



# Internkontroll og kvalitetssikring

## Helsestasjons-, skolehelse-, og jordmortjenesten i Nord-Gudbrandsdal

### PROSEDYRER DEL II

- ★ Skolehelsetjenesten
- ★ Helsestasjon for ungdom



### ØVRIGE PROSEDYRER

- DEL I
  - ★ Bakgrunn
  - ★ Helsestasjon 0-6 år
- DEL III
  - ★ Svangerskapsomsorgen/jordmortjenesten inkludert jordmorvakta
- DEL IV
  - ★ Generelle undersøkelser
  - ★ Foreldreveiledningsmetoder
  - ★ Legemiddelhåndtering i barnehage, skole og skolefritidsordning
  - ★ Smittevern
  - ★ Vold, selvskading og selvmord
  - ★ Journalføring og taushets-, melde- og opplysningsplikt
  - ★ Oppfølging av arbeidsinnvandrere og flyktninger



## Innhold

Dokumentasjon godkjenning av prosedyrer .....	3
1 Helsestasjon 0-6 år – se prosedyrer del I .....	3
2 Skolehelsetjenesten .....	4
Hjemmel og referanser for prosedyrer skolehelsetjenesten.....	4
Skulestartundersøking .....	5
Nettverksdag 1. klasseforeldre.....	8
Vaksinasjon 2. steg.....	10
3. steg – forebyggende helsearbeid .....	12
Trivselsamtale, vekt og høyde på tredje steg .....	14
Gruppesamtale 5. steg.....	16
Vaksinasjon 6. steg.....	17
Vaksinasjon 7. steg.....	18
Helseundersøkelse 8. steg.....	19
Helseuke 9. trinn: Seksualitet, mestring, ansvar.....	21
Helseopplysning 9. og / eller 10. steg (gruppe) .....	22
Helseundersøkelse 10. steg.....	23
Aktuell metode gruppesamtale: Helsesirkel .....	25
Aktuell metode gruppesamtale: Idèbank .....	26
Aktuell metode gruppesamtale: «Sinna Mann» .....	28
Skulehelsetenesta i vidaregåande skule .....	30
3 Helsestasjon for ungdom.....	31
Hjemmel og referanser for helsestasjon for ungdom .....	31
Helsestasjon for ungdom (HFU) – åpen tid .....	32
Psykisk helse – helsestasjon for ungdom.....	33
Forskrivning av hormonell prevensjon på helsestasjon for ungdom .....	34
Prøvetaking: Klamydiatest .....	35
Vedlegg .....	36
Helseopplysningsskjema for skulehelsetenesta.....	37
Samtykke .....	40
Helsesirkel: Brev til foreldre/foresatte .....	41
Helsesirkelen.....	42
Spørreskjema til foreldre/foresatte i 5. klasse .....	43
Trivselsbrev/-skjema 3. trinn.....	44
Helse- og trivselsskjema 8. trinn.....	45
Powerpointpresentasjon helseuke – disposisjon .....	46
Plan for helseuke 9. trinn.....	48
4 Svangerskapsomsorgen/jordmortjenesteninkludert jordmorvakta – se prosedyrer del III...	49
5 Generelle undersøkelser – se prosedyrer del IV.....	49
6 Legemiddelhåndtering i barnehage, skole og skolefritidsordning – se prosedyrer del IV ...	49
7 Smittevern – se prosedyrer del IV .....	49
8 Vold, selvskauding og selvmord - se prosedyrer del IV .....	49
9 Journalføring og taushets-, melde- og opplysningsplikt- se prosedyrer del IV .....	49
10 Oppfølging av arbeidsinnvandrere og flyktninger – se prosedyrer del IV.....	49



## Dokumentasjon godkjenning av prosedyrer

### Generelt om godkjenning

Det er fagansvarlig helsesøster eller jordmor som godkjenner prosedyrene – i tillegg til leger der de har oppgaver eller er ansvarlig. Valgt godkjenningsnivå er forankret i ledelsen i den enkelte kommune.

### Godkjenning der lege utfører oppgaver eller er ansvarlig

Godkjennende leger		
<b>Lesja:</b> Kristine Stuedal	<b>Vågå:</b> Marit Riksaasen	
<b>Dovre:</b> Nadja Nazaretian	<b>Lom:</b> Astrid Sulheim	
<b>Sel:</b> Elvyra Podeniene	<b>Skjåk:</b> Christen Halle	
Prosedyrer skolehelsetjenesten	Godkjent 1. gang	Godkjent utgave
<a href="#">Skulestartundersøking - legeundersøkelse</a>	April/mai 2015	Oktober 2017
<a href="#">Vaksinasjon 2. steg</a>	April/mai 2015	Oktober 2017
<a href="#">Vaksinasjon 6. steg</a>	April/mai 2015	Oktober 2017
<a href="#">Vaksinasjon 7. steg</a>	April/mai 2015	Oktober 2017
<a href="#">Helseundersøkelse 10. steg - vaksinasjon</a>	April/mai 2015	Oktober 2017

Godkjennende leger		
<b>Lesja:</b> Kristine Stuedal	<b>Vågå:</b> Marit Riksaasen	
<b>Dovre:</b> Nadja Nazaretian	<b>Lom:</b> Astrid Sulheim	
<b>Sel:</b> Elvyra Podeniene	<b>Skjåk:</b> Christen Halle	
Prosedyrer helsestasjon for ungdom	Godkjent 1. gang	Godkjent utgave
<a href="#">Helsestasjon for ungdom – åpen tid</a>	April/mai 2015	Oktober 2017
<a href="#">Psykisk helse – helsestasjon for ungdom</a>	April/mai 2015	Oktober 2017
<a href="#">Forskrivning av hormonell prevensjon på helsestasjon for ungdom</a>	April/mai 2015	Oktober 2017
<a href="#">Prøvetaking: Klamydiatest</a>	April/mai 2015	Oktober 2017

## 1 Helsestasjon 0-6 år – se prosedyrer del I



## 2 Skolehelsetjenesten

### Hjemmel og referanser for prosedyrer skolehelsetjenesten

#### Hjemmel

- [LOV 1999-07-02 nr 63: Lov om pasient- og brukerrettigheter \(pasient- og brukerrettighetsloven\).](#)
- [LOV 1999-07-02 nr 64: Lov om helsepersonell m.v. \(helsepersonelloven\)](#)
- [LOV 2011-06-24 nr 30: Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. \(helse- og omsorgstjenesteloven\)](#)
- [LOV-2014-06-20-42: Lov om behandling av helseopplysninger ved ytelse av helsehjelp \(pasientjournalloven\)](#)
- [FOR 2003-04-03 nr. 450 Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten](#)
- [FOR 2000-12-21 nr 1385 Forskrift om pasientjournal](#)
- [LOV 1994-08-05 nr 55 Lov om vern mot smittsomme sykdommer \[smittevernloven\]](#)

#### Referanser

- [IS-1154 Kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten, 2004](#)
- [IS-2700 Veiledning i journalføring i helsestasjons- og skolehelsetjenesten, 2004](#)
- [IS-1235 Nasjonale faglige retningslinjer. Retningslinjer for undersøkelse av syn, hørsel og språk hos barn, 2006](#)
- [IS-1736 Nasjonale faglige retningslinjer for veiing og måling i helsestasjons- og skolehelsetjenesten, 2011](#)
- [IS-1734 Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge, 2010](#)
- [IS-1022 Veileder om helsetjenestetilbudet til asylsøkere, flyktninger og familiegjenforente, 2011](#)
- Det norske Barnevaksinasjonsprogrammet – Folkehelseinstituttet, oppdatert 2013
- [Vaksinasjon i barne- og ungdomsalder, flere språk](#)
- [Kunsten å vaksinere, vaksinasjonshåndboka](#)
- [Etterregistrering i SYSVAK og råd om videre vaksinasjon, 2017](#)
- [Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjenesten og helsestasjon for ungdom, 2017](#)
- Alle har en psykisk helse
- Mental helse for ungdom
- Håndbok for helsestasjoner Misvær, Nina og Oftedal Gunnar. 3. utgave, 2013, Kommuneforlaget AS, Oslo

Der det er spesielle referanser for en prosedyre, er de nevnt i selve prosedyren.



## Skulestartundersøking

**Forfatter:** Aud Marit Sveinhaug Marstein / IK-utval

**Neste oppdatering:** November 2018 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** Kjersti Åvangen Flittie

**Dovre:** Oddny Garmo

**Sel:** Anne Enkerud Lien

**Vågå:** Aud Marit Sveinhaug Marstein

**Lom:** Liv Marie Øyjordet

**Skjåk:** Rannveig Brennhaug

**Opprettet:** 13.08.14

**Siste utgave:** 20.10.17

### Formål

Undersøkinga ved skulestart skal gje skulehelsetenesta den naudsynte kjennskapen til barnet som ei føresetnad for oppfylging av barn med spesielle behov.

- Vurdering av helsetilstand for å fange opp ev. risikofaktorar med tanke på tidleg intervensjon.
- Sikre oppfylging av barna og dei føresette sine behov og ynskjer, og støtte dei i eigen meistrane.
- Informere om skulehelsetenesta sitt tilbod til barna og dei føresette.

### Målgruppe

Alle 5/6-åringar i kommuna ved skulestart

### Ansvar

Forarbeid: Helsesøster

Gjennomføring: Helsesøster, skulelege og ev. fysioterapeut (sistnevnte bl.a. avhengig av rutiner på 4-årskontrollen)

### Aktivitet/beskrivelse

*Merkand: Nasjonal faglige retningslinjer anbefaler gjennomføring etter at barnet har begynt på skolen 1. trinn for å opprette kontakt med barnet og foreldre, skape et godt utgangspunkt for samarbeide med skolen og fange opp barn som har flyttet til kommunen. I Nord-Gudbrandsdal gjennomføres undersøkelsen før eller etter skulestart, men det sikres at det er den helsesøsteren som skal følge opp barnet og foreldrene videre. Samarbeid med skolen etableres – ref. IK helsestasjon.*

Konsultasjon hos helsesøster: 45 min.

Konsultasjon hos lege: 15 – 30 min

Ev. konsultasjon hos fysioterapeut: 30 – 45 min.

Skulestartundersøkinga blir gjennomført våren før barna tek til på skulen same haust.

### Førebuing/planlegging

- Planlegge med skulelege aktuelle datoer for gjennomføring av undersøkinga.
- Sende innkalling til dei føresette med informasjon om undersøkinga, kvar den finn stad, dato, klokkeslett og telefonnummer kor dei kan ta kontakt dersom timen ikkje passar.
- Med innkallinga får dei føresette også eit skjema for helseopplysningar som dei føresette kan fylle ut og ta med attende til skulestartundersøkinga. Spørsmåla på skjemaet dreiar seg om:
  - Aktuelle helseproblem
  - Medisinbruk (bl.a. med tanke på legemiddelhandtering i skulen)
  - Søvnvaner
  - Spisevaner
  - Utvikling
  - Trivsel
  - Aktivitet



- Ev. besøk i barnehagen: I samarbeid med aktuell barnehage - besøk i barnehagen/5-årsklubben der ho fortel om undersøkinga på helsestasjonen. Ho har med seg audiometeret slik at alle 5/6-åringane kan få prøve øyreklukkene og korleis «eit pip» i øyra høyrer ut.

