

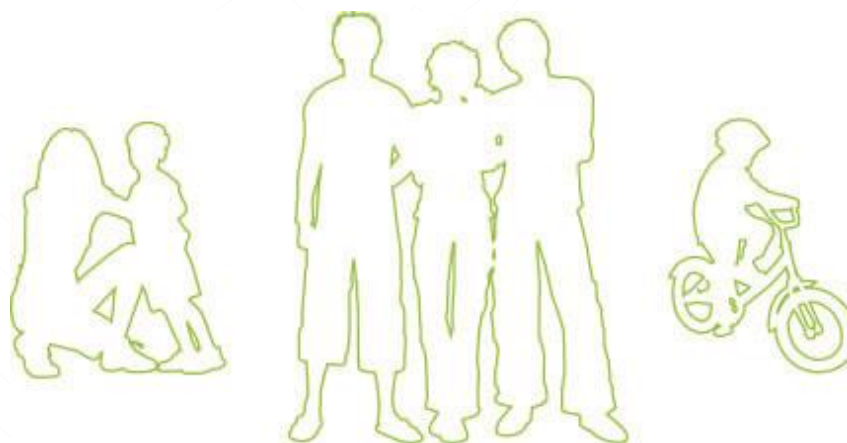


Reviderad

2017-05-14

Hälsosamtal i skolan i Jämtlands län

Samtalsmanual för förskoleklass, åk 4, åk 7, år 1 gymnasiet





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 hälsosfrågorna individuellt. Du bör vara i rummet för att kunna svara på frågorna. Enkäterna med hälsosfrågor 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
Trivsel			
1. Jag tycker att... a) klassrummen är b) toaletterna är c) skolgården är d) idrottshallen är e) duscharna är f) matsalen/ matplatsen är	Fungerar arbetsmiljön för eleven. Identifiera vilka områden som behöver förbättras, sammanställ och för vidare	Låt eleven berätta vad som är bra och vad som går att föra vidare. Förslag på förbättringar? Hur sitter eleven under lektionen, hur upplevs luften, temperaturen, ljuset i klassrummet. Efterfråga socialt klimat (hur är man mot varandra) i omklädningsrum och vid dusch i samband med idrott.	länkar vägledning elevhälsan Arbetsmiljölagen. arbetsmiljön i skolan
2. Jag har... a) Arbetsro på lektionerna (ej förskoleklass) b) någon att vara med på skolan c) något att göra på rasterna	a) Skapa en lärande miljö som fungerar för eleven. b) Social och psykisk hälsa. Grupptillhörighet Ensamhet, utanförskap c) Fysisk, psykisk och social hälsa. Rörelse och lärande hör ihop. Social träning - teamskapande. Möjlighet till en kreativ och lärande miljö Vad finns det för rastaktiviteter på skolan?	Låt eleven reflektera. a) Vad är arbetsro för dig? När är det som bäst för dig? Olika för olika ämnen? Olika lärare? Olika grupper? Förbättringsförslag? b) Vad brukar du göra med någon annan? Har du berättat för någon hur du har det? Vem/vilka är du med? Har du upplevt ensamhet/utanförskap i skolan? c) Vad brukar du göra? Rör du på dig något?	Arbetsmiljölagen. Barnkonventionen Rädda Barnen material lärare Samtal med klasslärare, idrottslärare



		Upplever du rasterna som bra för det mesta? Gör du något tillsammans med någon?	
3. Jag trivs i skolan	Skapa trivsel för eleverna. Gynnsam lärmiljö. Åtgärd?	Vad är det som gör att du trivs/ inte trivs? Vad skulle kunna göra att du trivdes bättre? Vad påverkar dig? Personal? Elever? Annat? Vad är det bästa med skolan? Vilken vuxen i skolan känner du förtroende för, kan du vända dig till? Berätta hur du tycker att det går för dig med skolarbetet? (lätt/svårt, hjälp/stöd)	Plan för kränkande behandling. Vilken är gången på din skola om någon elev far illa?

