



ROAN KOMMUNE

HELSETJENESTER I UNGDOMSSKOLEN



Informasjon til elever
og foreldre / foresatte

Koordinerende enhet for barn og unge

FEBRUAR 2015

Innledning

Skolehelsetjenesten er sammensatt og innebærer mange forskjellige oppgaver. Dette informasjonshefte er et bidrag til å systematisere og kvalitetssikre arbeidet.

Myndighetskrav(lov, forskrift, retningslinjer, veileder, rundskriv) og nasjonale, kommunale og interne planer er styrende for arbeidet.

Lovverk:

- Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m(helse- og omsorgstjenesteloven).
- Lov om forbud mot kjønnslemlestelse(kjønnslemlestelsesloven)
- Lov om personell m.v(helsepersonelloven) Lov om vern mot smittsomme sykdommer.
- Opplæringsloven kap. 9a., Elevene sitt skolemiljø.

Forskrift:

- Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten.3.april 2003.
- Forskrift om pasientjournal.
- Miljø og helse i skolen – veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

Veileder og retningslinjer:

- Kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten. Veileder til forskrift av 3.april 2003 IS- 1154.
- Nasjonale faglige retningslinjer for veiing og måling i helsestasjons- og skolehelsetjenesten 2011 IS- 1736.
- Veiledning i journalføring(dokumentasjon) i helsestasjons- og skolehelsetjenesten IS-2700. Sosial- og helsedirektoratet 2004 IS- 2700.
- Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge 2010 IS- 1734.
- Retningslinjer for undersøkelse av syn, hørsel og språk hos barn, 2006 IS- 1235.
- Vaksinasjonsboka – Nettbasert veileder om vaksinasjon.

8. klasse

FORELDREMØTE

Helsesøster

Tidsbruk: ca.1 time.

Forberedelse:

- Foreldremøte arrangeres enten om våren før elevene begynner i 8.klasse eller om høsten ved start i 8.klasse.

Foreldreveiledning/helseopplysning:

- Overgang barneskole-ungdomsskole.
- Presentasjon av skolehelsetjenesten:
 - av helsesøster og kontortid,
 - hva elever og foreldre kan kontakte helsesøster vedrørende
 - samarbeidspartnere.
- Innlegg/kort foredrag om helsesøsters «kjepphester»; søvn, ernæring og fysisk aktivitet. Et tema bestilt av rektor eller et tema som avspeiler det som er mest aktuelt i tiden. For eksempel dusjing etter gymnastikk, nettbruk og lignende.

Innsikt:

Skolehelsetjenesten skal medvirke til å øke barn og ungdoms kunnskaper om hvordan mestre eget liv, og ta selvstendige valg i forhold til egen helse og levevaner

Hovedbudskap:

1. Ungdommens selvstendighetsbehov fortsetter at foreldrene er tilgjengelig som en base og beskyttelse når de unge trenger det. Å forstå ungdom er ikke ensbetydende med ettergivenhet, ungdom trenger tydelige voksne som markerer sine holdninger og meninger på en respektfull måte.
2. Skolehelsetjenesten er tilgjengelig for både foresatte og elever.

8. klasse

PRESENTASJON I KLASSEN

Helsesøster

Tidsbruk: 5 – min, gjennomføres tidlig høst.

Forberedelse

- Avtale tid til presentasjon med kontaktlærer. Presentasjonen kan gjøres sammen med lærer.
- Vise til plakat med trefftider og navn på helsesøster.

Presentasjon

- Informere elevene om at de kan snakke med helsesøster hvis det er noe de lurer på angående helsa, eller hvis det er noe de opplever som vanskelig/tøft på skolen, hjemme eller i fritida.
- Elevene på ungdomsskolen har et større ansvar for selv å ta kontakt for eksempel for å få sjekket syn.
- Helsesøster formidler også kontakt med ander instanser.
- Informasjon om skolehelsetjenesteprogrammet og helsesøsters taushetsplikt.

Til hjemmesiden

- Informasjon om trefftider legges også på kommunens hjemmeside.

Innsikt:

Det hjelper å snakke med noen. Andre kan hjelpe hvis jeg har det vanskelig.

Hovedbudskap :

Helsesøster kan kontaktes for å få hjelp.

8. klasse

HELSEØSTERTIME

Helsesøster

Tidsbruk: 1 skoletime for klassen.

Forberedelse

- Avtale tid for helsesøsters time med kontaktlærer.
- Planlegg presentasjonen.