#### Helseundersøkinga hos helsesøster

- Informasjon om skulehelsetensta og samtykke av dei føresette til innsyn i barnets journal.
- Tema som foreldra ynskjer å ta opp.
- Fråver i skulen – rutine og struktur (mht fråfallsproblematikk)
- Innhente samtykke til informasjonsutveksling med kontaktlærer i førehald til aktuelle tiltak for einssilde barn (kan evt gjerast i samband med ressursveka på 1.steg på skulen for de kommunane som har det). Informasjonsutvekslinga kan gjelde barnet sin fysiske, psykiske, sosiale eller språklege utvikling og skal stå i samtykkeskjemaet.
- Måle vekt og høgde.
- Audiometri. Gjennomføring; sjå eiga prosedyre.
- Synstest – hvis ikkje denne er teke tidlegare. (Gjerast vanligvis på 4 årskontrollen).
- Bruke «foreslåtte emner med aktuelle spørsmål» side 244 i «håndbok for skulehelsetjenesten 1. – 10. trinn» eller WinMed som eit utgangspunkt for samtale med barnet. (Tema: Kosthold, rus, røyking, vold i nære relasjonar, leggetider, søvn, skuleveg, sosialt nettverk, ulykker/skader, tv/data/mobil, utvikling, familieførehald, trivsel, fysisk aktivitet, myopi).
- Sjå på/ta opp med dei føresette dersom det kjem fram opplysningar på skjemaet dei har fylt ut som er aktuelt å få utdjupa/treng oppfølging på.
- Generell observasjon: Vold, overgrep, omsorgssvikt

#### Oppfølging

Iverksetting av tiltak/oppfølging/tilvising ved:

- Forsinka språkutvikling
- Mistanke om avvik i atferd, konsentrasjon og motorikk
- Nedsatt hørsel
- Dei føresettes bekymring
- Bekymring for barn og familie

#### Registrering og rapportering

- Alle data og registreringar hakast av på sjekklista og alt dokumenterast i helsekortjournal
- Evt oppfølging registrerast i egna huskekartotek
- Munnleg rapportering til skulen om førehald dei bør kjenne til før skulestart

#### Helseundersøkinga hos lege i henhold til veileder (godkjenning lege)

- Hjerte: auskultasjon + anamnese
- Lunger: anamnese (obstruktiv respirasjon?)
- Hofter: Rutinemessig vurdering av gangmønster.
- Sjå på resultatata av gjennomført audiometri, vekt og høgde.
- Målretta undersøking av enkelte elevar på bakgrunn av meldte/observerte behov.

## Bilder og illustrasjoner

-

## Vedlegg

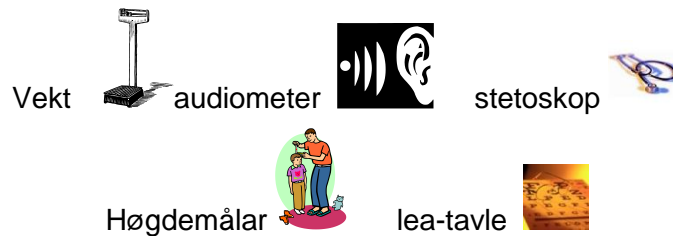
### Aktuelle brosjyrer og annet informasjonsmaterieil

- Miljødetektivene Svanhild og Sivert (må bestilles)
- Rus: Gje ut brosjyre for aktuelt alderssteg frå [www.bevissteforeldre.no](http://www.bevissteforeldre.no)
- [Informasjon til deg med barn i førskolealder – endret oppførsel pga alkohol skaper utrygghet hos barn](#)
- [Barnevakten](#)
- [Myopiutvikling, NHI.no](#)
- [Barns miljø og sikkerhet, skulestart](#)

## Kompetanse

Helsesyster og lege

## Utstyr



## Skjema

- Helseopplysning
- [Innkalling til skulestartundersøking \(eksempel frå Vågå\)](#)
- Sjekkliste for gjennomføring av undersøkinga



## Nettverksdag 1. klasseforeldre

Forfatter: Kjersti Flittie

Neste oppdatering: November 2017 / IK-utvalg

Godkjent i den enkelte kommune

Lesja: Kjersti Åvangen Flittie

Dovre: -

Sel: -

Vågå: -

Lom: -

Skjåk: -

Opprettet: 29.08.16

Oppdatert: 20.10.17

### Formål

Er hovedsakeleg at foreldre skal bli kjent med kvarandre og at dagen skal legge eit grunnlag for å utvikle eit foreldrenettverk.

### Målgruppe

Deltakarar: Foreldre til barn som startar i 1. klasse

### Ansvar

Alle tilsette ved helsestasjon og skulehelsetenesten

(Barne og ungdomskontakten ved skulen, barnevernet i kommunen og psykisk helsetjeneste utarbeider ev. egne prosedyrer hvis behov)

### Aktivitet/beskrivelse

Når ein skal forebygge, må ein starte tidleg, derfor byrjer vi med å arbeide med foreldrenettverk allereie fyrste skuledag i 1. klasse. Foreldra skal bli trygge og kjende med kvarandre så tidleg som mogleg, i tillegg er dette er ein gledens dag og foreldra er motiverte for at barna skal få ein god start på skulen. Målet på sikt er at foreldra skal bli så godt kjende med kvarandre og ungane, at ein skal kunne ta opp tema/utfordringar med kvarandre når det er nødvendig. Blir foreldra godt kjent, blir det trygt både for vaksne og unge. Tanken er at godt foreldrenettverk kan forebygge mange ting undervegs i skuleløpet. Det er nyttig at foreldra kan utveksle/diskutere tankar/meiningar omkring forhold som vedkjem barna, utan at ein har som mål om å bli einige om alt, men kanskje bli einige om nokre felles «køyrereglar».

Den av foreldra som oppdagar eit problem, skal kunne ta dette opp i foreldregruppa. Eks for å forebygge mobbing. Når barna veit at foreldra snakkar saman, blir det kanskje ikkje så lett å vere den første til å tøffe seg framfor dei andre. Barn og unge treng vaksne som bryr seg og som set grenser og sørger for at reglane blir haldne. Dette skapar tryggleik.

Foreldrenettverk starta som eit prosjekt, der målet var å forebygge rus blant barn og ungdom. Det viste seg at avhaldskampanjar var vel og bra, men det aleine har liten eller ingen rusførebyggande effekt. Dei vaksne har eit ansvar som gode rollemodellar og det å formidle gode haldningar.

- Helsestasjonen, barne- og ungdomskontakten, barnevernet og psykisk helse har eit møte i april, der ein planlegge neste foreldrenettverksdag, etter samtykke/samarbeid med skulen. Barne- og ungdoms kontakten kallar inn.
- Barne- og ungdomskontakten skriv referat og utarbeidar ein plan for arrangering av foreldrenettverksdagen, der oppgavene er fordelt
- Helsestasjonen får tilsendt klasselister frå skule og sender ut invitasjonen til alle foreldre. Dei som ikkje har svar innan fristen, får ny påminning.
- Nettverkssamlinga foregår i kulturhuset rett etter at foreldra er ferdig med felles opplegg for 1. klassingane og foreldra første skuledag, medan barna er på skulen.
- Foreldre frå både Lesja og Lesjaskog skule er inviterte og møter i kulturhuset.
- Dei ulike tenestane presenterer seg og informerer kort om sin teneste, korleis ein arbeider og kva ein kan tilby i form av samtaler, veiledning, oppfølging osv
- Vi presenterer PMTO og viser nokre enkle situasjonar som ein som forelder lett havnar i med barnet, ved hjelp av rollespel.





- Vi presenterer løysingsforum som vi har i kommunen .Korleis arbeider vi her og korleis kan ein som forelder ta kontakt for å få drøfta ein sak som kan vere vanskeleg.
- Vi informerer om tverrfagleg oppvekstmodell, som alle tenestane har som ein paraply over seg på korleis vi ser, møter og arbeider rundt barn og unge i kommunen.
- Orientering om L/P modellen

Arrangøren ropar opp navnet på kvar og eit barn og foreldra til barnet reiser seg opp, slik at alle kan sjå kven som er foreldra til barnet som skal gå i samme klasse. (Barna er ikkje med på dette her)

Barne- og ungdomskontakten har delt foreldra inn i grupper på tvers av skulane slik at dei skal bli kjend. Desse gruppene får utdelt ulike case som dei skal snakke om og kome med innspel og bli einige om nokre felles tankar.

Arrangøren samlar gruppene igjen i kultursalen og går igjennom alle casa.

Ei gruppe får ansvar for å invitere til første nettverkstreffet i klassa etter dette møtet. Då skal barna vere med. Desse treffa vert organisert på ulike måtar og det er opp til kvar enkel klasse. Nokon vel å samlast i idrettshallen med ballspel, quiz, matservering, fotballgolf, tursti, grilling og fotball på fotballbana. Sykling på ulike stadar, nissegraut og julavslutning med div aktivitetar. Foreldra blir oppmoda til å organsiere slike treff to gonger i året.

Medan foreldra sit i grupper og løyser case, er det og servering av rundstykker, kaffe og kake. Dette skal vere ei feiring av ein stor dag for foreldra.

Ein av tenestene skriv referat frå det som kjem frå ved gjennomgang av case/oppgåver. Kvar gruppe legg fram sine tanker/innspel i plenum.

Alle får utdelt evalueringsskjema for dagen og fyller ut dette før dei går heim. Vi tek og med ei oppsummering av evalueringa i referatet og referatet blir sendt til heimane.

#### **Bilder og illustrasjoner**

-

#### **Vedlegg**

-

#### **Kompetanse**

-

#### **Utstyr**

-



## Vaksinasjon 2. steg

**Forfatter:** Aud Marit Sveinhaug, Marstein / IK-utvalg

**Neste oppdatering:** November 2017 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** Kjersti Åvangen Flittie

**Dovre:** Oddny Garmo

**Sel:** Anne Enkerud Lien

**Vågå:** Aud Marit Sveinhaug Marstein

**Lom:** Liv Marie Øyjordet

**Skjåk:** Rannveig Brennhaug

**Opprettet:** 13.08.14

**Siste utgave:** 20.10.17

### Formål

Vaksinasjon – DTP og polio - i tråd med anbefalingane i Barnevaksinasjonsprogrammet.

### Målgruppe

Alle elevar på 2.steg skal ha tilbod om vaksina.

### Ansvar

Helsesøster. Overordnet ansvar vaksinerer: lege ([godkjenning lege](#))

### Aktivitet/beskrivelse

#### Førebuing/planlegging

- Gje beskjed, ev. avtal dato og gjennomføring med skule
- Sette av tid i timeboka.
- Ved vaksinerer på skulen, gjennomføres den primært av to helsesøstre
- Sende innkalling pr.brev eller levere skriv i klassen til dei føresette med informasjon om kvar vaksinasjonen finn stad, dato, kl.slett og om tlf.nr. dei kan ringe dersom timen ikkje passar.
- Sørgje for samtykke frå føresette før vaksinerer.
- Sjekke at Tetravac og Adrenlin 1mg/ml er tilgjengeleg.

#### Konsultasjonen hos helsesøster eller vaksinerer på skulen

- Førebu barnet på å få vaksina
- Ev. ha noko som kan avlede barnet
- Ved konsultasjon, informere den føresette om kva vaksine som blir tilbudt og kva for sjukdommar vaksina beskyttar mot
- Ved behov - sjå vedlegg som fylgjer med vaksina for nærare informasjon om denne
- Sett vaksina i.m. i overarm
- Informere om moglege biverknader av vaksina
- 20 minutt observasjonstid
- Tilby barnet og den føresette vegleiing/råd/oppllysning etter ynskje og behov

#### Registrering/rapportering

- Samtykke dokumenteres i helsekortjournal
- Vaksina registrerast i SYSVAK
- Registrere konsultasjonen i barnets helsekortjournal

### Bilder og illustrasjoner

-




## Vedlegg

-

## Kompetanse

Helsesøster

## Utstyr

- Winmed 3 (dokumentasjon og hjelpemiddel ved konsultasjonen)
- Aktuell vaksine; DTP polio
- Kanyle (blå) 
- Tupfer/ klorhexidin eller ferdige spritservietter for reingjering av innstikksstad
- Plaster \*
- Adrenalin 1mg/ml / 0,1 ml pr. 10 kg



## Skjema

[Innkallingsskjema med informasjon og samtykke med informasjon til dei føresette om vaksinasjon på 2.steg.](#)



### 3. steg – forebyggende helsearbeid

**Forfatter:** Aud Marit Sveinhaus, Marstein / IK-utvalg

**Neste oppdatering:** November 2017 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** -

**Dovre:** -

**Sel:** -

**Vågå:** Aud Marit Sveinhaus Marstein

**Lom:** -

**Skjåk:** -

**Opprettet:** 13.08.14

**Oppdatert:** 20.10.17

#### Formål

Målretta undersøking tilpassa behov og risiko, observasjon og framkomne opplysningar frå eleven sjølv, dei føresette og skulen. Helseopplysning i gruppe. Avdekke mistrivsel og forebygge helseplager. Avdekke uheldig vektutvikling.

#### Målgruppe

Alle elevar 3. steg

#### Ansvar

Helsesyster

#### Aktivitet/beskrivelse

*Merknad: I dei nasjonale faglige retningslinene ligg det ikkje inne konsultasjon i 3. kl. Vi tenkjer at denne konsultasjonen er viktig ledd i det forebyggande arbeidet bl.a. mht psykisk helse – og for å skape god relasjon.*

- Førebuing av individuell samtale på skulen 20 – 30 minutt utan at dei føresette er med
- Førebuing av helsedag
- Førebuing av gruppesamtale (60 minuttar) og undervisning
- Oppsummering med kontaktlærar.
- Oppfølging av einssilde elevar – i samarbeid med føresette.

