



## **INFORMASJON TIL UNGDOM OG FORESATTE OM HELSESAMTALE I 8. KLASSE MED MÅLING AV HØYDE/VEKT OG UNDERSØKELSE AV SYN**

I følge de nye retningslinjene til skolehelsetjenesten er det sterk anbefaling fra helsedirektoratet om å tilby en målrettet individuell helsesamtale til alle elever på 8 trinn.

Alle elever vil få besøk av helsesykepleier i klassen i, de får informasjon om skolehelsetjenesten, og det blir utdelt et spørreskjema som skal besvares individuelt.

Spørreskjemaet danner grunnlag for en helsesamtale mellom eleven og helsesykepleier. Vi tilstreber at alle elevene i løpet av skoleåret vil få tilbud/bli innkalt til individuell samtale.

### **Temaer i helsesamtalen på 8. trinn**

- Mestring, trivsel og relasjoner
- Søvn og søvnvaner
- Fysisk aktivitet, fritidsaktiviteter og stillesitting
- Tannhelse
- Tobakk, alkohol og rusmidler
- Vold, overgrep og omsorgssvikt

Helsesamtalen på 8. trinn skal bidra til å:

- Fremme livsmestring og bidra til sunne helsevalg
- Skaffe oversikt over utfordringer hos den enkelte og i elevpopulasjonen ved skolen
- Vurdere behovet for oppfølgende samtaler eller videre henvisning
- Styrke brukermedvirkning

### **Måling av vekt og høyde**

Vekt og høydeutvikling er en viktig indikator på barns helse, vekst, utvikling og trivsel.

Helsedirektoratet anbefaler rutinemessige målinger av høyde og vekt på 3. og 8. trinn i skolen. Dette som en del av det forebyggende helsearbeidet blant barn og unge i helsestasjons- og skolehelsetjenesten.

Målingene vil foregå enkeltvis med det formål å kartlegge vekst, og med den hensikt å sikre god helse, utvikling og trivsel. Eleven måles uten sko og ytterklær.

Ved å etablere gode levevaner tidlig i livet, reduseres risiko for sykdommer senere i livet. Gode levevaner, som et riktig kosthold og fysisk aktivitet, vil ha en helsegevinst for hele familien.

Overvekt og fedme er fortsatt økende problem i Norge, som i resten av Europa. Dette kan ha alvorlige konsekvenser for barnets psykiske og fysiske funksjon, og for sykkelighet i voksen alder. Over- eller undervekt kan også være et symptom på bakenforliggende sykdom ved endringer, der barnet ikke vokser og legger på seg som forventet.

Ta gjerne kontakt ved spørsmål eller bekymring for elevens vekst og trivsel eller hvis dere er nysgjerrig på hvordan vekstkurven ser ut.

Det er nye nasjonale anbefalinger for undersøkelse av syn i skolehelsetjenesten (25. juni), synstest er også en del av 8. klassesamtalen.

Helsesykepleier Nina Kolsrud Overen tlf. **90719573** og Monica Hammer tlf: **40033576**