Helseopplysning

- Info om skolehelsetjenesten.
- Aktuelle tema. Ungdomstiden, søvn, variert og regelmessig kosthold og hverdagsaktiviteter. Fortelle hva hverdagsaktivitet er, å sette grenser, vennskap og forskjell på en god og dårlig hemmelighet.
- Helsesøster har taushetsplikt. Hva betyr det?
- Gi informasjon om ungdommers rett til å uttale seg/bli hørt i alderen 12 – 16 år.
- Helseveiledning kan gjennomføres ved bruk av billedkort, helsesirkel eller « du bestemmer». Se følgende kilde: S.Haugland,N.Misvær(2004) *Håndbok for skolehelsetjenesten 1, - 10. klasse.* Kommuneforlaget. Side 161 – 177.

Innsikt:

1. Ungdomstiden innebærer store forandringer, både fysisk, psykisk og sosialt.
2. Betydning av fysisk aktivitet i forhold til fysisk og psykisk helse.
3. Gode kostvaner.
4. Gode søvnvaner.

Hovedbudskap:

Livsstil = summen av de valg du tar hver dag.

8. klasse

HØYDE OG VEKT

Helsesøster

Tidsbruk: En skoletime.

Forberedelse

- Avtale tid med lærer.
- Informere i klassen.

Helseundersøkelse

Samtale med eleven

- Hvordan trives du på skolen? i klassen ? Kan du beskrive kostholdet ditt? Hva driver du med på fritiden? Er du fysisk aktiv?
- Elevene veies/måles og verdier legges inn i journal.
- Kurven brukes veiledende. Skjønn og fornuft teller mest i vurderingen.
- Elever som ønsker samtaler relatert til andre tema får tilbud om ny time.

Tettere oppfølging/henvisning hvis :

- Elevens KMI<16 Tilby ny time og måling etter 3-6 måneder.
- Elevens KMI>25 Tilby eleven oppfølgingsamtale om en måned.
- Elevens KMI>30 Tilby oppfølging til eleven. Diskuter elevens overvekt med skolelegen. Brev sendes til foresatte sammen med vekstkurver.

Innsikt.

Vekt og høydemåling av barn er en viktig indikator for å følge utviklingen i forhold til over- og undervekt i befolkningen og for å sikre oppfølgingen av den enkelte i forhold til å oppdage og forebygge sykdom.

Hovedbudskap:

1. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
2. Nye vaner etableres ofte i ungdomsalderen. Vaner etablert i ungdomsalderen varer ofte videre i livet.

9. klasse

Ikke fast planlagt program

Se forslag til program under »alle klassetrinn».

10. klasse

VAKSINASJON

mot Difteri, Tetanus, Kikhoste og Polio

Helsesøster

Tidsbruk : Halv dag på hver ungdomsskole.

Forberedelse

- Avtale vaksinasjonsdag med skolen.
- Gå gjennom vaksinasjonsoversikten til hver elev for å avdekke om eleven mangler noen vaksiner. Dersom noen vaksiner mangler, gi informasjon til foresatte og tilbud om at vaksinasjon kan utføres samtidig med Boostrix-Polio.
- Informasjonsskriv til elev og foresatte.
- Informere om vaksinen og viktigheten av å spise dagen de skal vaksineres.

Gjennomføring

- Helsesøster registrerer hvem som får vaksine.
- Elevene skal vente 20 min. etter gitt vaksine.
- Ved vaksinereaksjon, dokumenteres hendelsesforløpet.

Innsikt:

Elev og foresatte får informasjon og innsikt i vaksinens beskyttende effekt.

Hovedbudskap:

Boostrix Polio er påfyll etter tidligere vaksinasjoner og gir videre beskyttelse mot sykdommene difteri, tetanus, kikhoste og poliomyelitt.

10. klasse

TEMA OM SAMLIV OG SEKSUALITET

Helsesøster

Tidsbruk: Halv dag

Tverrfaglig undervisning

Forberedelse/planlegging

- Dato for temadag planlegges og avtales med skolen.
- Forberede presentasjon.
- Koordinere undervisningen med samarbeidsparter.

Gjennomføringen

- Lege: undervisning om anatomi og seksuelt overførbare sykdommer.
- Helsesøster: undervisning om samliv og seksualitet.
- Helsesøster: undervisning om prevensjon.
- Politi, barnevern: undervisning om lov og rett, egne grenser, alkohol og nettvett.