#### Førebuing/planlegging

- Finne dato(er) og avtale med kontaktlærar. Dette blir gjerne gjort på hausten før skulestart når skulen har planleggingsdagar.
- Sende ut informasjon dato og om kva den individuelle samtala inneheld til dei føresette – her inkl. spørsmål som alle elevane får som går på trivsel i kvardagen og om tema for gruppesamtala. I tillegg sender vi med eit informasjonsark frå fhi ang. kvifor vi tek vekt og høgde. Vi informerar om at vi tek kontakt med dei føresette etter behov og at dei elles er velkomne til å ta kontakt med oss. Der det er naudsynt å gje vidare informasjon til skulen om ein einssild elev så innhentar vi samtykke hos dei føresette på førehand.

#### Gjennomføring

- Helsesøster henter elev til samtale. Evt. på anna måte etter avtale med lærar.
- Fortel eleven kvifor han skal ha samtale med deg og kva dykk skal gjere/prate om.
- Forklar eleven at du har teieplikt; kva er det, og kva for praktisk tyding har det for eleven.
- Gå gjennom skjema og mål vekt og høgde.
- Dokumenter i eleven sin helsekortjournal.



## Etterarbeid

- Gå gjennom alle elevane slik at ein har ei oversikt over kven som treng ekstra oppfølging.
- Ta kontakt med dei føresette til desse elevane, og lag avtale om den vidare oppfølginga.
- Innhent samtykke til å gje vidare informasjon til skulen der det er behov for dette.
- Avtal med skulen dato for oppsummering. Denne oppsummeringa kan innehalde dei generelle funna/observasjonane helsesøster har gjort i førehald til klassemiljø, trivsel og helsevaner hos elevane i klassa. I tillegg har ho moglegheit til å gje informasjon om einstilte elevar etter samtykke frå dei føresette som nevnt i pkt. over.
- Ved behov, vurdere tilvising lege.

## **Helsedag**

### Førebuing

Helsesøster tek kontakt med klasselærer for å avtale tid slik at helsesøster, miljøterapeut og fysioterapeut kan kome å ha ein time med elevane i klassa før helsedagen. Det blir også laga avtale om tid for gjennomføring av helsedagen. Desse avtalene blir gjerne gjort på planleggingsdagen til skulen før skulestart.

Klasselærer delar elevane inn i blandede grupper med 5 til 7 elevar i kvar gruppe

Det skal vere fire parallelle grupper med fysioterapeut, miljøterapeut og ei gruppe på kvar av helsesøstrene. Jordmor er saman med helsesøster som har gruppe om kroppen. Gruppene rullerer slik at alle grupper har vore innom alle stasjonar i løpet av ein skuledag.

Lærarar på steget deltek i gruppene.

Tema for gruppene er:

- Kroppen med utgangspunkt i idebank. Med helsesøster og jordmor
- Kosthold med laging av mat. Med helsesøster.
- Psykisk helse med bruk av psykologisk fyrstehjelp. Med miljøterapeut.
- Fysisk helse – fysisk aktivitet. Med fysioterapeut.

Seinare på året har miljøterapeut ein oppfølgingstime i klassa med psykologisk fyrstehjelp. Denne dagen er også avtalt allereie før skulestart på skulen sin planleggingsdag.

### Gjennomføring

- Det tilvisast aktuelle metode som til eksempel idebank og psykologisk fyrstehjelp.

## **Bilder og illustrasjoner**

## **Vedlegg**

### Aktuelle brosjyrer og annet informasjonsmateriell

- [Informasjon om vekt og lengde, Helsedirektoratet](#)
- [Bevisste foreldre – en god start](#)

## **Kompetanse**

Helsesøster

## **Utstyr**

Helse og trivselsskjema. Vekt. Winmed3. Brosjyre. Høgdeemålar.



## Trivselssamtale, vekt og høgde på tredje steg

Forfatter: Kjersti Flittie / IK-utval

Neste oppdatering: November 2017 / IK-utvalg

Godkjent i den enkelte kommune

Lesja: Kjersti Åvangen Flittie

Dovre: Oddny Garmo

Sel: Anne Enkerud Lien

Vågå: -

Lom: Liv Marie Øyjordet

Skjåk: Rannveig Brennhauug

Opprettet: 13.08.14

Siste utgave: 20.10.17

### Formål

Målretta undersøking tilpassa behov og risiko, observasjon og framkomne opplysningar frå eleven sjølv, dei føresette og evt skulen.

### Målgruppe

Alle elevar 3. steg

### Ansvar

Helsesyster

### Aktivitet/beskrivelse

*Merknad: I dei nasjonale faglige retningslinene ligg det ikkje inne trivselssamtale 3. kl. Vi tenkjer at denne konsultasjonen er viktig ledd i det førebyggjande arbeidet bl.a. mht psykisk helse – og for å skape god relasjon..*

.

#### Førebuing av individuell konsultasjon på skulen.

- Finne dato(er) og avtale med kontaktlærer
- Sende ut informasjon til foreldra, dvs sende ut informasjonsskriv frå helsedirektoratet om vekt og høgdemåling på 3. steg med samtykkeerklæring
- Ev. sende ut [eget trivselsskjema \(vedlegg\)](#) som går på trivsel i kvardagen, dette skjemaet skal elevane gå igjennom med dei heime og ta med attende til skulen med underskrift frå foreldre/føresette
- Ein avtaler med læraren om læraren deler det ut til alle elvane eller om helsesyster gjer det sjølv til elevane.
- Skjemaet skal foreldra legge i ein lukka konvolutt og eleven skal ta konvolutten med til skulen og levere den til læraren.
- Om foreldra ynskjer å delta på samtala på skulen kan dei notere det nederst på skjemaet og helsesyster tek kontakt for å avtale tidspunkt.
- Der det er naudsynt å gje vidare informasjon til skulen om ein einskild elev så innhentar vi samtykke hos dei føresette på førehand.
- Helsesyster mottok konvoluttane frå læraren.

#### Gjennomføring:

- Helsesyster hentar fyrst eleven som skal til samtale, eller avtaler med lærar kven som skal kome fyrst. Deretter kan helsesyster evt be eleven gje beskjed til neste elev.
- Fortel eleven kvifor han/hun skal ha samtale med deg og kva dykk skal gjere/prate om.
- Forklar eleven at du har teieplikt; kva er det, og kva for praktisk tyding har det for eleven.
- Gå igjennom skjema – husk fokus på rusmidler og vold i nære relasjonar
- Mål vekt og høgde
- Syn på indikasjon
- Dokumenter i eleven sin helsekortjournal



### Etterarbeid:

- Gå gjennom alle elevane slik at ein har ei oversikt over kven som treng ekstra oppfølging.
- Ta kontakt med dei føresette til desse elevane, og lag avtale om den vidare oppfølginga.
- Innhent samtykke til å gje vidare informasjon til skulen der det er behov for dette
- Avtal med skulen dato for oppsummering med lærer og ev. i gruppesamtaler for elevane.\*. Denne oppsummeringa kan innehalde dei generelle funna/observasjonane helsesystem har gjort i førehald til klasse miljø, trivsel og helsevaner hjå elevane i klassa. I tillegg har ho moglegheit til å gje informasjon om ein skilde elevar etter samtykke frå dei føresette som nevnt i pkt. over.
- Ved behov vurdere tilvising til lege eller andre instansar.

### \*Gruppesamtaler:

- Elevane, lærar og helsesystem set seg i ring i klasserommet.
- Fortelja elevane kvifor det er gjennomført vekt/lengdemåling i 3. klasse og fokus er fysisk og psykisk helse.
- Forklare om tala som kjem fram ved høgde og vekt måling er tal. Målingane seier lite om korleis vi har det. Verdifullt at vi alle er ulike, ulike inni og utanpå. Alle er like mye verdt uansett.
- Fortelje kva psykisk og fysisk helse er. Spørje barna om kva dei tenkjer.
- Få elevane med i dialog om trivsel, matvaner, passe med aktivitet og nok søvn. Kva tenkjer elevane er greitt?
- Grensetjing, deg sjølv, heime og på skulen og leggetid. Bruk av nettbrett og speletid. Kven set grenser?
- Vennskap og inkludering. Språkbruk.
- Evt.oppfølging ved behov.

### **Bilder og illustrasjoner**

-

### **Vedlegg**

-

### **Kompetanse**

Helsesystem

### **Utstyr**

Vekt, høgdemålar, winmed3



## Gruppesamtale 5. steg

**Forfatter:** Aud Marit Sveinhaus, Marstein / IK-utval

**Neste oppdatering:** November 2017 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** Kjersti Åvangen Flittie

**Dovre:** Oddny Garmo

**Sel:** Anne Enkerud Lien

**Vågå:** Aud Marit Sveinhaus Marstein

**Lom:** Liv Marie Øyjordet

**Skjåk:** Rannveig Brennhaug

**Opprettet:** 13.08.14

**Siste utgave:** 20.10.17

### Formål

Helseopplysning i gruppe med hovudtema; kropp og helse. Temaet skal vere knytt til puberteten med fokus på dei fysiske, psykiske og sosiale endringar som skjer i denne tida samt pubertetens rolle for formeining og seksuell kjønnsidentitet.

Gje elevane meir kjennskap om puberteten og eigen kropp.

### Målgruppe

Tilbud til elevar på 5. steg

### Ansvar

Ansvar for førebuing: Helsesøster i samarbeid med klasselærer

Ansvar for gjennomføring: Helsesøster

### Aktivitet/beskrivelse

*Merknad: I dei faglige nasjonale retningslinjene ligg det ikkje inne gruppesamtale i 5. klasse. Denne vurderast til å vera viktig det førebyggjande arbeidet – ikkje minst i forhold til psykisk helse.*

Tid som settes av er avhengig av metode som skal brukast.

### Gruppe-/klassesamtale

#### Førebuing

- Metodeval
- Helsesøster tek kontakt med klasselærer for å avtale tid for gjennomføring av gruppe-/klassesamtale.
- Klasselærer delar elevane inn i jente- og guttegruppe med 5 til 7 elevar i kvar gruppe eller gjennomfører gruppesamtalen i klassen
- Den som er ansvarlig for gjennomføring og klasselærer avtalar om helsesøster/miljøterapeut skal hente eller klasselærer skal sende gruppa til avtalt tid og stad.
- Aktuelle tema som ev. kan deles mellom helsesøster, miljøterapeut og lærer: Pubertetsutvikling, helse og livsstil, tobakk og rus, vold i nære relasjonar, kosthald, spiseforstyringar, psykisk helse, krenkande åtferd, hygiene, vennskap og forelskelse

#### Gjennomføring

- Det tilvisast aktuelle metode som til eksempel [idebank](#), psykologisk fyrstehjelp, [helsesirkel](#).

### Bilder og illustrasjoner-

### Vedlegg

### Kompetanse

Helsesøster

### Utstyr

Avhengig av metode





## Vaksinasjon 6. steg

**Forfatter:** Aud Marit Sveinhaus, Marstein / IK-utval

**Neste oppdatering:** November 2017 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** Kjersti Åvangen Flittie

**Dovre:** Oddny Garmo

**Sel:** Anne Enkerud Lien

**Vågå:** Aud Marit Sveinhaus Marstein

**Lom:** Liv Marie Øyjordet

**Skjåk:** Rannveig Brennhaug

**Opprettet:** 13.08.14

**Siste utgave:** 20.10.17

### Formål

Vaksinasjon - meslinger, kusma, røde hunder - i tråd med anbefalingane i Barnevaksinasjonsprogrammet.

### Målgruppe

Alle elevar på 6.steg skal ha tilbod om vaksina.

### Ansvar

Helsesøster. Overordnet ansvar vaksinerer: lege ([godkjenning lege](#))

### Aktivitet/beskrivelse

Vaksinerer foregår på skulen eller helsestasjonen.

#### Førebuing/planlegging

- Avtale tid med kontaktlærer for å gi informasjon i klassa om vaksinen og dele ut skriftleg informasjon med samtykkedel som elevane tek med heim for underskrift.
- Avtale tid og organisering (kvar skal eleven levere samtykkeskjema, kven hentar og fylgjer elevane attende til klasserommet) av vaksinasjon med kontaktlærer og anna helsesøster.
- Sjekke at MMR vaksina og Adrenalin 1mg/ml er tilgjengeleg.

