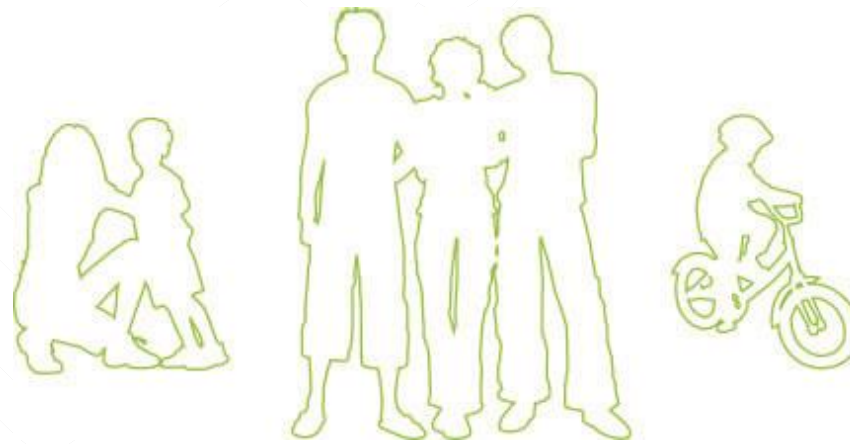


Reviderad

2017-11-15

# Hälsosamtal i skolan i Jämtlands län

Samtalsmanual för förskoleklass, åk 4, åk 7, år1 på gymnasiet



REGION  
JÄMTLAND  
HÄRJEDALEN



## Hälsosamtal i skolan

I Jämtlands län erbjuder skolsköterskorna Hälsosamtal för barn och unga i förskoleklassen, årskurs 4, årskurs 7 och gymnasiet år 1. Hälsosamtalet är en möjlighet att främja hälsosamma levnadsvanor, förebygga ohälsa och identifiera svårigheter som påverkar elevens förmåga att tillgodogöra sig undervisningen. Samtalet utgår från varje enskild elevs behov.

Hälsosamtalet är dessutom ett unikt tillfälle att få kunskap om hur eleverna mår och ser på sitt liv samt en möjlighet att få information om barns hälsa på gruppnivå. Resultaten ger goda förutsättningar att synliggöra utvecklingsområden och möjligheten att förbättra barns hälsa och livsvillkor i Jämtlands Län. Med elevens/förälderns godkännande möjliggörs även forskning.

Denna **samtalsmanual** är framtagen för att fungera som ett stöd för skolsköterskorna i hälsosamtalet.

### Att tänka på

**Informera** elever och föräldrar om syftet med hälsosamtalet, vad som ingår, hur det går till, sekretessen och att det är frivilligt.

**Dela ut** föräldrabrev med information och medgivande till registrering i databas till förälder/vårdnadshavare. Gymnasieelever fyller själva i medgivandet. Hälsosfrågorna delas ut i klassrummet (eller skickas hem). Eleverna svarar på hälsofrågorna individuellt. Du bör vara i rummet för att kunna svara på frågorna. Enkäterna med hälsofrågor fungerar som underlag vid hälsosamtalet.

Eleverna **bjuds** in till hälsosamtalet.

**Genomför** hälsosamtalet i en så ostörd miljö som möjligt.

Det kan underlätta att göra de **praktiska delarna** först (väga, mäta, syntest etc.)

Motiverande samtal är en evidensbaserad rådgivningsmetod som passar för hälsosamtalet. Använd dig gärna av den metoden.

Om det är svårt för eleven att välja ett svarsalternativ försök **förtydliga frågan** och svarsalternativen men respektera alltid elevens val. Svar med flera kryss eller kryss mellan svarsalternativ är inte möjliga att registrera i databasen. Om eleven uppenbart missförstått en fråga kan svaret rättas till i dialog med eleven. Ifall eleven inte vill besvara en enskild fråga eller du upptäcker i efterhand att en fråga inte är ifylld så registrerar du den som "ej svarat".