Fråga	Syfte	Instruktion exempel på följdfråga	Läs vidare
Mina vanor			
4. På min fritid a) deltar jag i någon fritidsaktivitet	Meningsfull fritid Sammanhang/ gemenskap Locka till kreativ fritid.	a. Om ja Berätta! Vilken typ av aktivitet? Hur länge har du hållit på? Vad gjorde att du började? Har det alltid varit lika kul? Om nej Berätta, är det något du skulle vilja börja med? Har du hållit på med något tidigare? Varför slutade du i så fall? b. Berätta Vilken typ av jobb? Hur ofta? Är det roligt? Varför väljer du att arbeta?	Vilka aktiviteter känner du till? Skol-IF Kulturskola Föreningsliv, annat?
b) arbetar jag (gy)	Balans jobb/ skola		
5. Jag brukar leka, springa och vara ute och röra på mig med min familj/ motsvarande.(förskoleklass)	Aktivitetsmönster i familjen präglar elevens rörelse i framtiden.	Om ja: Vad? Hur ofta? Vad tycker du om det? Hur känns det? Har ni roligt?	<u>Fyss/rekommendationer barn och ungdomar</u> <u>Fyss.se</u> Åtgärd - familjeaktivitet med skolan?

5. Jag rör på mig så att jag blir andfådd och/eller varm	Tydliggöra fysiska aktivitetens betydelse för hälsa och skolresultat Fysisk aktivitet enligt rekommendationer främjar hälsa, förebygger ohälsa och sjukdom. Fysisk aktivitet främjar psykisk hälsa. Främjar inläring genom bättre motorik	Tycker du om att röra på dig? Har det alltid varit så? Är det lagom för dig? Hur varm blir du? Vad gör du då? Hur tar du dig till och från skolan?	<u>vägledning elevhälsan</u> Motivationskors, VAS-skalan <u>Fyss/rekommendationer barn och ungdomar</u>
6. De dagar jag rör på mig, gör jag det sammanlagt minst en timme så att jag blir andfådd och/eller varm	Minska stillasittande Sprida rörelsetillfällen över dagen gynnar hälsan. Öka fysiska aktiviteten. Balans fysisk aktivitet och stillasittande/ återhämtning	Vilka aktiviteter? Går du i trappor? Springer du något på rasten? Rör du på dig på någon lektion mer än idrott och hälsa? När återhämtar du dig? Om fysisk aktiviteten är låg Vad skulle få dig att röra på dig mer? Hur motiverad är du att röra på dig? Skulle du vilja prova något? Vad?	Se ovan <u>kommentar om stillasittande</u>
7. Jag äter a. frukost b. lunch	Skapa förståelse för att en lämplig fördelning av måltider med bra energi och näringsintag främjar hälsa och skolresultat Social hälsa	a)Vad brukar frukosten bestå av? Om nej: alltid varit så? Hur påverkar det dig? Äter du på helgen? Vad? b) Brukar du äta lunch i matsalen? Om inte - vad gör du? Orkar du med skolan? Vilken är bästa maten i skolan? Äter du tillsammans med någon? Vad kan göra att du äter oftare?	Bra länkar <u>Kostråd och matvanor Barn 2-17 år</u> <u>Bra mat i skolan</u> <u>Nordiska näringsrekommendationer</u>