#### Vaksinerer

- Helsesøster sjekker at det forelegg samtykke til vaksinasjon på kvar einskild elev og at eleven er frisk før vaksina blir satt.
- Ved behov - sjå vedlegg som fylgjer med vaksina for nærare informasjon om denne.
- Informere om evt biverknader av vaksina.
- Observasjon i 20 minutt.

#### Registrering/rapportering

- Vaksina registrerast i SYSVAK.
- Reg. konsultasjonen i barnets helsekortjournal.

### Bilder og illustrasjoner

### Vedlegg

### Referanse

Barnevaksinasjonsprogrammet, rett injeksjonsteknikk og bruk av Adrenalin, sjå; [Kunsten å vaksinere, vaksinasjonshåndboka](#)

### Kompetanse

Helsesøster

### Utstyr

Winmed 3 (dokumentasjon og hjelpemiddel ved konsultasjonen). Aktuell vaksine; MMR vaksine. Tupfer/ klorhexidin eller ferdige spritservietter. Plaster \*. Adrenalin 1mg/ml.

[Skjema for informasjon og samtykke ved vaksinasjon MMR av skolebarn 6. klasse, fhi](#)



## Vaksinasjon 7. steg

**Forfatter:** Aud Marit Sveinhaug, Marstein / IK-utval

**Neste oppdatering:** November 2017 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** Kjersti Åvangen Flittie

**Dovre:** Oddny Garmo

**Sel:** Anne Enkerud Lien

**Vågå:** Aud Marit Sveinhaug Marstein

**Lom:** Liv Marie Øyjordet

**Skjåk:** Rannveig Brennhaug

**Opprettet:** 13.08.14

**Siste utgave:** 20.10.17

### Formål

Vaksinasjon – mot livmorhalskreft - i tråd med anbefalingane i Barnevaksinasjonsprogrammet.

### Målgruppe

Alle jenter på 7.steg skal ha tilbod om vaksina.

### Ansvar

Helsesøster. Overordnet ansvar vaksinerer: lege. ([godkjenning lege](#))

### Aktivitet/beskrivelse

Vaksineringa foregår på skulen eller helsestasjonen.

#### Førebuing/planlegging

- Avtale tid med kontaktlærer for å gi informasjon i klassa om vaksinen og dele ut skriftleg informasjon med samtykkedel som elevane tek med heim for underskrift.
- Avtale tid og organisering (kvar skal eleven levere samtykkeskjema, kven hentar og fylgjer elevane attende til klasserommet) av vaksinasjon med kontaktlærer og anna helsesøster.
- Sjekke at HPV vaksine og Adrenalin 1mg/ml er tilgjengeleg.

Vaksineringa består av 2 doser satt med 6 månaders mellomrom

#### Vaksinering

- Helsesøster sjekker at det forelegg samtykke til vaksinasjon på kvar einiskild elev og at eleven er frisk før vaksina blir satt. Samtykket som forelegg innledningsvis gjeld for alle dosene.
- Ved behov - sjå vedlegg som fylgjer med vaksina for nærare informasjon om denne.
- Informere om evt biverknader av vaksina.
- Observasjon i 20 minutt.

#### Registrering/rapportering

- Vaksina registrerast i SYSVAK.
- Registrer konsultasjonen i barnets helsekortjournal.

### Bilder og illustrasjoner

### Vedlegg

### Kompetanse

Helsesøster

### Utstyr

Winmed 3 (dokumentasjon og hjelpemiddel ved konsultasjonen). Aktuell vaksine: HPV-vaksine. Tupfer/ klorhexidin eller ferdige spritservietter. Plaster \*. Adrenalin1 mg/ml-

Skjema: Samtykkeskjema



## Helseundersøkelse 8. steg

**Forfatter:** Liv Marie Øyjordet / IK-utval

**Neste oppdatering:** November 2017 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** Kjersti Åvangen Flittie

**Dovre:** Oddny Garmo

**Sel:** Anne Enkerud Lien

**Vågå:** Aud Marit Sveinhaug Marstein

**Lom:** Liv Marie Øyjordet

**Skjåk:** Rannveig Brennhaug

**Opprettet:** 13.08.14

**Siste utgave:** 20.10.17

### Formål

Målretta undersøking tilpassa behov og risiko, observasjon og framkomne opplysningar frå eleven sjølv, dei føresette og skulen. Helseopplysning i gruppe/trivselsamtale.

Avdekke mistrivsel og forebygge helseplager. Avdekke uheldig vektutvikling.

### Omfang

Alle elevar 8. steg

### Ansvar

Helsesøster

### Aktivitet/beskrivelse

- Individuell samtale, vekt og høgde: 20 - 30 min.
- Ev. gruppesamtale (60 minutt) eller undervisning i skulen.
- Oppfølging av einskilde elevar.

### Førebuing

- Sende ut informasjonsskriv til foreldre om innhald/tema i samtalen.
- Foreldre og elev fyller ut skjema saman, eleven tek skjema med seg til samtala.

### Alternativ 1: Individuell samtale på helsestasjonen med dei føresette til stades

- Finne dato(er) for gjennomføring.
- Sende innkallingsbrev om helseundersøking på helsestasjonen til kvar einskild elev og deira føresette med informasjon om dato, kl.slett og telefonnummer dei kan ringe dersom timen ikkje passar. Legge ved ark med spørsmåla vi stiller eleven ved den individuelle samtala samt info om tema for gruppesamtale og eiga ark om info om kvifor vi tek vekt og høgde. Legg ved spørreskjema om barnets helse.

### Alternativ 2: Individuell samtala på skulen

- Finne dato og avtale med kontaktlærer.
- Sende eller dele ut dato for samtale, helse og trivselskjema, informasjon med samtykkeskjema i tillegg til informasjonsskriv frå folkehelseinstituttet om kvifor vi tek vekt og høgde til dei føresette. Vi informerer om at vi tek kontakt med dei føresette etter behov og at dei elles er velkomne til å ta kontakt med oss. Der det er naudsynt å gje vidare informasjon til skulen om ein einskild elev, innhentar vi samtykke hjå dei føresette på førehand.
- Helsesyster avtaler med lærar korleis gjennomføringa skal foregå. T.d helsesyster hentar elev til samtale, evt eleven kjem til kontoret etter oppsett tid.



### Gjennomføring

- Elevane tek med seg utfylt trivselsskjema.
- Fortel eleven kvifor han skal ha samtale med deg og kva dykk skal gjere/prate om.
- Forklar eleven at du har teieplikt; kva er det, og kva for praktisk tyding har det for eleven.
- Gå gjennom (helse- og trivselsskjema) tema: vennekontakt, mobbing (fritid, skulen), trivsel (fritid, skule) fysisk og psykisk helse, kosthald, pubertetsutvikling, tobakk/ rusmidler – i tillegg til generell observasjon / fokus på vold, overgrep, omsorgssvikt
- Mål vekt og høgde.
- Dokumenter i elevens helsekortjournal.

### Etterarbeid

- Gå gjennom alle elevane for å få oversikt over kven som treng ekstra oppfølging.
- Ta kontakt med dei føresette til elevar som treng ekstra oppfølging, og lag avtale om den vidare oppfølginga.
- Innhente samtykke til å gje vidare informasjon til skulen der det er behov for dette.
- Avtal med skulen dato for oppsummering. Oppsummeringa kan innehalde dei generelle funna/ observasjonane helsesøster har gjort i førehald til klasse miljø, trivsel og helsevaner hjå elevane i klassa. I tillegg gje informasjon om einskild elevar etter samtykke frå dei føresette som nevnt i pkt. over.

### Undervisning saman med skule

Psykisk helse, f.eks. velge tema etter prosjektarbeid «Alle har en psykisk helse» (Mental Helse) eller «psykologisk førstehjelp for barn og ungdom».

### Grppesamtale

Idebanken eller andre metodar brukast. Tema: som i helse- og trivselsskjema

#### Gjennomføring:

Helsesøster avtaler med lærar korleis gjennomføringa skal foregå.

#### Etterarbeid:

Dokumenter i elevens helsekortjournal.

### **Bilder og illustrasjoner-**

### **Vedlegg**

#### Aktuelle brosjyrer og annet informasjonsmateriell

- [Ev. informasjon om vekt og lengde, Helsedirektoratet](#)
- [Rettigheter i psykisk helsevern for deg under 16 år - Helsedirektoratet.no](#)
- [Psykologisk førstehjelp for barn og ungdom](#)
- Permen: «Alle har en psykisk helse» (utsendt til alle helsestasjonene)

### **Kompetanse**

Helsesøster

### **Utstyr**

- Winmed 3 til dokumentasjon/journalføring
- [Helse- og trivselsskjema 8. trinn](#)



## Helseuke 9. trinn: Seksualitet, mestring, ansvar

Forfatter: Anne Enkerud Lien/ IK-utvalg

Neste oppdatering November 2017 / IK-utvalg

Godkjent i den enkelte kommune

Lesja: -

Dovre: -

Sel: Anne Enkerud Lien

Vågå: -

Lom: -

Skjåk: -

Opprettet: 01.06.15

Oppdatert: 20.10.17

### Formål

Sette elevene i stand til å ta vare på seg selv og helsa si, t gode valg og sette grenser. Som en del av kompetansemålene for mat og helse, kroppsøving, naturfag, samfunnsfag og RLE:

- vite hvordan matvarer kan påvirke sykdommer som henger sammen med livsstil og kosthold.
- gjøre greie for sammenhenger mellom ulike fysiske aktiviteter, livsstil og helse.
- praktisere ulike former for friluftsliv i naturmiljøet.
- drøfte problemstillinger knyttet til seksualitet, ulik seksuell orientering, prevensjon, abort og seksuelt overførbare infeksjoner.
- beskrive hvordan hormoner er med på å styre ulike prosesser i kroppen.
- gjøre rede for hvordan livsstil kan føre til sykdom/skader, og hvordan det kan forebygges.
- gjøre greie for hvordan bruk av rusmidler kan føre til helseskader og drøfte hvordan den enkelte og samfunnet kan forebygge helseskadene.
- kunne si noe om utvikling av rusmiddelbruk og røyking/snusing og reflektere over holdninger til rusmiddel.
- drøfte forholdet mellom kjærlighet og seksualitet i lys av kulturelle normer.
- diskutere årsaker til og følger av kriminalitet.
- reflektere over etiske spørsmål knyttet til mellommenneskelige relasjoner, familie og venner, samliv, heterofili og homofili, ungdomskultur og kroppskultur.

### Målgruppe

Elever 9. trinn

### Ansvar

Helsesøster i samarbeid med skole, lege, fysioterapi, jordmor, psykisk helsetj. og apotek

### Aktivitet/beskrivelse

*Merknad: I de nasjonale faglige retningslinjene er ikke helseuke spesifikt nevnt, men den er sentral i det forebyggende arbeidet bl.a. i forhold psykisk helse.*

Går over en uke. Plenumsundervisning, gruppesamtaler og klasseromsundervisning av aktuelle tema innen rus, psykisk helse, prevensjon/seksuelt overførbare sykdommer, seksualitet, «skjønnhetstyranni», meg og andre i seksuelle situasjoner, kosthold, fysisk aktivitet, helse og kriminalitet. Elevene stiller anonyme spørsmål som fordeles utifra fagområde. Elevene har fysisk aktivitet både ute og inne i løpet av uka, bl.a. med tur til Klatrepark en dag.

### Bilder og illustrasjoner

### Vedlegg

- [«Velkommen til helseuke» - powerpointpresentasjon, eksempel fra 2015.](#)
- [Psykologisk førstehjelp for barn og ungdom](#)

### Kompetanse

Fagkompetanse – de enkelte yrker som deltar

### Utstyr

[Plan helseuke 9. trinn](#), kjøkken, div. uteaktivitet, filmvisning, kondomskole, prevensjonsutstyr



## Helseopplysning 9. og / eller 10. steg (gruppe)

Forfatter: Liv Marie Øyjordet / IK-utvalg

Neste oppdatering: November 2017 / IK-utvalg

Godkjent i den enkelte kommune

Lesja: Kjersti Åvangen Flittie

Dovre: Oddny Garmo

Sel: -

Vågå: Aud Marit Sveinhaug Marstein

Lom: Liv Marie Øyjordet

Skjåk: Rannveig Brennhaug

Opprettet: 13.08.14

Siste utgave: 20.10.17

### Formål

Gje elevane kunnskap om psykisk helse og seksualitet, seksuelt overførbare infeksjonar og prevensjon, bevisstgjere elevane på eigne val og meistring. Forebygging av uønskede svangerskap og abort.