**Beröm** alltid goda hälsoval. Registrera enkätsvaren i webbverktyget.

Fråga	Syfte	Instruktion/ exempel på följdfråga	Läs vidare
<b>Trivsel</b>			
<p><b>Jag tycker att...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) klassrummen är</li> <li>b) toaletterna är</li> <li>c) skolgården är</li> <li>d) idrottshallen är</li> <li>e) duscherna är</li> <li>f) matsalen/ matplatsen är</li> </ul>	<p>Hur fungerar arbetsmiljön för eleven.</p> <p>Identifiera vilka områden som behöver förbättras, sammanställ och för vidare</p>	<p>Låt eleven berätta vad som är bra och vad som går att föra vidare.</p> <p>Förslag på förbättringar?</p> <p>Hur sitter eleven under lektionen, hur upplevs luften, temperaturen, ljuset i klassrummet.</p> <p>Efterfråga socialt klimat (hur är man mot varandra) i omklädningsrum och vid dusch i samband med idrott.</p>	<p><b>länkar</b></p> <p><a href="#">vägledning elevhälsan</a></p> <p>Arbetsmiljölagen.</p> <p><a href="#">arbetsmiljön i skolan</a></p>
<p><b>Jag har...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Arbetsro på lektionerna (ej förskoleklass)</li> <li>b) någon att vara med på skolan</li> <li>c) något att göra på rasterna</li> </ul>	<p>a) Skapa en lärande miljö som fungerar för eleven.</p> <p>b) Social och psykisk hälsa.</p> <p>Grupptillhörighet</p> <p>Ensamhet, utanförskap</p> <p>c) Fysisk, psykisk och social hälsa.</p> <p>Rörelse och lärande hör ihop.</p> <p>Social träning - teamskapande.</p> <p>Möjlighet till en kreativ och lärande miljö</p> <p>Vad finns det för rastaktiviteter på skolan?</p>	<p>Låt eleven reflektera.</p> <p>a) Vad är arbetsro för dig?</p> <p>När är det som bäst för dig?</p> <p>Olika för olika ämnen? Olika lärare?</p> <p>Olika grupper? Förbättringsförslag?</p> <p>b) Vad brukar du göra med någon annan? Har du berättat för någon hur du har det?</p> <p>Vem/vilka är du med?</p> <p>Har du upplevt ensamhet/utanförskap i skolan?</p> <p>c) Vad brukar du göra?</p> <p>Rör du på dig något?</p> <p>Upplever du rasterna som bra för det mesta? Gör du något tillsammans med någon?</p>	<p>Arbetsmiljölagen.</p> <p><a href="#">Barnkonventionen Räd Barnen material lärare</a></p> <p>Samtal med klasslärare, idrottslärare</p>

Fråga	Syfte	Instruktion/ exempel på följdfråga	Läs vidare
<b>Jag känner mig stressad över skolarbetet (betyder pressad jäktad inte hinna med)</b>	<p>Identifiera elevers stress.</p> <p>Möjlighet att samtala kring hur sömnen påverkas, skolresultat, hur stressen påverkar livssituationen.</p> <p>Hur påverkas fysiska/psykiska mående</p>	<p>Låt eleven själv berätta vad som känns bra eller mindre bra. När/ om/hur det känns. Vilka egna lösningar har eleven? Kartlägg orsakerna. Skolrelaterat eller inte?</p> <p>Använd gärna MI,</p> <p>Ev. uppföljning av skolsköterska, kurator eller skolläkare eller annan vårdgivare.</p>	<p><a href="http://www.umo.se/Att-madligt/Stress/">http://www.umo.se/Att-madligt/Stress/</a></p> <p><a href="https://www.1177.se/Jamtlad-Harjedalen/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress-hos-barn/">https://www.1177.se/Jamtlad-Harjedalen/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress-hos-barn/</a></p> <p><a href="http://unglivsstil.se/">http://unglivsstil.se/</a></p>
<b>Jag trivs i skolan</b>	<p>Kunskap kring elevernas trivsel.</p>	<p>Vad är det som gör att du trivs/ inte trivs?</p> <p>Vad skulle kunna göra att du trivdes bättre?</p> <p>Vad påverkar dig? Personal?</p> <p>Elever? Annat?</p> <p>Vad är det bästa med skolan?</p> <p>Vilken vuxen i skolan känner du förtroende för, kan du vända dig till?</p> <p>Berätta hur du tycker att det går för dig med skolarbetet? (lätt/svårt, hjälp/stöd)</p>	<p>Plan för kränkande behandling. Vilken är gången på din skola om någon elev far illa? Är lärmiljön gynnsam?</p> <p>Åtgärd?</p> <p>Om eleven berättar att den själv eller någon annan blivit utsatt för diskriminering, trakasserier och kränkande behandling, så åtgärdas ärendet skyndsamt enligt skolans likabehandlingsplan. Be om samtycke att eventuellt kunna gå vidare med frågan till berörda pedagoger och/eller till ansvarig rektor. Se lokala riktlinjer.</p>



