



Sundheds-  
pædagogiske  
aktiviteter

Åben  
konsultation

Samtaler og  
undersøgelser

# 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
  - ✓ Udvikling
  - ✓ Vægt/vækst
  - ✓ Motorik
  - ✓ Astma, allergi, eksem
  - ✓ Syn og hørelse
  - ✓ Træthed
  - ✓ Trivsel
  - ✓ Pubertet
  - ✓ Seksualvejledning
  - ✓ Selvværd
  - ✓ Ryg problemer
  - ✓ 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 SkoleIntra/AULA, hvor al skriftlig kommunikation mellem lærer, forældre, elever og sundhedsplejerske foregår.

Vi opfordrer til, at forældre og elever inden sundhedssamtalen har talt om, hvordan barnet/den unge trives, og om der er specielle emner eller problemer, der skal fokuseres på.

Vi bruger BørnUngeLiv.dk som et dialog værktøj omkring trivsel, sundhed og undervisningsmiljø. Spørgeskemaerne udfyldes af eleverne 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 sundhedssamtaler med børn og forældre.

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

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

**Det er udelukkende sundhedsplejersken, der har adgang til 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 2019-2020

## Indskoling 0. – 3. klasse

### **0. klasse:**

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

– Herefter vil der via skoleintra/AULA blive henvist til en spørgeskema undersøgelse, en for barnet og en hvor forældre skal svare på [BørnUngeLiv.dk](http://BørnUngeLiv.dk).

Umiddelbart efter vil barnet sammen med forældre, blive inviteret til en individuel helbreds- og sundhedssamtale, herunder foretages synstest og høreprøve, og der måles højde og vægt.

På de enkelte skoler samarbejdes der også med kommunens børnefysioterapeuter om en vurdering af barnets motoriske udvikling.

## Mellemtrin 4. – 6. klasse

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

Pubertetsundervisningen rykkes til 4. årgang. I skoleåret 20-21 tilbydes derfor både

4. og 5. årgang. Pubertetsundervisningen er opdelt i pige og drenge grupper.

### **6. klasse:**

Eleverne inviteres enkeltvis til sundhedssamtale, herunder synstest samt måling af højde og vægt. Forinden besvares et spørgeskema på [BørnUngeLiv.dk](http://BørnUngeLiv.dk). Det udfyldes af eleverne og indeholder både sundheds- og trivselsspørgsmål samt SDQ (mental sundhed) evt. kombineret med en undervisningsmiljø vurdering.

## Udskoling 7. – 9. klasse

### 7. klasse:

I 7.klasse er der en særlig indsats, idet sundhedsplejen arbejder på at fremme de unges sunde valg/forebyggelse af risikoadfærd og herunder undgå rygestart. En dialog om flertalsmisforståelser og social pejling. Også kaldet ”Hvad jeg tror om andre”

### 8. klasse:

Eleverne inviteres individuelt til helbreds- og sundheds-samtale og undersøgelse, herunder højde, vægt, synstest, evt. farvesyns-test og høreprøve. Forinden besvares et spørgeskema på BørnUngeLiv.dk.

Det udfyldes af eleverne og indeholder både sundheds- og trivselsspørgsmål, samt SDQ (mental sundhed) evt. kombineret med en undervisningsmiljø vurdering.

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/forebyggelse af risikoadfærd og 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 sundhed og trivselsprofiler 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.

Vi 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 korrespondance brev.

Distriktets sundhedsplejerske kontaktes via telefon.



**Skanderborg**  
Kommune

Sundhedstjenesten

Fagsekretariatet Børn og Unge • Skanderborg Fælled 1 • 8660 Skanderborg