### Målgruppe

Alle elevar på 9. eller 10. steg

### Ansvar

Helsesøster i samarbeid med jordmor, lærar ev. andre som miljøarbeider, lege, politi, barne- og ungdomskontakt og psykisk helsetjeneste.

### Aktivitet/beskrivelse

*Merknad: I dei nasjonale faglige retningslinene er ikkje helseopplysning 9. og /eller 10. steg spesifikt nevnt, men dette er sentralt i det forebyggande arbeidet bl.a. i forhold psykisk helse.*

Førebuing av gruppesamtale ev klasseundervisning - tid avhengig av metode

#### Førebuing/planlegging

Helsesøster / jordmor / ev. lege avtaler med lærar korleis gjennomføringa skal foregå – over en eller flere dager.

#### Aktuelle temaer i gruppe / klasse

- Psykisk helse, f.eks. velge tema etter prosjektarbeid «Alle har en psykisk helse» (Mental Helse), [Psykologisk førstehjelp for barn og ungdom](#)
- Prevensjon, seksuelt overførbare infeksjonar (SOI), seksuell helse og legning, forplantningslære, ungdom i utvikling, setja eigne grenser/vold og overgrep.
- For 10. trinn: Overgang til videregående

#### Etterarbeid

Dokumenter deltaking på klasse eller i elevens helsekortjournal.

### Bilder og illustrasjoner

#### Vedlegg

##### Aktuelle brosjyrer og annet informasjonsmaterieil

- Ulike prevensjonsmiddel og utstyr til demonstrasjon og utdeling
- [Maskulinus / Helsedirektoratet](#) og [Feminina / Helsedirektoratet](#)
- Permen: «Alle har en psykisk helse» (utsendt til alle helsestasjonene)
- [Psykologisk førstehjelp for barn og ungdom](#)
- [Ung.no](#)

### Kompetanse

I forhold til yrkeskompetanse – se ansvar

### Utstyr

Winmed 3 til dokumentasjon/journalføring. Ulike prevensjonsmetodar. Demo penis.



## Helseundersøkelse 10. steg

**Forfatter:** Liv Marie Øyjordet / IK-utvalg

**Neste oppdatering:** November 2017 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** Kjersti Åvangen Flittie

**Dovre:** Oddny Garmo

**Sel:** Anne Enkerud Lien

**Vågå:** Aud Marit Sveinhaug Marstein

**Lom:** Liv Marie Øyjordet

**Skjåk:** Rannveig Brennhaug

**Opprettet:** 13.08.14

**Siste utgave:** 20.10.17

### Formål

Vaksinasjon - difteri, stivkrampe, kikhoste og polio - i tråd med anbefalingene i Barnevaksinasjonsprogrammet. Førebuing til overgang vidaregåande / kosthald, fysisk aktivitet, levevanar, psykisk helse.

### Målgruppe

Alle elevar på 10. steg

### Ansvar

Førebuing, gjennomføring og etterarbeid: Helsesøster.

Gjennomføring i gruppe: Helsesøster og lærar.

Overordnet ansvar vaksinerer: lege ([godkjenning lege](#))

### Aktivitet/beskrivelse

#### Vaksinering

#### Førebuing/planlegging

- Avtale tid i samarbeid med lærar. Sette av tid i timeboka.
- Sende brev til føresette med informasjon om kvar vaksinasjonen finn stad, dato og klokkeslett og samtykkeskjema. Evt. sende brev med eleven.
- Sjekke at DTaP-IPVi og Adrenalin 1mg/ml er tilgjengeleg.

#### Konsultasjonen hos helsesøster

- Førebu eleven på å få vaksina.
- Informere eleven om kva vaksine som blir tilbudt og kva for sjukdommar vaksina beskyttar mot.
- Ved behov - sjå vedlegg som fylgjer med vaksina for nærare informasjon om denne.
- Sett vaksina.
- Informere om evt biverknader av vaksina.
- Tilby eleven rettleiing / råd/ opplysning etter ynskje og behov.
- Førebuing til overgang vidaregåande
- Informere om helsestasjon for ungdom og helserådgiver på vidaregåande

#### Registrering/rapportering

- Vaksina registrerast i SYSVAK.
- Dokumentere konsultasjonen i eleven sin helsekortjournal.



### **Ev. individuell samtale - tema**

- Utvida førebuing til overgang vidaregåande - kosthald, fysisk aktivitet, levevanar, psykisk helse
- Prevensjon, seksuelt overførbare infeksjonar (SOI), seksuell helse og legning, forplantningslære
- Ungdom i utvikling, grensesetjing
- Ev. oppfølging hos helsesyster på vidaregåande skule og samtykke

### **Etterarbeid**

- Dokumenter i elevens helsekortjournal
- Skrive inn i eleven si helsebok

### **Bilder og illustrasjoner**

#### **Vedlegg**

##### Aktuelle brosjyrer og annet informasjonsmateriell

- [Skjema for informasjon og samtykke ved vaksinasjon på 10.steg, fhi](#)
- «Unge på vei... », Informasjon til unge og arbeidsgivere
- Ulike prevensjonsmiddel og utstyr til demonstrasjon og utdeling.
- [Psykologisk førstehjelp for barn og ungdom](#)

#### **Kompetanse**

Helsesyster

#### **Utstyr**

##### Vaksinering

- Winmed 3 til dokumentasjon/journalføring
- Aktuell vaksine; DTaP-IPVi
- Tupfer/ klorhexidin eller ferdige spritservietter for reingjering av innstikksstad.
- Plaster \*
- Adrenalin 1 mg/ml



##### Gruppe

- Permen: «Alle har en psykisk helse»
- Psykologisk førstehjelp barn og ungdom





## Aktuell metode gruppesamtale: Helsesirkel

Forfatter: Synnøve Harerusten / IK-utval

Neste oppdatering: November 2018 / IK-utvalg

Godkjent i den enkelte kommune

Lesja: Kjersti Åvangen Flittie

Dovre: Oddny Garmo

Sel: Anne Enkerud Lien

Vågå: Aud Marit Sveinhaug Marstein

Lom: Liv Marie Øyjordet

Skjåk: Rannveig Brennhaug

Opprettet: 13.08.14

Siste utgave: 20.10.17

### Formål

Primærforebyggende, helseopplysning/veiledning til elever på ulike trinn.  
Gi elevene mulighet til å reflektere over egen helse og hva som påvirker helsa.

### Målgruppe

Undervisning og enkeltsamtale som kan brukes på alle trinn

### Ansvar

Helsesøster og/eller miljøterapeut

### Aktivitet/beskrivelse

**Alle kommunene bruker ikke helsesirkel, men ved bruk av helsesirkel gjelder prosedyren.**

- Undervisningen legges opp som en dialog med elevene. Hvis klassen er for stor, kan det foregå i grupper
- Arrangere møte med foresatte i samarbeid med skolen på høsten i aktuelt trinn.
- Sende ut informasjonsskriv til alle foresatte om helsesirkel og hva det er og spørreskjema om elevens helse.
- Avtale med lærere undervisningstid 1 time i hver klasse.
- Gjennomføre undervisning og gi alle sin egen helsesirkel (drøfte hva helse er).
- Den ansvarlige lager helsesirkel på tavla – forklarer hvordan elevene skal bruke den.
- Elevene skriver temaene rundt sirkelen, hvis elevene ikke selv kommer fram til temaene, hjelpes de på veg - forslag til tema det er viktig å ha med i helsesirkelen:  
*Smerte (obs vold i nære relasjoner). Kosthold. Hygiene. Søvn. Aktivitet. Trivsel. Venner. Meg selv*
- Den ansvarlige utdyper hvert av temaene og undervis i hvorfor de er viktige for helsa, andre temaer kan også brukes.
- Elevene setter opp egen skala, tegner strek mellom kryssene og fargelegger figuren inni.
- Elevene skjermes fra andre elever, slik at de andre ikke ser eller påvirker.
- Den ansvarlige samler inn helsesirkelene som oppbevares konfidensielt.
- Samtale med hver enkelt elev, selektere etter størrelse på helsesirkel hvem en tar først.
- Arkivere helsesirkel i elevens helsekort.
- Oppfølging av elever ved behov..

### Bilder og illustrasjoner

### Vedlegg

### Kompetanse

Sykepleier / helsesøster

### Utstyr

- [Mal for informasjon til foreldre \(vedlegg\)](#)
- [Spørreskjema til foreldre \(vedlegg\)](#)
- [Modell av helsesirkel til utdeling til elevene \(Ref. håndbok for skolehelsetjeneste\)-vedlegg](#)



## Aktuell metode gruppesamtale: Idèbank

**Forfatter:** Aud Marit Sveinshaug Marstein / IK-utval

**Neste oppdatering:** November 2018 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** Kjersti Åvangen Flittie

**Dovre:** Oddny Garmo

**Sel:** Anne Enkerud Lien

**Vågå:** Aud Marit Sveinshaug Marstein

**Lom:** Liv Marie Øyjordet

**Skjåk:** Rannveig Brennhaug

**Opprettet:** 13.08.14

**Siste utgave:** 20.10.17

### Formål

- Gje elevar på grunnskulesteget kunnskap om helse og eigenomsorg. Tema: Helse og trivsel, kjæraster og forelskelse, kjærleik, kjønn og seksualitet, kosthold, kroppen, mobbing, mobilbruk, nettvett, pubertet, rus, rus & sex, seksualitet og samliv, sjølvkjensle og egne grenser, vennskap og vold.
- Gje struktur til gruppesamtale og individuelle samtale.
- Markedsføring av skulehelsetenesta si kompetanse og ansvarsområde ovanfor elevar, lærare og føresette.

### Målgruppe

Alle elevar i grunnskolen

### Ansvar

Helsesøster

### Aktivitet/beskrivelse

***Alle kommunene bruker ikke idebank, men ved bruk av helsesirkel gjelder prosedyren.***

- Gruppesamtale pr.gruppe; 60 minutt.
- Dei faste gruppesamtalene gjennomførast på ettervinter/vår i skuleåret.
- Korta kan brukast på alle steg i grunnskulen med tilpassing – både individuelt og i gruppe.

### Førebuing

- Avtale dato for gjennomføring av gruppesamtale med kontaktlærer(e).
- Lærer(e) på aktuelt klassesteg sett saman elevar av same kjønn i gruppe som i høg grad er trygg og god for kvar enkelt elev. Det deltek 5 til 7 elevar i kvar gruppe.
- Helsesøster ser gjennom korta på førehand og vel ut tema og spørsmål til tema som er aktuelle for gruppa.
- Ved fokus på pubertet er det eit fint supplement at helsesøster har truseinnlegg, bind og tampongar som ho kan vise fram og gje ut. Det kan også vere fint å ha ei teikning/plansje å vise fram når ho skal forklare menstruasjonssyklus, kvinnelege og mannlege kjønnsorgan etc.
- Ved fokus på prevensjon knytt til seksualitet og samlivskort er det eit fint supplement om helsesøster har med og kan vise fram dei ulike prevensjonsmetodene, inkl. kondomar som ho kan gje ut. Obs! at desse ikkje har gått ut på dato!

## Gjennomføring

- Gruppeleiar byrjar alle samtale med å presentere seg sjølv og fortel elevane kvifor dei deltek i gruppesamtale.
- Det kan med fordel vere to gruppeleiare som til eksempel helsesøster og pedagog – enten lærar frå klassesteget eller pedagog knytt til skulehelsetenesta.
- Alle i gruppa fortel kva dei heiter.
- Gruppeleiar fortel korleis gruppesamtala skal gå føre seg;
  - Fortel kva for tema korta inneheld.
  - Fortel korleis korta skal brukast i gruppa.
  - Bli enige om at det dei får vite i gruppa skal vere i gruppa.
  - Alle seier noko positivt om seg sjølv. Gruppeleiar byrjar runda.
- Kortleiken i gruppesamtale;
  - Kort med aktuelle tema for steget er lagt ut på bordet med spørsmålssida ned.
  - Kvar deltakar trekker eit kort når det er sin tur og les høgt det som står på kortet. Elevar som treng det får hjelp til å lese.
  - På barneskulesteget kan det vere mest hensiktsmessig å blande påstandskorta med dei andre korta på bordet.
  - Det er hensiktsmessig at gruppeleiar har eit tema på hånda som han tenkjer at det er viktig at gruppa bør lære noko om. Dette gjeld på både barne- og ungdomsskulesteget.
  - På ungdomsskulesteget er det fint å bruke påstandskort som ei innleiing til kortleiken rundt bordet. Da kjem dei i deltakarmodus!
- Kortleiken i individuell samtale;
  - Vel ut kort frå aktuelle tema. Dette kan vere ei hjelp for barn som seier lite. Det er også lettare å ha struktur på samtale med barn generelt.
- For utfyllande forklaring om bruk av korta; sjå rettleiinga som fylgjer med idébanken.

