



HÄLSOFRÄMJANDE SAMTAL

Jennie Hedman
Anna Lunmark
Lisa Fröst Björnsdotter

RIKTLINJER FÖR BHV JÄMTLAND

Hälsofrämjande samtal:

- Föräldrars frågor,
- barnets hälsa och utveckling,
- föräldrars hälsa, t.ex. föräldraskapet, sömn o.s.v.,
- familjens välmående t.ex. relationen,
- att främja hälsa och förebygga ohälsa till hela familjen,
- samt att tidigt identifiera och initiera åtgärder vid problem i barns hälsa, utveckling och uppväxtmiljö.

BARNKONVENTIONEN



- I. Alla barn har samma rättigheter och lika värde,
- II. Barnets bästa skall beaktas vid alla beslut som rör barnet,
- III. Alla barn har rätt till liv och utveckling,
- IV. Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

<http://www.rikshandboken-bhv.se/Barnkonventionen/>

MI – MOTIVERANDE SAMTAL

MI-samtal erbjuder ett reflekterande "rum" där det finns utrymme för föräldern att:

- stanna upp,
- att se,
- tänka,
- känna och reflektera,
- utforska och ta ställning till eventuell förändring.

Utgångspunkten är att **familjen har makt och möjlighet** att bearbeta och göra förändringar. **Sjuksköterskans roll** är att vägleda familjen och skapa en förändringsinriktad dialog.

EXEMPEL PÅ HÄLSOFRÄMJANDE INSATSER

- Presentera och erbjuda BVC:s verksamhet
- Samtala om att sova säkert, prevention av SIDS
- Samtala om att förebygga skakvåld
- Samtala om förekomst av nedstämdhet och EPDS-samtal (se senare avsnitt)
- Erbjuder deltagande i föräldragrupp på BVC
- Informera om en säker och utvecklande miljö
- Samtal kring matsituationen och kost
- Tandhälsa

EN SÄKER OCH UTVECKLANDE MILJÖ

- Plötslig spädbarns död (SIDS)
- Skakvåld (AHT- abusive head trauma)
- Barn och alkohol
 - Amning och alkohol



<http://www.rikshandboken-bhv.se/Texter/Amning-droger-och-lakemedel/Alkohol-och-amning/>

- Barn och rökning/ snusning
- Barn i bil

<http://www.rikshandboken-bhv.se/Texter/Att-forebygga-skador---hur-kan-man-tank-a-och-vad-kan-man-gora/Bakgrund-och-nulage/>

KOST OCH LEVNADSVANOR



- Amning/ flaskmatning
 - Matstunden är också en möjlighet för närhet, värme och samspel mellan föräldrarna och barnet.
- Introduktion av mat
- främja hälsosamma vanor

<http://www.rikshandboken-bhv.se/Texter/Grunda-sunda-vanor/Framja-halsosamma-levnadsvanor/>



D-DROPPAR

Påminn
föräldrarna!

Bidrar till normal benbildning och skelettillväxt.

- Börja vid 1 veckas ålder,
- 5 droppar om dagligen i vatten- eller oljelösning (400IE= 10µg),
- en del barn kan behöva 5 droppar under hela förskoletiden,
- remittera vid misstanke om D-vitaminbrist eller symtom på rakit (denna bristsjukdom är numera mycket sällsynt **tack vare D-vitaminprofylax**).

Delas ut **GRATIS** på BVC!



HÄLSOSAMTAL VID NYCKELBESÖK

- Första hembesöket
- Föräldragrupp
- Hälsosamtal vid 3 - 4 - 5 års besöket

