



Oslo kommune
Bydel Vestre Aker
Helsestasjons- og skolehelsetjenesten

Informasjonshefte om skolehelsetjenesten ved Ris Skole



2017-2018

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse.....	1
Helsesøsters kontaktinformasjon	2
Velkommen til skolehelsetjenesten.....	3
Helsesøsters program skolehelsetjenesten	4
Informasjon til foresatte ang måling og veiing på 8. trinn	5
Dataspill	6
Alkohol og rus	8
Psykologisk førstehjelp.....	9
Medisinsk bistand	10



Helsesøsters Ris skole:

Telefonnummer og kontortid:

Nina Syversen Jensen er helsesøster ved Ris skole.

Mobil: 970 57 279

Telefon: 22 14 33 00 (skolens hovednummer)

E-post: nina.syversen.jensen@bva.oslo.kommune.no

Helsesøster vil være på skolen:

mandag, tirsdag og torsdag fra kl. 0900-1430 (Avvik kan forekomme)

Oppdatert informasjon fra helsesøster, og når hun er til stede ligger på skolens hjemmeside.

Helsetasjon for ungdom

Tilbud om helsetjeneste til ungdom mellom 13 og 24 år.

Åpent hver onsdag kl. 16-19 (stengt i skolens ferier)

Adresse: Sørkedalsveien 150 B, 0754 Oslo

Vi som jobber der er helsesøstre og lege/medisinstudent med lisens. Vi tilbyr prevensjonsveiledning, herunder resept på hormonell prevensjon og innsetting av p-stav, testing for soi (seksuelt overførbare infeksjoner), samtaler relatert til psykisk helse og oppfølging i forhold til rusproblematikk.

Vi tilbyr også HPV- vaksine i nasjonalt vaksineprosjekt fra 2016-2018.

Velkommen til skolehelsetjenesten Ris skole

Skolehelsetjenesten skal – i samarbeid med hjem, skole og det øvrige hjelpeapparatet i samfunnet – arbeide for å identifisere og delta i å løse de helsemessige problem som knytter seg til elevens skolesituasjon, samt påpeke de forhold som fremmer helse og trivsel.

Skolehelsetjenesten består av helsesøster og er tilknyttet Bydel Vestre Aker, Oslo Kommune. Helsesøster har kontor på Ris skole.

Nina Syversen Jensen er helsesøster ved Ris skole.

Telefon: 22 14 33 00 /970 57 279.

E-post: nina.syversen.jensen@bva.oslo.kommune.no

Skolehelsetjenesten gir støtte til barn og ungdommer ved å:

- Tilby oppfølgende samtaler individuelt eller i grupper
- Henvise til andre tjenester dersom oppfølgende samtaler og/eller tiltak i skolehelsetjenesten ikke er tilstrekkelige
- Samarbeide med skole og foreldre om å tilrettelegge skolehverdagen
- Samarbeide med andre tjenester, for eksempel psykisk helsetjeneste i kommunen og BUP, for veiledning

I løpet av 8. trinn vil alle elever innkalles til gruppesamtale. Helsesøster vil sammen med sosiallærer ha samtaler med alle elevene på 8. trinn i grupper med fokus på trivsel og helse.

Helsesøster ønsker å samarbeide med ungdom og foresatte og oppfordrer til å ta kontakt ved spørsmål og bekymring vedrørende elevens trivsel og helse.

Som grunnlag for kontakt med den enkelte elev vil det være fint med oppdatert helseopplysninger og kontaktinformasjon), som returneres til helsesøster via kontaktlærer. Alle opplysninger vil bli behandlet fortrolig og ikke meddelt videre uten samtykke fra foresatte.

Ved spørsmål ta kontakt med helsesøster på e-post, mobil eller send sms og vi tar kontakt så raskt som mulig.

Skolefravær

Det er skolen som har ansvar for å sette i verk nødvendige tiltak for å redusere fravær. Skolehelsetjenesten bør samarbeide med skolen om å følge opp bekymringsfullt fravær. Bekymringsfullt fravær kan være både dokumentert og ikke-dokumentert fravær.

Program skolehelsetjenesten ungdomsskolen

8.trinn:

Utdeling av Helseopplysingsskjema til alle elevene. Som skal leveres tilbake til helsesøster via kontaktlærer.

Screening av høyde og vekt.