c. middag		c) Hur är en vanlig middag för dig? Äter du tillsammans med någon? Vad ligger på tallriken? Lagar du mat själv? Roligt?	
8. Jag äter a. frukt och eller bär b. grönsaker och/eller rotfrukter, gör jag det	Uppmuntra till ökat intag av frukt och grönt.	Vad tycker du om? Har du provat andra? Kan du tänka dig att göra det? Vad finns hemma? Finns det tillgängligt? I skolan? Hemma?	<u>10steg till goda matvanor</u>
9. De dagar jag äter... a. frukt och/eller bär, gör jag det b. grönsaker och/eller rotfrukter, gör jag det	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. (Antal barn som äter 400gr/500gr frukt och grönt/dag)	Räcker att eleven fyllt i behöver ej diskuteras Finns det tillgängligt? I skolan? Hemma?	<u>Hur mycket frukt och grönsaker äter du varje dag?</u>
10. Jag dricker läsk, saft, energidryck, sötat te eller kaffe	Uppmuntra till minskat intag av sötade drycker.	Dricker du något annat? Vad? Vad är bra dricka för dig? Vad brukar finnas hemma? Vad dricker du till maten? Vad dricker du när du är törstig? Kan du tänka dig att dricka något annat? Samtal om energiinnehåll.	<u>Vad är nyttiga och onyttiga kolhydrater</u>



11. De dagar jag dricker läsk, saft, energidryck, sötat te eller kaffe		Vatten är den bästa törstsläckaren. Tänk på tänderna.	
12. Jag a)röker b)snusar	Främja hälsa Förebygga risktagande	Vad fick dig att börja? Vilka fördelar finns det med att vara tobaksfri? Hur motiverad är du att sluta? Vilken förmåga att sluta har du? Är det många runt omkring som röker? Varför röker du? Vad gör att du valt bort det? Vad fick dig att börja? Vilka fördelar finns det med att vara tobaksfri? Hur motiverad är du att sluta? Vilken förmåga att sluta har du? Är det många runt omkring som snusar? Varför snusar du? Varför har du valt bort det?	länkar <u>sluta röka vad händer i kroppen</u> <u>http://rokfri.1177.se/</u> Fimpa med appen <u>http://www.umo.se/Fimpaaa/</u> <u>http://slutarokalinien.se/</u> <u>nonsmoking</u> Lokal alkohol- drog- och tobakspolicy på skolan. <u>Tobaksfri duo</u>
13. 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?	<u>unicef.se/barnkonventionen</u>
14. 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?	<u>IQ-fakta om alkohol</u> <u>varför är alkohol farligt för unga?</u>
15. 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
Kroppen och knoppen/själ			
16. Jag mår	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 http://www.umo.se/Att-ma-daligt/ BUP, Bris, https://bris.se/?pageID=327 Jourhavande kompis. http://rkuf.se/jourhavande-kompis/ Samråd med eleven/vårdnadshavare
17. Jag sover om bra; om dåligt	Ge eleven en chans till förståelse för vikten att få tillräcklig och god söm (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, http://www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Halsa/Somn/Somn/ Ungdomsmottagningen, http://www.umo.se/Kroppen/Somn/ 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



18. Jag har under de senaste tre månaderna haft besvärande: a)Huvudvärk b)ont i magen c) värk i rygg, nacke, axlar	a,b,c; Kartlägga symtom/ få elev besvärsfri. c (a); Ergonomi	a/ Om ja, kan du beskriva när, var och hur? Hur fungerar din syn? Hinner du med det du vill göra? Arbetsmiljön? Lugn och ro? Skärmtid, rörelse, aktivitet? Sömnvanor? Matvanor? Trivsel? Stress? b/ Om ja, kan du beskriva när, var och hur? Hinner du med det du vill göra? Trivsel? kompisar? Hur har du det hemma? Arbetsmiljön? Lugn och ro? Stress? Matvanor? Toalettvanor? Rörelser? C/ Arbetsmiljö? lugn och ro? Skärmtid/ ergonomi? Hur använder du skärmen? Sitter du? Ligger du? Står du? Hur är bänk och stol i skolan? Rörelse, aktivitet?	Kartlägga, åtgärda. Uppföljning återbesök Dagbok Skolläkaren 1177, http://www.umo.se Ungdomsmottagningen, http://www.umo.se Sjukgymnast
19. Jag har under de tre senaste månaderna känt mig ledsen eller nedstämd	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?	Behövs åtgärd? Uppföljning, skolkurator, skolläkare. BUP Ungdomsmottagningen, http://www.umo.se/Att-ma-daligt/