## **Bilder og illustrasjoner**



## **Vedlegg**

-

## **Kompetanse**

Helsesøster/pedagog avhengig av tema

## **Utstyr**

Rettleiing for bruk av idébanken. Kun i papirformat som ligger i eigen lomme på baksida av perm nr. 1 av idébanken.

Kort



WinMed 3





## Aktuell metode gruppesamtale: «Sinna Mann»

Forfatter: Stine Brenna / IK-utval

Neste oppdatering: November 2018 / IK-utvalg

Godkjent i den enkelte kommune

Lesja: Kjersti Åvangen Flittie

Dovre: Oddny Garmo

Sel: Anne Enkerud Lien

Vågå: Aud Marit Sveinhaug Marstein

Lom: Liv Marie Øyjordet

Skjåk: Rannveig Brennhaug

Opprettet: 14.10.15

Siste utgave: 20.10.17

### Formål

- Gje barn og vaksne kunnskap om vald i nære relasjonar, for betre å kunne sjå og fange opp barn som ikkje er trygge i eigen heim.
- Gje kunnskap om kva vald er og ulike typar vald, kva er lov og ikkje lov. Gode og vonde hemmelegheiter.
- Å løfte fram eit tabubelagt tema og vise at det er greitt å snakke om.
- Gje barna ein kanal til å seie i frå.
- Vera synleg som helsesyster og formidle kva vi og andre instansar kan bistå med.

### Målgruppe

Elever i grunnskolen (2.-7. trinn). Foreldre til elever i grunnskolen.

### Ansvar

Helsesøster i samarbeid med lærer og ev. barnevern

### Aktivitet/beskrivelse

- Før 1. gongs visning i klassa: Vise filmen til lærarane med informasjon om temaet.
- La klassa lese boka i forkant.
- Bruk ein dobbel skuletime til informasjon, film og diskusjon/ etterarbeid.

#### Før filmen:

Forklare at vold er mer enn slag og spark. Forklare psykisk vald, seksuell vald, trusler, det å sjå andre bli slått også er vald mot deg. Informere om at det aldri er barnet si skyld og at det fins hjelp å få. Ingen skal vera redd heime.

- Lese opp sitat av barn frå brosjyra «Små vitner til vold» ([www.atv-stiftelsen.no](http://www.atv-stiftelsen.no))
- Forklare bakgrunnen for filmen. Sjå [www.trollfilm.no](http://www.trollfilm.no)
- Forklare forskjellen mellom gode og vonde hemmelegheiter. Kva er å vera ein god venn når det fins vonde hemmelegheiter.
- Forklare litt om psykisk helse vs. psykisk sjukdom. Rusmiddelbruk. Kva er normalt? Når bør ein seie ifrå?
- Kven kan ein seie frå til?

#### Under filmen

Vera til stades i klasserommet saman med lærar m.fl.



### Etter filmen

- Spørja kva tankar ungane gjer seg etter filmen.
- Gå gjennom bilder frå filmen som ligg på [www.trollfilm.no](http://www.trollfilm.no), høyre ungane sin forståing av det og forklare/ legge til informasjon.
- La dei teikne ei scene frå filmen eller noko dei sjølve er redd for.
- Nokre klasser har loggbok, gje moglegheit for å skrive ned tankar i denne.
- Samle inn teikningar/tekst. Vurdere om ein kan henge dei på veggen til utstilling.
- Gje informasjon om helsesystemtenesta og vera tilgjengeleg på skula etter opplegget.

NB! Ver tilgjengeleg på skulen etter filmen

### **Bilder og illustrasjoner**

-

### **Vedlegg**

Brosjyrer og app fra [«Jegvilvtel.no»](http://Jegvilvtel.no)

### **Kompetanse**

Helsesyster med kompetanse på «Sinna Mann»

### **Utstyr**

Boka «Sinna Mann» av Gro Dahle og Svein Nyhus.

Filmen «Sinna Mann» av Anita Killi



## Skulehelsetenesta i vidaregåande skule

Forfatter: Liv Marie Øyjordet / IK-utval

Neste oppdatering: November 2018 / IK-utvalg

Godkjent i den enkelte kommune

Lesja: -

Dovre: Oddny Garmo

Sel: Anne Enkerud Lien

Vågå: -

Lom: Liv Marie Øyjordet

Skjåk: -

Opprettet: 12.05.15

Oppdatert: 20.10.17

### Formål

- Sikre eit godt samarbeid mellom kommunehelsetenesta i vertskommunane (Lom, Sel, Dovre) og alle avdelingar (avd. Lom, Otta, Dombås på Nord-Gudbrandsdal vidaregåande skule i 6 K, for å sikre ei tilgjengeleg skulehelseteneste.
- Skulehelsetenesta skal i samarbeid med skulen sitt personale, elevar og foreldre fremme eit godt lærings- og arbeidsmiljø, med omsyn til helse, trivsel og sikkerheit.

### Målgruppe

Alle elevar ved Nord- Gudbrandsdal vidaregåande skule.

### Aktivitet/beskrivelse

#### Bruksområde

I følge Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester mm. (helse og omsorgslova) §3-1, skal kommuna tilby helsefremmande og førebyggjande tenester, herunder helsetenester i vidaregåande skule. Vertskommuna skal samarbeide med fylkeskommune, regionalt helseforetak og stat slik at helse- og omsorgstjenesta best mogleg kan virke som ei einheit (§3-4).

Oppland fylkeskommune har med bakgrunn i eit utredningsarbeid frå 2002 hatt tilsett helsepersonell i alle vidaregåande skular for gjennomføring av skulehelsetenesta og frå 01.01.18 10 % stilling pr. 80 elevar. Det er gjort avtale om 50/50 utgiftsdeling for lønkostnader med vertskommunane.

Desse avtalane blir reforhandla kvart 4. år. Fylkesutvalet vedtek vidareføring for fylkeskommuna i ei fylkesutvalsak som blir lagt fram av fylkesrådmannen. Avtaleformular blir utarbeida og sendt til vertskommunane for gjennomgang og godkjenning.

Sjå «Metodebok for helserådgivere» (Oppland Fylkeskommune) – «Region felles/6K planer, prosedyrer og veiledere utarbeidet regionalt / Helsestasjon og jordmortjeneste inkl. jordmøvtakt».

### Bilder og illustrasjoner

-

### Vedlegg

-

### Kompetanse

Helsesøster



## 3 Helsestasjon for ungdom

### Hjemmel og referanser for helsestasjon for ungdom

#### Hjemmel

- [LOV 1999-07-02 nr 63: Lov om pasient- og brukerrettigheter \(pasient- og brukerrettighetsloven\).](#)
- [LOV 1999-07-02 nr 64: Lov om helsepersonell m.v. \(helsepersonelloven\).](#)
- [LOV 2011-06-24 nr 30: Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. \(helse- og omsorgstjenesteloven\)](#)
- [LOV 1994-08-05 nr 55 Lov om vern mot smittsomme sykdommer \[smittevernloven\]](#)
- [FOR 2003-04-03 nr. 450 Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten](#)
- [FOR 2000-12-21 nr 1385 Forskrift om pasientjournal](#)

#### Referanser

- [Stortingsmelding 39 Oppvekst og levekår for barn og ungdom i Norge, 2001-2002](#)
- [IS-2700 Veiledning i journalføring i helsestasjons- og skolehelsetjenesten, 2004](#)
- [Meld. St. 30 \(2011–2012\) Melding til Stortinget Se meg!](#)
- [Sex og samfunn, senter for ungdom og seksualitet. «Metodebok»](#)

Der det er spesielle referanser for en prosedyre, er de nevnt i selve prosedyren.



## Helsestasjon for ungdom (HFU) – åpen tid

**Forfatter:** Synnøve Harersuten / IK-utvalg

**Neste oppdatering:** November 2017 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** Kjersti Åvangen Flittie

**Dovre:** Oddny Garmo

**Sel:** Anne Enkerud Lien

**Vågå:** Aud Marit Sveinhaug Marstein

**Lom:** Liv Marie Øyjordet

**Skjåk:** Rannveig Brennhaug

**Opprettet:** 26.09.14

**Siste utgave:** 20.10.17

### Formål

Opprettholde lavterskeltilbud for ungdom 13-20 år på helsestasjonen og sikre:

- Lav terskel i forhold til prevensjonsveiledning og resept tildeling
- Lav terskel i forhold til risikosituasjoner og risikoutvikling
- Lav terskel tilbud for å teste for smittsomme kjønnssykdommer

### Omfang

Åpent tilbud til alle mellom 13 og 20 år som oppholder seg i kommunen / regionen  
HFU er åpen i definerte tidsrom hver uke.

### Ansvar

Helsesøster, lege, ev. jordmor

### Aktivitet/beskrivelse

- Åpen tid uten timebestilling
- Kan komme alene eller sammen med venner, kjæreste eller foreldre.
- Bruker den tid som trengs, evt sette opp ny tid for videre oppfølging.
- Helsestasjonen markedsfører ordningen slik at den blir godt kjent.

### Bilder og illustrasjoner

-

### Vedlegg

Aktuelle brosjyrer og annet informasjonsmaterie

- Kondomer til utdeling
- Relevante brosjyrer
- [Sex og samfunn – senter for ung seksualitet](#)
- [Unghjelp – hjelpetilbud for ungdom](#)

### Kompetanse

Helsesøster/lege/jordmor

### Utstyr

-





## Psykisk helse – helsestasjon for ungdom

Forfatter: Synnøve Harerusten / IK-utvalg

Neste oppdatering: November 2017 / IK-utvalg

Godkjent i den enkelte kommune

Lesja: Kjersti Åvangen Flittie

Dovre: Oddny Garmo

Sel: Anne Enkerud Lien

Vågå: Aud Marit Sveinhaug Marstein

Lom: Liv Marie Øyjordet

Skjåk: Rannveig Brennhaug

Opprettet: 26.09.14

Siste utgave: 20.10.17

### Formål

Fange opp ungdom som har utfordringer med sin psykiske helse på helsestasjon for ungdom.

### Målgruppe

Alle som møter på helsestasjon for ungdom

### Ansvar

Helsesøster, lege, ev. jordmor

### Aktivitet/beskrivelse

Gi informasjon om

- HFU sin beliggenhet på skolen og på sosiale medier / hjemmesiden til kommunen/helsestasjonen.
- Åpningstider og hvilke tilbud som gis der og i andre deler av helsetjenesten
- I alle samtaler, vurdere om det er behov for oppfølging mht. psykiske plager og lidelser
- Bruke den tid som trengs, evt sette opp ny time til oppfølging
- Aktiv lytting
- Stille åpne spørsmål
- Info om soi, tilgjengelige prevensjonsmidler, testing og evt andre undersøkelser.
- Samarbeide med lege om evt. videre oppfølging og henvisning

### Bilder og illustrasjoner

-

### Vedlegg

Aktuelle brosjyrer og annet Informasjonmateriell

- [Rettigheter i psykisk helsevern for deg under 16 år, Helsedirektoratet](#)
- [Rettigheter i psykisk helsevern for deg fra 16-18 år, Helsedirektoratet](#)
- [Psykisk helsehjelp for barn og unge](#)

### Kompetanse

Helsesøster/jordmor/lege

### Utstyr

WinMed (helsestasjon for ungdom)



## Forskrivning av hormonell prevensjon på helsestasjon for ungdom

Forfatter: Synnøve Harerusten / IK-utvalg

Neste oppdatering: November 2017 / IK-utvalg

Godkjent i den enkelte kommune

Lesja: Kjersti Åvangen Flittie

Dovre: Oddny Garmo

Sel: Anne Enkerud Lien

Vågå: Aud Marit Sveinhaug Marstein

Lom: Liv Marie Øyjordet

Skjåk: Rannveig Brennhau

Opprettet: 26.09.14

Siste utgave: 20.10.17

### Formål

Forebygge uønskede svangerskap.