Fråga	Syfte	Instruktion exempel på följdfråga	Läs vidare
<b>Jag rör på mig så jag blir varm (t.ex. lek snabb promenad, bollsport, dans, simma, cykla eller springa)</b>	<p>Tydliggöra fysiska aktivitetens betydelse för hälsa och skolresultat</p> <p>Fysisk aktivitet enligt rekommendationer främjar hälsa, förebygger ohälsa och sjukdom.</p> <p>Fysisk aktivitet främjar psykisk hälsa.</p>	<p>Tycker du om att röra på dig?</p> <p>Har det alltid varit så?</p> <p>Är det lagom för dig?</p> <p>Hur varm blir du?</p> <p>Vad gör du då?</p> <p>Hur tar du dig till och från skolan?</p>	<p><u>vägledning elevhälsan</u></p> <p>Motivationskors, VAS-skalan</p> <p><u>Fyss/rekommendationer barn och ungdomar</u></p>
<b>Av dessa dagar jag rör på mig, gör jag det sammanlagt minst en timme så att jag blir andfådd och/eller varm</b>	<p>Minska stillasittande</p> <p>Sprida rörelsetillfällen över dagen gynnar hälsan.</p> <p>Öka fysiska aktiviteten.</p> <p>Balans fysisk aktivitet och stillasittande/ återhämtning</p>	<p>Vilka aktiviteter?</p> <p>Går du i trappor? Springer du något på rasten?</p> <p>Rör du på dig på någon lektion mer än idrott och hälsa?</p> <p>När återhämtar du dig?</p>	<p>Se ovan</p> <p><u>kommentar om stillasittande</u></p>
<b>Jag tar mig oftast till och från skolan</b>	<p>Uppmuntra till fysisk aktivitet i vardagen</p>	.	
<b>Här kommer en fråga om fysisk aktivitet och inaktivitet. Toppen på stegen (10) motsvarar en person som rör sig mycket och botten (0) motsvarar en person som ofta sitter stilla och inte rör sig så mycket.</b>	<p>Frågan ses främst som ett samtalsunderlag för att kunna ge en sammanfattande bild av vikten av fysisk aktivitet.</p>	<p><b>Om fysisk aktiviteten är låg</b></p> <p>Vad skulle få dig att röra på dig mer? Hur motiverad är du att röra på dig? Skulle du vilja prova något? Vad?</p> <p>Möjlighet finns även att samtala om att vila och skärmtid är ok i begränsad mängd. För de äldre eleverna kan samtal om vikten av återhämtning och att inte träna för mycket.</p>	