Helsesøster vil sammen med sosiallærer ha samtaler med alle elevene på 8. trinn, i grupper med fokus på trivsel og helse.

Undervisning i «Psykologisk førstehjelp».

9.trinn:

Helseopplysning med Sex og samfunn, senter for ung seksualitet:

Samliv, seksualitet, prevensjon, seksuelt overførbare sykdommer.

10. trinn

Polio-vaksine DT/IPV (difteri/stivkrampe/kikhoste/polio).

Vaksinering vil forgå klassevis på helsesøster sitt kontor. Det vil før vaksinering, sendes hjem et informasjonsskriv og samtykkeskjema for å innhente skriftlig tillatelse fra foresatte til å få vaksiner.

Alle vaksiner er et frivillig tilbud.

For mer informasjon, Folkehelseinstituttet sine nettsider: www.fhi.no-vaksiner

Vaksinekort kan skrives ut her:

<http://helsenorge.no/Selvbetjening/Sider/Mine-vaksiner/Om-Mine-vaksiner.aspx>

Opphentingsprogram 2016-2018 av HPV-vaksine for jenter som tidligere har takket nei til HPV-vaksine i barnevaksinasjonsprogrammet.

Jenter som tidligere har takket nei til HPV-vaksine og fortsatt går på ungdomsskolen har mulighet til å få HPV-vaksinen. De vil få vaksinen Gardasil, som gis i 3 doser i løpet av et år.

Siste dose må være gitt innen 1. juli 2019.

De som ønsker å ta vaksinen bes ta kontakt med helsesøster.

Informasjon til foresatte ang måling og veiing på 8. trinn.

Helsedirektoratet anbefaler rutinemessige målinger av elevens høyde og vekt på gitte alderstrinn. For skolehelsetjenesten innebærer dette et tilbud om målinger på 1. 3. og 8. trinn. Vekt og høydeutvikling er en viktig indikator på barns utvikling og trivsel, og er en del av vår helseovervåkning. Det er mulighet for å reservere seg mot målingene.

I år vil Ris skole delta i UngVekst-studien som starter høsten 2017. Den gjennomføres av Folkehelseinstituttet og er basert på støtte fra Helse- og omsorgsdepartementet og Norges forskningsråd. For å få et bilde av ungdommers vekst skal vi måle høyde og vekt hos 13-åringer. Det er ikke målingen av den enkelte ungdom som er viktigst, men måleresultatene fra ungdomsbefolkningen samlet sett. Det er kun et par klasser fra Ris som skal delta i studien. De det gjelder vil få eget brev med informasjon når studien stater opp høsten 2017.

Måling vil finne sted på helsesøster sitt kontor i skoletiden og utføres av helsesøster. Elevene vil komme enkeltvis inn på kontoret, og måleresultatene vil bli ført inn i elevens helsekort. Under målingen vil eleven bli bedt om å ta av seg sko og yttertøy, for øvrig beholdes vanlig innetøy på. Elevene får ikke selv vite hvor mye de veier.

De klasser som ikke skal delta i studien vil også få tilbud om måling av høyde og vekt.



Dataspill

Dataspill er en naturlig del av barn og unges mediehverdag, det gir både underholdning, sosiale ferdigheter og opplevelser av mestring. Under har jeg samlet noen tips som kan være et redskap i forebygging mot spillavhengighet, tips om regulering av spilletid og eksempler på faresignaler.

Tips om forebygging

Vis interesse

Ikke bruk TV- og dataspill som barnevakt. Spill gjerne sammen med barna/ungdommen. Ta også initiativ, og ikke bare si nei. For noen kan spillet bli en arena der de blir sett og verdsatt.

Lær deg teknologien

Barn og ungdom er raske til å ta i bruk nye medier. Ikke la dem være de eneste spesialistene. Lær av ungdommen, som lærer mye på skolen og av kamerater.

Ta ansvar – velg spill med omhu

Ikke la de unge alene bestemme hvilke spill dere skal kjøpe. Vær klar over at spill også kan lastes ned fra internett, og kopieres fra CD'er. Når ungdommen har vært på besøk hos venner, så spør hvilke spill de har spilt. *Spill som har en avslutning er lettere å regulere.*

Spill i åpne rom

Gå ofte bort/inn til den som spiller, da har du bedre kontroll.