### Målgruppe

All ungdom som tar kontakt for å få prevensjon

### Ansvar

Helsesøster / lege / ev. jordmor

### Aktivitet/beskrivelse

Tilbudet gis som et lavterskeltilbud til alle ungdommer i aktuell alder i åpningstiden til helsestasjon for ungdom. Kan være med og uten timebestilling.

Helsesøster og jordmor kan forskrive hormonell prevensjon for ungdom 16 -20 år. Lege har generell forskrivningsrett.

### Konsultasjonen hos helsesøster/jordmor/lege

- Spør ungdommen om hva han/hun vil snakke om
- Kartlegg kunnskap om hormonell prevensjon, prevensjonsbehov, siste mens
- Informer om seksuelt overførbare infeksjoner og muligheter for testing.
- Spør om ungdommen har snakket med foresatte om ønske om å starte med prevensjon
- Spør om hvem som vil at hun skal starte med hormonell prevensjon, er det hun selv, kjæresten, vennene eller foresatte som ønsker dette
- Spør om vold i nære relasjoner
- Ta opp anamnese etter journalvedlegg fra metodebok (sex og samfunn)
- Måle BT
- Vise bruker håndtering
- Informere om evt bivirkninger
- Dokumentere i Winmed sitt program Helsestasjon for ungdom
- Skrive ut resept tre år ved 1.gangs bruk, men inviter og ev. sett opp nye samtaler etter tre måneder og etter ett år.
- Avtale oppfølgingstidspunkt for måling av BT, gjennomgang av ev. bivirkninger og forlengelse av resept.
- Sette inn og ta ut p-stav ved forespørsel

### Bilder og illustrasjoner / vedlegg -

### Kompetanse

Helsesøster eller jordmor med forskrivningsrett til hormonell prevensjon og opplæring for bruk av andre prevensjonsmidler. Lege.

### Referanser

[Utvidet rett til rekvirering av hormonelle prevensjonsmidler for helsesøstre og jordmødre](#)

### Utstyr

Winmed 3. [Journalvedlegg fra metodebok](#). BT måler. Hormonell prevensjon (p-piller, p-ring, p-sprøyte, p-stav og p-plaster)



## Prøvetaking: Klamydiatest

**Forfatter:** Synnøve Harerusten / IK-utvalg

**Neste oppdatering:** November 2017 / IK-utvalg

**Godkjent i den enkelte kommune**

**Lesja:** Kjersti Åvangen Flittie

**Dovre:** Oddny Garmo

**Sel:** Anne Enkerud Lien

**Vågå:** Aud Marit Sveinhaug Marstein

**Lom:** Liv Marie Øyjordet

**Skjåk:** Rannveig Brennhaug

**Opprettet:** 26.09.14

**Siste utgave:** 20.10.17

### Formål

Lavterskeltilbud for å teste klamydia - avdekke klamydia på tidlig mulig tidspunkt.

### Målgruppe

Åpent tilbud til ungdommer mellom 13 og 20 år som oppholder seg kommunen.

### Ansvar

Ansvar for gjennomføring: helsesøster / ev. jordmor

Ansvar for oppfølging av positive tester: lege

### Aktivitet/beskrivelse

- Alle som får informasjon om prevensjon, får informasjon om Klamydia og muligheter for testing av klamydia.
- Teste alle som ønsker å bli testet for klamydia og som teoretisk kan være smittet
- Ta opp anamnese: Risikoadferd, symptomer, ev plager
- Info om praktisk gjennomføring og tilbakemelding etter at prøvesvar foreligger
- Dokumentere mobil.nr. til ungdommen, ev annen måte å få tilbakemelding på.
- Skrive navn, f.nr. og klokkeslett på prøveglass.
- Ungdommen går på nærmeste toalett, avlegger prøve i henhold til veileder.
- Prøven leveres legekantoret samme dag eller morgenen etter.
- Ved utetteststasjoner blir prøvene hentet ukentlig.

### Bilder og illustrasjoner

-

### Vedlegg

[Sex og samfunn. Senter for ung seksualitet](#)

### Kompetanse

Helsesøster/lege

### Utstyr

Urinprøveglass

# Vedlegg



## Helseopplysnings skjema for skulehelsetenesta

BARNET SITT NAMN:

FØDT:

FORELDRE/FØRESETT:

MOR: ADR. TLF.:
FAR: ADR. TLF.:
ANDRE: ADR. TLF.:
ANDRE: ADR. TLF.:

KVEN BUR BARNET HOS/HAR DAGLEG OMSORG FOR  
BARNET:

BEGGE DEI FØRESETTE ..... MOR ..... FAR .....

ANDRE.....

### SYSKEN

NAMN	F.DATO	SKULE	STEG

KVA FOR FASTLEGE HAR BARNET?.....

HAR BARNET FYLGT VANLEG HELSESTASJONSPROGRAM?

Ja  Nei

HAR BARNET FYLGT ANBEF. VAKSINASJONSPROGRAM?

Ja  Nei

HAR BARNET MEDFØDD, KRONISK ELLER ALVORLEG SJUKDOM?.....

.....

.....

BRUKAR BARNET MEDISIN, EVNT. KVA?

.....

.....

HAR BARNET HATT BEHOV FOR OPPFYLGING/ EKSTRA HJELPETILTAK I BARNEHAGE?

Ja  Nei

HVIS JA, EVNT. KVA GJELD DET OG KVEN HAR HATT ANSVARET FOR OPPFYLGINGA?

.....

.....

.....

HAR BARNET NEDSATT SYN ELLER HØYRSEL?

.....

.....

HAR BARNET UTTALEFEIL ELLER TALE-/SPRÅKVANSKAR?

.....

.....

HAR DU/DYKK NOKON BEKYMRING KRING BARNET SIN UTVIKLING?.....

.....

.....

.....

KORLEIS OPPLEV DU/DYKK BARNET SIN HELSETILSTAND/TRIVSEL? (her kan dykk gje utfyllande opplysningar som dykk meiner kan vere av betydning for barnet i skulen. Det kan til dømes vere problem knytt til søvn, spisevanar, urin og avføring og atferd knytt til konsentrasjon, tryggleik, samarbeid, trist, sinne, redsel....)

.....

.....

.....

.....

.....

EVNT. ANDRE OPPLYSNINGAR?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dato.....

Føresettes underskrift:

.....  
.....

Vi samtykker  / vi samtykker ikkje

i at opplysningar som er gjeve i dette skjemaet kan vidareformidlast til skulen etter skulestart.

Dato.....

Føresettes underskrift:

.....  
.....

# Samtykke

Namn og fødselsdato på barn/elev .....

Eg/vi gjev med dette samtykke til at følgjande helseopplysingar frå skulestartundersøkinga kan vidareførast til skulen da det kan ha nytte for vidare skulegang:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sted og dato: .....

.....

Føresettes underskrift



# Helsesirkel: Brev til foreldre/foresatte

SKOLEHELSETJENESTEN I ..... KOMMUNE

**Brev til foreldre/foresatte i 5.klasse ved .....skole**

## HELSESIRKEL- EN HELSEFREMMEDE METODE FOR 5. KLASSINGEN

Skolehelsetjenesten ved helsesøster ønsker å foreta en samtale med alle elever i 5.klasse. I forkant av denne samtalen vil vi ha en times undervisning om «Hva som er viktig for å ivareta helsa si».

I løpet av undervisningstimen vil elevene fylle ut sin egen helsesirkel - dvs.krysse av for hvordan de vurderer sin egen helse. Temaene vi snakker om vil bl.a. være: Kosthold, søvn, smerte, hygiene, aktivitet, trivsel, meg selv, venner.

Metoden er anbefalt i helsedirektoratets veileder for skolehelsetjenesten. Den er veiledningsbasert dvs. at 5.klassingen selv skal kunne få innspill og kunnskap til å tenke over egne valg, og slik kunne påvirke helsa si. Dette sammen med vedlagte spørreskjema vil danne grunnlaget for en samtale med eleven.

I forkant av undervisningen vil vi ha en samtale med klassens lærer, for å få kjennskap til evt. problemstillinger i klassa. I etterkant vil vi også foreta en oppsummering sammen med lærer.

Hvis det i løpet av samtalen med eleven kommer fram forhold som vi anser viktig vil vi ta kontakt med dere foreldre/foresatte.

Er det spørsmål om metoden, bes dere om å ta kontakt med:

*(her fylles kontaktinformasjon for aktuell helsesøster /miljøterapeut ut.)*

Undervisning vil finne sted:

..... og samtalene tas sikte på å bli ferdig i løpet av .....

Vedlagte spørreskjema bes levert i lukket konvolutt til skolen før .....

Skjema og helsesirkel vil bli oppbevart i elevens helsekort på helsestasjon.

Skolehelsetjenesten arbeider i team.

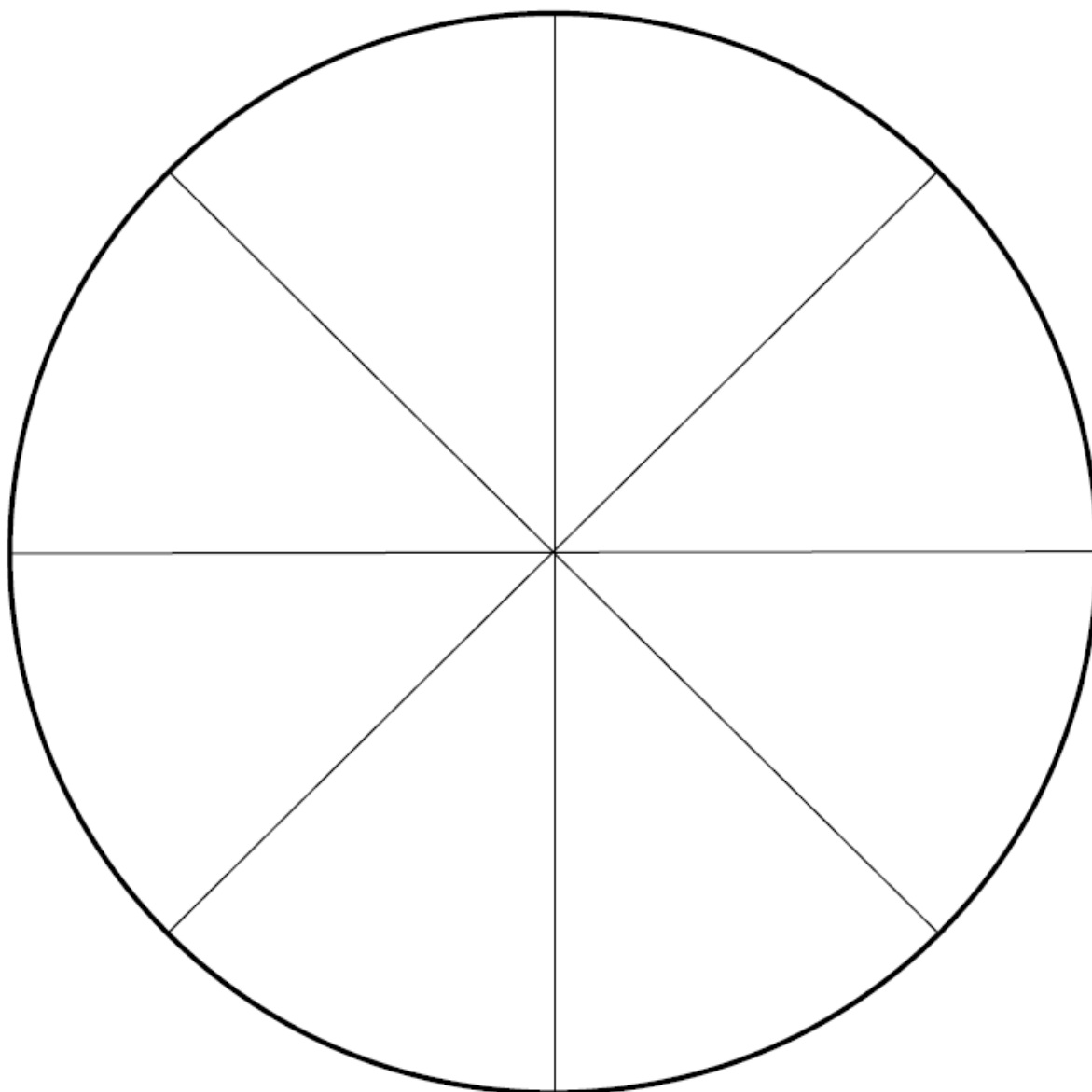
Med vennlig hilsen

.....  
(navn)

Helsesøster

## Helsesirkelen

Tegn din egen helsesirkel: Sett et kryss på linja der du hører hjemme i forhold til temaene. Innerst mot midten er det dårligste og ytterst mot sirkelen er topp. Tegn en strek mellom alle punktene du har krysset av og fargelegg inne i den figuren du få.