Innsikt:

Ta vare på deg selv og din seksuelle helse.

Gi kunnskap og handlingskompetanse for å kunne ta bevisste valg i seksuelle situasjoner.

Hovedbudskap:

Faglig kunnskap om kropp, helse og seksualitet. Helseopplysning om forplantningslære, prevensjon, seksuell helse, legning og seksuelt overførbare infeksjoner.

Forberedelse:

Sett av fast tid i timeboken ukentlig. Informasjon om at du er tilgjengelig henges opp lett synlig for elever og lærere.

Gjennomføring

Åpen dør er lavterskeltilbud til elever slik at de kan oppsøke helsesøster uten først å gjøre en timeavtale. Elevene som banker på døren tas inn. Dersom flere henvender seg samtidig tildeles tid litt senere på dagen. I åpen dør tiden skal det vanligvis ikke settes inn oppfølgingssamtaler.

Oppsøkningsgrunner for elever evt. foresatte og lærere kan være:

- Sosiale eller psykiske vansker som mobbing, mistriivsel, tristhet, angst, konsentrasjons- og oppmerksomhetsvansker, skolevegring, seksuelle overgrep etc.
- Fysisk helse – kartlegging, når skal en kontakte lege.
- Vekst og utvikling – fysisk og psykisk, pubertet.
- Behov for syn/hørselsundersøkelse.
- Vanskelige livshendelser som samlivsbrudd, tap, sorg eller sykdom.
- Foreldrerollen – hvordan være gode foreldre når en møter utfordringer, samlivsbrudd, tap, sorg eller sykdom, stadige konflikter omkring daglige rutiner eller gjøremål.

Første samtale brukes til å bygge tillit og god relasjon. Hør ut hva eleven strever med. Hva kan du bistå eleven med? Ved behov avtales ny samtale.

Tettere oppfølging/henvisning:

- Gi tilbud om samtale/veiledning.
- Kontakt foresatte ved behov.
- Hvis eleven har behov for mer enn tre samtaler kan det være nødvendig å drøfte saken med en annen fagperson da i samråd med foresatte. Anbefal eventuelt eleven og foresatte å kontakte fastlege.
- Ved omsorgssvikt meldes bekymring til barneverntjenesten.

Koordinering av tiltak

Dersom skolehelsetjenesten ut fra sitt ansvarsområde/oppgaver vurderer at det er behov for koordinering og evaluering av tiltak meldes dette inn til skoleledelsen etter samtykke fra elev/foresatte. Skole eller helsesøster kaller inn til tverrfaglig møte.

Kontakt med barneverntjenesten

Ved bekymring kan barneverntjenesten kontaktes for anonym drøfting. Ved mistanke om omsorgssvikt skal helsesøster melde bekymring til barneverntjenesten.

Behov for langvarig oppfølging

Helsesøster kan være koordinator for Ansvarsgrupper og Individuelle planer. Dette innebærer regelmessig kontakt med foresatte.

Være synlig

Vær synlig for elever og lærere på skolen og i skolegården. Bruk tid i friminutter og ved fellesarrangement til å være sammen med elever og lærere.

Samarbeidspartnere

Helsesøster samarbeider med skole, kontaktlærer, fysioterapeut, ergoterapeut, lege, barnevern, foreldretvalg, PPT, BUP, ansvarsgruppemøter og koordinerende enhet.

Undervisning

Helsesøster kan delta i undervisning på forespørsel fra skole. Dette kan være i grupper eller hele klasser. Aktuelle tema kan være:

- Psykisk helse
- Mobbing
- Seksualitet, kropp og hygiene
- Rus
- Seksuell trakassering og egne grender
- Førstehjelp

Samtalegrupper

Jentegruppe – Add a friend.

Undersøkelser

Ungdataundersøkelsen gjennomføres hvert andre år.

Avslutning og oppfølging etter 10. trinn

Sikre at elever som har oppfølging i ungdomskolen får videre oppfølging av skolehelsetjenesten i videregående skole.

Elevene skal få utlevert vaksinasjonskort sammen med vitnemål som skolen leverer ut. Journaler lukkes i WinMed grunnet “uaktuell på grunn av alder”.

Kontakt:

Helsesøster er på skolene faste dager. Se eget oppslag på hver skole.

Helsesøster: Camilla Sørmland.

E-postadresse: camilla.sormeland@roan.kommune.no