Fråga	Syfte	Instruktion exempel på följdfråga	Läs vidare
<p><b>Jag äter</b></p> <p><b>a. grönsaker och/eller rotfrukter, gör jag det</b></p> <p><b>b. frukt och/eller bär</b></p>	<p>Frågorna används för att kunna beräkna mängden frukt/bär/grönsaker/rotfrukter som eleven äter för att se hur det ser ut i förhållande till rekommendationerna.</p> <p>(Antal barn som äter 400gr/500gr frukt och grönt/dag)</p>	<p>Vad tycker du om?</p> <p>Har du provat andra?</p> <p>Kan du tänka dig att göra det?</p> <p>Vad finns hemma?</p> <p>Finns det tillgängligt? I skolan? Hemma?</p> <p>Uppmuntra till ökat intag av frukt och grönt.</p>	<p><u>10steg till goda matvanor</u></p> <p><u>Hur mycket frukt och grönsaker äter du varje dag?</u></p>
<p><b>Jag dricker läsk, saft, *energidryck, sötat te eller kaffe</b></p> <p> </p> <p>*i förskoleklassens hälsoformulär finns ej <u>energidryck</u> med som exempel</p>	<p>Omfattning av intag av sötade drycker.</p>	<p>Dricker du något annat? Vad?</p> <p>Vad är bra dricka för dig?</p> <p>Vad brukar finnas hemma?</p> <p>Vad dricker du till maten?</p> <p>Vad dricker du när du är törstig?</p> <p>Kan du tänka dig att dricka något annat? Samtal om energiinnehåll.</p> <p>Vatten är den bästa törstsläckaren.</p> <p>Tänk på tänderna.</p>	<p><u>Vad är nyttiga och onyttiga kolhydrater</u></p>

Fråga	Syfte	Instruktion exempel på följdfråga	Läs vidare
Röker någon inomhus där du bor?	Främja hälsa Förebygga risktagande	Hur upplever du det? Vad gör du då? Kan du undvika att vara i närheten på något sätt?	<a href="http://unicef.se/barnkonventionen">unicef.se/barnkonventionen</a>
Jag dricker alkohol (folköl, starköl, starkcider, vin, alkoläsk eller sprit)		När? Var? Hur får du tag på? Varför ja eller nej? Är det många runt omkring dig som dricker? För en dialog om risker kort- och långtidseffekter, moral och brott mot lagen. Samtala om risker med droger, internetdroger.	<a href="#">IQ-fakta om alkohol</a> <a href="#">varför är alkohol farligt för unga?</a> Åtgärder Information till föräldrar och/eller sos. Samråd eht-teamet.
Om jag blir erbjuden droger säger jag		Berätta hur du tänker? Vad får dig att göra det valet?	Åtgärder Kontakt föräldrar



Fråga	Syfte	Instruktion exempel på följdfråga	Läs vidare
<b>Kroppen och knoppen/själen</b>			
<b>Jag mår</b>	Kartlägga elevens hälsa	När mår du som bäst? Vad är att må bra för dig? Vad kan få dig att må bättre? Vad gör att du inte mår bra?	Upplevd hälsa är den frågan som bäst beskriver elevens hälsa. Info om; skolkurator Ungdomsmottagningen <a href="http://www.umo.se/Att-ma-daligt/">http://www.umo.se/Att-ma-daligt/</a> BUP, Bris, <a href="https://bris.se/?pageID=327">https://bris.se/?pageID=327</a> Jourhavande kompis. <a href="http://rkuf.se/jourhavande-kompis/">http://rkuf.se/jourhavande-kompis/</a> Samråd med eleven/vårdnadshavare
<b>Jag sover om bra; om dåligt</b>	Kunskap kring elevers sömnvanor. Öka förståelsen kring att få tillräcklig och god sömn (Sömnen är kopplat till grundläggande återhämtningsfunktionen och därmed till långsiktig hälsa)	Vad gör att du sover så bra? När gick du och la dig? När somnade du? När vaknade du? Hur många timmar sov du? Vaknade du någon gång? Hur länge låg du vaken? Klev du upp under natten? Hur var din sömn?	Info råd lokalt sömnmaterial, uppföljning Sömn dagbok Skolläkare 1177, <a href="http://www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/Somn/Somn/">http://www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/Somn/Somn/</a> Ungdomsmottagningen, <a href="http://www.umo.se/Kroppen/Somn/">http://www.umo.se/Kroppen/Somn/</a> Sömnbehov; 6-12 år 10-11 tim/d Ungdomar 9-10 tim/d Samråd med eleven/vårdnadshavare Gymnasiet JGY; sömn materialet i Ung livsstil (Anna Nygren) avslappningsövningar