		Vad gör dig glad och på bättre humör? Hur känns det i skolan? Hur känns det hemma?	Samråd med eleven/vårdnadshavare
20. Jag är orolig för någon i min omgivning	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, http://www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Barn-och-foraldrar/Familjeliv-och-relationer/Forandrad-livssituation/Nar-ett-barn-far-illa/ Samråd med elev/vårdnadshavare. Socialtjänstlagen
21. Jag har någon vuxen att prata med om det som är viktigt för mig.	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
22. Har du eller någon annan blivit retad, utstött eller på annat sätt illa behandlad de tre senaste månaderna? a) Av andra elever i skolan? b) Av vuxna i skolan?	Hitta utsatta barn/ungdomar Alla barn/ungdomar ska känna sig och vara trygga/säkra i skolan.	Vet någon vuxen om händelsen? Beskriv gärna händelsen och berätta om hur, vad och vem eller vilka. Hur upplevde du det?	Lika behandlingsplan unicef.se/barnkonventionen



23. Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp. Har du varit med om att någon gjort något mot dig som inte kändes bra?

-Identifiera barn och ungdomar som blivit utsatta för kränkningar och sexuella övergrepp.

-Skydda barn och ungdomar från att bli utsatta för kränkningar och sexuella övergrepp.

-Stödja dem som behöver sätta gränser om de varit med om att någon gjort något mot dem som inte kändes bra?

Om ja

Kan du berätta om det?

om eleven inte vill berätta

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?

Vet någon om det? När hände det?

Om frågan besvaras med nej 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 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.

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.

Behövs åtgärd?

uppföljning

Kanske barnet/ ungdomen törs kontakta någon vuxen för att få hjälp lite längre fram? - Skolkurator eller/och BUP

Länkar

<http://www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/Tema/Barn-och-foraldrar/Familjeliv-och-relationer/Forandrad-livssituation/Nar-ett-barn-far-illa/>

Rädda Barnen Stopp! min kropp!

Rädda barnen detta kan du göra mot sexuella övergrepp

Barnkonventionen,
<https://unicef.se/barnkonventionen>

Socialtjänstlagen,
<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-6-20>

Ungdomsmottagningen, <http://www.umo.se/Vald--krankningar/>



24. Alla har rätt att själva bestämma vilken könsidentitet en har. Jag ser mig som och identifierar mig med	Hitta elever som inte har någon att prat med Psykiska hälsan Socialt stöd Ensamhet	Är det något du vill prata om? Har du känt så länge? Vet fler om det?	Uppföljning Ungdomsmottagningen, http://www.umo.se/Jag/RFSL, http://rfslungdom.se/Egالياung "ett fitidshäng för HBTQ-ungdomar 13-20" RFSL Stockholm; 1177, <u>1177 - Könsidentitet och könsuttryck</u> Skolkuratoren, Skolläkare
25. Vid samtalet finns det möjlighet att prata om din hälsa, känslor, vänskap, kroppen eller annat vad gäller dig. Vill du ta upp något under samtalet?	En möjlighet för eleven att fråga om vad som helst.	Öppna upp för möjligheten att fråga.	
26. Om du tänker på hur du har det... Det här är bilden av en stege. Toppen på stegen (10) motsvarar det bästa liv du kan tänka dig och botten (0) det sämsta liv du kan tänka dig. Om du tänker på ditt liv i största allmänhet, var tycker Du att du står just nu?	ger en bild om elevens välbefinnande i nuläget	Berätta - gärna. Jag lyssnar. Hur känns det?	
Framtiden			



27. så här tänker jag att
min framtid som vuxen
ska bli. Skriv gärna nedan.