rus og kriminalitet
- Ungdoms psykiske helse gir likevel større grunn til bekymring enn mangel på fysisk aktivitet

---

# FORELDRE

- 65 % er «svært fornøyd» og 15 % «litt fornøyd»
- 62 % har foreldre som stoler på dem (+ 30 %)
- 71 % stoler på sine foreldre (+ 23 %)
- Halvparten har vært hjemme hele kvelden 2-5 ganger siste uken og 19 % 6 ganger eller mer
- Hjulpet til hjemme (vasket, ryddet, laget mat):  
12 % ingen ganger, 28 % en gang, 46 % 2-5 g.

---

# VENNER

- 9 av 10 har minst en nær venn
- 2 av 3 er helt sikre på at de har minst en venn som «de kan stole fullstendig på og betro seg til om alt mulig»
- Vært sammen med venner hjemme hos meg: 28 % ingen ganger, 28 % en gang, 35 % 2-5 g.
- Vært sammen med venner hjemme hos dem: 20 % ingen ganger, 26 % en gang, 42 % 2-5 g.

---

# FORNØYD MED EGEN HELSE

- 42 % er «svært fornøyd» med egen helse
- 29 % er «litt fornøyd»
- 9 % er «litt misfornøyd»
- 7 % er «svært misfornøyd»

Jenter opplever i større grad ulike helserelevante problemer, og med økende alder er noen færre fornøyd med helsen sin.

---

# PSYKISKE PLAGER

- I overkant av 10 % svarer at de er ganske eller veldig mye plaget av depressive symptomer
- Mest utbredt er typiske stress-symptomer. Tre av ti har siste uke opplevd å være «ganske mye» eller «veldig mye» plaget av tanker om at «alt er et slit» eller at de «bekymrer seg for mye om ting»
- 25 % er «veldig mye» eller «ganske mye» plaget av søvnproblemer – 39 % ikke plaget.

---

# TVERRFAGLIG SAMARBEID



...kjennetegnes av at flere yrkesgrupper arbeider sammen på tvers av faggrensene for å nå et felles mål. Det er antatt at samarbeid kan bidra til å øke kvalitet, kompetanse og kunnskap hos de involverte, forutsatt at det settes av tid til dette.

Eksempler:

- Tverrfaglig team
- Oppfølging av fravær
- Elever med langvarig helseutfordringer

---

# HELSEØSTERS PRAKSIS

## MED VEKT PÅ MESTRING

- Gi vedvarende god informasjon (begripbart)
- Trekke brukeren aktivt med i å tenke ut tiltak (håndterbart)
- Gi løpende tilbakemelding og anerkjennelse, opprettholde håp (meningsfullt)

Barnepsykiater Hilchen Sommerschild (jf Antonovsky) 15/1 2004





---

# HÅNDBOK FOR SKOLEHELSETJENESTEN

1. Skolehelsetjenesten, skolen og elevene
2. Generelle arbeidsmetoder
3. Metoder i det praktiske arbeidet
4. Helseovervåking og helseopplysning
5. Livskvalitet og psykisk helse
6. Sykdommer, tilstander og plager
7. Samarbeidspartnere