Fråga	Syfte	Instruktion exempel på följdfråga	Läs vidare
<b>Jag har under de tre senaste månaderna känt mig ledsen eller nedstämd</b>	Kartlägga psykisk hälsa för att kunna ge rätt hjälp.	Berätta - jag lyssnar. Är det något särskilt? Brukar det vara så? Återhämtning? Sömn? Vila? Kost? Stress? Vad gör dig glad och på bättre humör? Hur känns det i skolan? Hur känns det hemma?	Behövs åtgärd? Uppföljning, skolkurator, skolläkare. BUP Ungdomsmottagningen, <a href="http://www.umo.se/Att-ma-daligt/">http://www.umo.se/Att-ma-daligt/</a> Samråd med eleven/vårdnadshavare
<b>Jag är orolig för någon i min omgivning</b>	Kartlägga för att ge stöd/hjälp och underlätta för berörd elev.	Vill du berätta så lyssnar jag. Gäller din oro dig själv, någon annan familjemedlem? Kompis? Hur yttra sig din oro- vad gör den med dig? Varför?	Behövs åtgärd? Uppföljning Skolkurator, skolläkare, EHT-team. Olika gruppverksamheter för barn med t.ex föräldrar med psykisk ohälsa eller missbruksproblematik 1177, <a href="http://www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Barn-och-foraldrar/Familjeliv-och-relationer/Forandrad-livssituation/Nar-ett-barn-far-illa/">http://www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Barn-och-foraldrar/Familjeliv-och-relationer/Forandrad-livssituation/Nar-ett-barn-far-illa/</a> Samråd med elev/vårdnadshavare. Se Socialtjänstlagen
<b>Jag har någon vuxen att prata med om det som är viktigt för mig.</b>	Främja elevens psykiska hälsa/mående (viktigt att varje elev ha trygga vuxna omkring sig)	Händer det att du gör det? Ofta?	Kartlägga sociala nätverket, åtgärd, uppföljning. Skolkurator. Ungdomsmottagning. BUP