Navn: .....

## Spørreskjema til foreldre/foresatte i 5. klasse

Namn og fødselsdato på eleven.....

Sett kryss i rubrikk for ja eller nei og skriv eventuelle kommentarer.

	Ja	Nei
1. Er det noe spesielt du/dere vil vi skal ta opp med eleven? Hvis ja, hva:		
2. Har eleven noen kroniske sykdommer, f.eks. sukkersyke, astma, hjertefeil, hyppige ørebetennelser, annet? Hvis ja, hvilke:		
3. Har eleven sykdom eller plager som medfører skolefravær? Hvis ja, hva:		
4. Har dere mistanke om at eleven har problemer med syn eller hørsel? Hvis ja, beskriv bakgrunn for mistanke:		
5. Deltar eleven i fysisk aktivitet eller fritidsaktiviteter med andre? Hvis ja, hva delta eleven på:		
6. Har dere inntrykk av at det er plagsom mobbing i elevens skolemiljø? Hvis ja, beskriv situasjonen:		

Hvem bor eleven sammen med?.....

Dato og underskrift. ....

Hvis ikke annen beskjed gis, regner vi med at eleven er informert om det som står på skjemaet.

# Trivselsbrev/-skjema 3. trinn

Skulehelsetenesta ved ..... skule

## Samtale 3. klasse

Til elev.....

Alle elevar på 3.trinn får tilbud om trivselssamtale med helsesyster om helse og trivsel. Skulehelsetenesta er oppteken av korleis kvar enkelt elev har det, og vil samtale om det. På førhand er det fint om du, saman med dine føresette pratar om og tenkjer over spørsmåla nedanfor. Spørsmåla blir nytta som utgangspunkt for samtala. Føresette må skrive under nederst på arket før samtalen.

- Kven bur du saman med?.....
- Er det endringar i din bu – eller livssituasjon?.....
- Korleis trivst du heime?.....
- Kva likar du å drive med når du har fri?.....
- Bruker du mykje tid på tv, telefon, dataspill?.....
- Korleis trivst du på skulen?.....
- Koleis har du det på vegen til skulen?.....
- Korleis har du det blant vener?.....
- Har du nokon å vera saman med?.....
- Har du nokon sjukdom?.....Brukar du faste medisiner?.....
- Har du problemer med å sove?.....
- Er du plaga med hovudpine?.....
- Er du plaga med magesmerter?.....
- Har du vondt andre stader på/i kroppen?.....
- Kjenner du deg ofte nedfor, er lei deg eller er mykje redd?.....
- Har du mykje fråvær i skulen?.....
- Et du frukost?.....Et du på skulen?.....Kva et du?.....
- Er det noko du lurar på med kroppen din?.....

Foreldre er velkommen til å ta kontakt med skulehelsetenesta på skulen, eller på helsestasjonen. Skjemaet skal returneres i lukka konvolutt. Skjemaet vert behandla konfidensielt og blir lagt i elevens helsekort.

.....  
Dato/underskrift eleven

.....  
Foreldre /foresatte

Navn og telefon, Helsesyster

## Helse- og trivselsskjema 8. trinn

Til: .....

Fra: .....

Alle elever på 8. trinn får invitasjon til en samtale om helse og trivsel, måling og veiing hos helsesøster/ miljøterapeut. Skolehelsetjenesten er opptatt av hvordan hver enkelt elev har det og vil prate med deg om hvordan du har det. På forhånd er det fint om du sammen med dine foresatte/foreldre, tenker gjennom og prater om spørsmålene nedenfor. Spørsmålene brukes som utgangspunkt for samtalen med helsesøster/miljøterapeut. Elev og foresatte/foreldre skal skrive under på skjemaet. Foresatte/foreldre er også velkomne til å ta kontakt med skolehelsetjenesten.

Hvem bor du sammen med?
Har det vært endringer i din bo- eller livssituasjon?
Hvordan trives du hjemme?
Hvordan trives du på skolen?
Hvordan har du det på skoleveien?
Har du noen å være sammen med?
Hvordan trives du blant venner?
Hva liker du å drive med når du har fri?
Deltar du på faste aktiviteter, f.eks. fysisk aktivitet eller kulturskole i fritiden?
Har du noen sykdommer?
Bruker du noen faste medisiner?
Har du problemer med å sove?
Er du plaget med hodepine?
Er du plaget med magesmerter?
Har du vondt andre steder i kroppen?
Har du psykiske plager – føler du deg ofte nedfor, er lei deg eller er mye redd?
Er det noe du lurere på med kroppen din?
Har du mye fravær fra skolen?
Spiser du frokost?
Spiser du på skolen, ev. hva?
Røyker du, bruker du snus eller rusmidler?

Skjemaet leveres til ..... i lukket konvolutt. Alle opplysninger blir behandlet konfidensielt og legges i din journal i skolehelsetjenesten. Helsesøster/miljøterapeut har taushetsplikt.

Dato / underskrift elev og foresatte: .....

.....

# Powerpointpresentasjon helseuke – disposisjon

## VELKOMMEN TIL HELSEUKE (sett inn årstall)

- Seksualitet
- Helse
- Mestring
- Ansvar

## TEMA FOR DE 3 FØRSTE TIMENE I DAG

- 1.time: Pubertetsutvikling, prevensjon og seksuelt overførbare sykdommer, abort v/.....
- 2.time: Psykiske forandringer i puberteten, bli kjent med egen kropp, og sammenheng dette har med selvbilde. Seksualitet, meg selv og andre, legning v/.....
- Om vennskap og forelskelse, om å ta vare på hverandre, utvikling av identitet og selvbilde.
- Alle har en psykisk helse, naturlige svingninger og litt om hva vi kan gjøre når det blir vanskelig v/.....
- 3.time: FILM, Rus og avhengighet, sette grenser og ta aktive valg v/.....
- Om kropp og fysisk aktivitet v/.....

## PUBERTET

- Følelsesmessige endringer
- Hormonene styrer!!!
- Testosteron-gutter(mest)
- Østrogen og progesteron-jenter(mest)
- Slik er det bare, går ikke ann å styre og alle skal gjennom det!
  
- Husk at du kan stille oss anonyme spørsmål i 4.timen i dag.
- Disse svarer vi på så godt vi kan i morgen i gruppene.

## PSYKISKE ENDRINGER

- Temperament og humør svinger
- Glad og verdensmester i ene øyeblikk for i neste å føle seg helt på bønn.
- Du vil bestemme selv, mens foreldre fortsatt bestemmer mye.
- KONFLIKTER ER VANLIG.
- Raseri og slåing av dører er normalt, men en utfordring for alle!!!
- På en måte blir det en sorg at du skal løsrive deg fra foreldrene dine.

## SEKSUALITET

- Alle har en seksualitet, fra tidlig i livet
- MEN blir mye sterkere i puberteten
- Kjønnedrifter, hormoner
- Dette er aktuelt for 100 % av dere
- Kan kjenne dragning mot både jenter og gutter
- Legning

## LÆR MEG SELV Å KJENNE

- Vi vil gi deg kunnskap på veien, slik at du får ett godt seksualliv, det vil du ha glede av hele livet.
- Da er 1.punkt å være glad i kroppen din!!!
- Og kjenne kroppen din.
- Hvordan fungerer den, dette vil i neste omgang gi deg bedre selvfølelse og selvbilde
- Ved å bruke kroppen, kjenne på puls og pust, muskulatur hvordan virker kroppen din, blir du bedre kjent med deg selv.

- Det er sunt, godt og avslappende
- Noen velger å bruke hjelpemidler, eks. dildo.
- Onani er også en god og sikker måte å ha sex med partner på.
- Mange måter å ha sex på.
- Ikke bare samleie som fører til målet
- Og hva er målet- er det bare orgasme eller er det nærhet, omsorg og følelser?

### **HVORDAN SER JEG UT? HVA KJENNES GODT FOR MEG?**

- Guttene- ser alt utenpå
- Jentene-det meste skjult
- Ta ett spill jenter og se hvordan du ser ut nedentil
- Lær å kjenne hva som er godt for deg
- Ta på deg selv, erogene soner, onaner for å kjenne hva du liker og for å tilfredsstille deg selv
- Viktig for å utvikle en god seksualitet
- Mye tabu og skam, som er helt uberettiget
- Det er en naturlig del av livet både for gutter og jenter
  
- Kjenn på hva du/dere liker, snakk om det!
- Bruk tid.
- Ikke ha sex i beruset tilstand.
- Da flyttes grensene og du kan gjøre noe du angrer på.
- Å ha sex uten følelser fører til at du blir dritt lei-fort!
- Hva er normalt?
- Ett stabilt kjæresteforhold? Sex med venner uten følelser? Hva vil du gjøre? Hva er riktig for deg?
- Bare du kan bestemme over din kropp
  
- For at sex skal bli positivt må det være selvbestemt og ønsket
- Du må ha lyst på sex for at det skal bli godt
- Hvis en jente har sex og ikke er våt kan det føre til smerter hele livet

### **NOEN SENTRALE BUDSKAP VI VIL DELE MED DERE**

- Du har rett til ett godt seksualliv
- Det er bare du som bestemmer over din kropp
- Seksualitet er positivt, godt og sunt
- Vent til DU er klar for samleie
- Selv om alle sier at de har gjort det, stemmer ikke dette
- Ikke la deg presse
- VÆR KONGE OG DRONNING I EGET LIV
- Bruk sikker prevensjon
  
- Seksuelle lavalder i Norge er 16 år
- Loven-hvorfor?
- Seksuelle debutalder er ca.16,7 år for jenter og 18 år for gutter
- (stabilt, dog viser noen tall over 17 år for jenter)
- 1/3 har hatt sex før 16 år
- 1/3 har første gang mellom 16 og 18 år
- 1/3 har sex første gang etter 18 år

## Plan for helseuke 9. trinn

(sett inn dag 1) og (sett inn dag 2)

### Dag 1

Deltagere fra helsetjenesten: (sett inn navn)

Vi møtes på (sted og klokkeslett).

(Sett inn navn): Presentasjon av helseuke i starten av 1.time.

Alle presenterer seg i starten av sin bolk.

#### 1.time

(Sett inn navn/yrke): Pubertetsutvikling, anatomi og fysiologi, prevensjon og kjønnssykdommer, abort.

#### 2.time

(Sett inn navn/yrke): Hormonelle forandringer i puberteten, seksualitet, meg selv og andre.

(Sett inn navn/yrke): Vennskap, forelskelse, utvikling av seksualitet, overgrep, grenser, legning.

(Sett inn navn/yrke): Kropp og bevegelse.

#### 3.time

(Sett inn navn/yrke): Meg selv og andre, utvikling av identitet og selvilde. Alle har en psykisk helse, svingninger og hva vi kan gjøre når det blir vanskelig.

(Sett inn navn/yrke): Rus, avhengighet, sette grenser og ta aktive valg.

Avrundning

Etter undervisning: Felles møte der vi går gjennom anonyme spørsmål stilt i 4.time.

### Dag 2

Vi møtes på (sted/klokkeslett)

Vi lager 6 stasjoner:

\*Seksualitet (sett inn navn)

\*Utvikling av seksualitet, grenser, legning, trappa (sett inn navn)

\*Prevensjon i praksis (sett inn navn)

\*Fysisk aktivitet, kropp og bevegelse, øvelser (sett inn navn)

\*Psykisk helse (sett inn navn)

\*Rus og avhengighet (sett inn navn)

Dette er ett grovoppsett over disse 2 dagene.

Sendes på mail til involverte og lærere på 9.trinn (dag/dato).

Hilsen



- 4 Svangerskapsomsorgen/jordmortjenesten inkludert jordmorvakta – se prosedyrer del III**
- 5 Generelle undersøkelser – se prosedyrer del IV**
- 6 Legemiddelhåndtering i barnehage, skole og skolefritidsordning – se prosedyrer del IV**
- 7 Smittevern – se prosedyrer del IV**
- 8 Vold, selvskading og selvmord - se prosedyrer del IV**
- 9 Journalføring og taushets-, melde- og opplysningsplikt- se prosedyrer del IV**
- 10 Oppfølging av arbeidsinnvandrere og flyktninger – se prosedyrer del IV**