Fråga	Syfte	Instruktion exempel på följdfråga	Läs vidare
<p><b>Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp. Har du varit med om att någon gjort något mot dig som inte kändes bra?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stödja dem som behöver sätta gränser om de varit med om att någon gjort något mot dem som inte kändes bra?</li> <li>- Identifiera barn och ungdomar som blivit utsatta för kränkningar och sexuella övergrepp.</li> <li>- Skydda barn och ungdomar från att bli utsatta för kränkningar och sexuella övergrepp.</li> </ul>	<p><b>Om ja</b> Kan du berätta om det?</p> <p>Utöver sexuella övergrepp är det viktigt att identifiera om eleven varit utsatt för andra övergrepp se frågor nedan</p> <p><b>om eleven inte vill berätta</b> Du kan också prova att be om lov att ställa några frågor. Är det ok att jag ställer några frågor? Var det en jämnårig eller vuxen? Har någon rört vid din kropp utan att du ville det? Har någon rört vid din kropp fastän du sa nej? Har någon gjort illa dig? Har någon fått dig att röra vid dem på ett sätt som du inte ville? Har du blivit kränkt pga. av ditt kön hudfärg eller religion Har någon gjort dig fysiskt/psykisk illa genom att kalla dig för glåpord könsord etc. Vet någon om det? När hände det?</p> <p><b>Om frågan besvaras med nej</b> Kan man kort säga att; vad bra. Vi frågar för att det är så vanligt. Det är viktigt att barn vet att det andra gör mot dem aldrig är deras eget fel och</p>	<p>Behövs åtgärd? Uppföljning? Tänk på att de elever som har det svårast har också kan ha svårast att ta emot hjälp. <b>Stöd vid orosanmälan se filmen</b> <a href="https://vimeo.com/116639905">https://vimeo.com/116639905</a></p> <p><a href="http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-6-5">http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-6-5</a></p> <p>Respektera ett nekande svar. Genom att ge info om rättigheter och vägar till hjälp planterar man ett frö som kan gro till att man senare kan söka hjälp.</p> <p>Kanske barnet/ ungdomen törs kontakta någon vuxen för att få hjälp lite längre fram? - Skolkurator eller/och BUP</p> <p><b>Länkar</b> <a href="http://www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Barn-och-foraldrar/Familjeliv-och-relationer/Forandrad-livssituation/Nar-ett-barn-far-illa/">http://www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Barn-och-foraldrar/Familjeliv-och-relationer/Forandrad-livssituation/Nar-ett-barn-far-illa/</a> <a href="#">Rädda Barnen Stopp! min kropp!</a> <a href="#">Rädda barnen detta kan du göra mot sexuella övergrepp</a></p> <p>Barnkonventionen, <a href="https://unicef.se/barnkonventionen">https://unicef.se/barnkonventionen</a></p> <p>Brottsoffersmyndigheten <a href="https://www.jagvillveta.se/">https://www.jagvillveta.se/</a></p>

		<p>att vi här på skolan alltid vill att man ska komma till oss så att vi får hjälpa till om det skulle hända i framtiden.</p> <p>För att öppna dörren för en elev som inte vågar prata om det just nu kan det vara bra att avsluta med...Om du inte vill prata om det nu så är du alltid välkommen att kontakta mig eller någon annan vuxen på skolan när det passar dig.</p>	<p>Socialtjänstlagen, <a href="http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-6-20">http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-6-20</a></p> <p>Ungdomsmottagningen, <a href="http://www.umo.se/Vald--krankningar/">http://www.umo.se/Vald--krankningar/</a> Om eleven berättar att den själv eller någon annan blivit utsatt för diskriminering, trakasserier och kränkande behandling, så åtgärdas ärendet skyndsamt enligt skolans likabehandlingsplan. Be om samtycke att eventuellt kunna gå vidare med frågan till berörda pedagoger och/eller till ansvarig rektor. Se lokala riktlinjer.</p>
<p><b>Alla har rätt att själva bestämma vilken könsidentitet en har.</b></p> <p><b>Jag ser mig som och identifierar mig med</b></p>	<p>Hitta elever som inte har någon att prata med</p> <p>Psyksiska hälsan</p> <p>Socialt stöd</p> <p>Ensamhet</p>	<p>Är det något du vill prata om?</p> <p>Har du känt så länge?</p> <p>Vet fler om det?</p>	<p>Uppföljning</p> <p>Ungdomsmottagningen, <a href="http://www.umo.se/Jag/RFSL">http://www.umo.se/Jag/RFSL</a>, <a href="http://rfslungdom.se/Egaliaung">http://rfslungdom.se/Egaliaung</a> "ett fitidshäng för HBTQ-ungdomar 13-20" RFSL Stockholm; 1177, 1177 - Könsidentitet och könsuttryck Skolkuratorn, Skolläkare</p>
<p><b>Vid samtalet finns det möjlighet att prata om din hälsa, känslor, vänskap, kroppen eller annat vad gäller dig.</b></p> <p><b>Vill du ta upp något under samtalet?</b></p>	<p>En möjlighet för eleven att fråga om vad som helst.</p>	<p>Öppna upp för möjligheten att fråga.</p>	

Fråga	Syfte	Instruktion exempel på följdfråga	Läs vidare
<b>Framtiden</b>			
<b>27. så här tänker jag att min framtid som vuxen ska bli. Skriv gärna nedan.</b>			