Skap alternativer

Ikke la TV- og dataspill være den viktigste hobbyen til ungdommen. Barn og unge som kjeder seg hvis de ikke får spille trenger flere spennende alternativer. Fysiske aktivitet er bra for kroppen.

Reguler tiden

Innfør «spillefrie» soner i løpet av dagen eller uken. Gi de unge spilletid per dag eller en tidskonto hver uke som de kan bruke foran TV- eller dataskjermen.

Gjør avtaler med andre foreldre

Sørg for at foreldregruppen i klassen eller vennegjengen kan innføre like regler for spilling.

Vær en tydelig voksen. Ta ansvar.

Tips om regulering av spilletid

Forhandlinger

La alle parter få uttale seg om sitt ønske. Det er viktig å skille mellom spilling og nødvendige nettaktiviteter. De fleste mennesker blir motivert av å ha innflytelse over sitt eget liv, la derfor spilleren uttale seg om sine ønsker og behov – for hvordan spillingen skal reguleres i hjemmet. Har familien enda ikke kjøpt inn et nytt spill er det lettere å forhandle om reglene. I noen familier kan det være aktuelt å skifte passord til WiFi i hjemmet slik at ungdommen ikke kommer på nett.

Det kan forhandles om det meste. Her er noen forslag:

- Økt spilletid mot felles middag.
- Holde rommet sitt rent og ryddig gir økt spilletid.
- Faste klokkeslett på hverdager mot eventuelt friere spilletid i helgene.
- Økt spilletid i helgen mot aktiviteter utenfor huset i løpet av helgen.
- Gjøre lekser uten mas hver dag mot fast eventuelt økt spilletid.
- Bidrag i familien mot fri spilletid etter et bestemt klokkeslett.

Faresignaler

- Irritasjon, rastløshet og dårlig humør, mindre sammen med venner
- Fravær fra skolen / dårligere karakterer.
- Mer kranling i familien.
- Har forsøkt å redusere eller begrense spillingen uten å lykkes.
- Lyver for personer som er viktige for dem.
- Problemer med å sove.
- Tenker på spillingen når de ikke spiller.
- Bruker stadig mer tid på spilling for å oppnå samme spenningen.
- Langt hyppigere spilling og langt flere timer i løpet av uken.
- Spiller til flere tider av døgnet, og oftere på ubekvemme tider.
- Slutter med alle andre aktiviteter som fotball, håndball etc.

Kilde: www.hjelpelinjen.no



Alkohol og rus

Hvert år blir skolen gjort oppmerksom på at enkelte elever i 8. trinn har debutert med alkohol. Vi ønsker å gjøre dere oppmerksomme på dette, og ber dere ta en prat med ungdommen deres.

Hvorfor er alkohol farlig for tenåringer?

- Det er ikke illegale rusmidler som er det vanligste "partydopet" – det er alkohol.
- Første gang ungdom får alkohol, hasj eller piller, er det vanligvis ikke av ukjente på fest eller av "langeren utenfor skoleporten", men av kjæresten, venner eller voksne de kjenner.
- Vold og alkohol henger sammen. Både voldsofferet og voldsutøveren er ofte alkoholpåvirket. Man havner oftere i krangel under alkoholpåvirkning.
- Risikoen for alle typer ulykker øker under alkoholpåvirkning.
- Tenåringer bedømmer dårlig konsekvensene av sin egen drikking.
- Man har oftere sex man angrrer på underalkoholpåvirkning.
- Nesten alle som prøver narkotika for første gang er påvirket av alkohol.
- Risikoen for senere problembruk er langt større for den som drikker mye og ofte i tenårene.
- Forskning viser at det er en sammenheng mellom tidlig røykestart og alkoholdebut, og utprøving av hasj og andre illegale rusmidler. Enkelte av dem som debuterer tidlig, har høyere risiko for å utvikle rusproblemer senere i livet.
- Det er uvanlig at 8. klassinger bruker rusmidler. Den gjennomsnittlige debutaldren på alkohol i Oslo er i 2008 14,8 år for øl.
- Ungdom lærer ikke "gode drikkevaner" av å få med alkohol hjemmefra. De drikker ofte dette i tillegg til det de får tak i ute.

Helsedirektoratets 5 gode råd til foreldre:

- Ikke gi alkohol til ungdom under 18 år.
- Snakk med andre foreldre om felles mål og grenser.
- Tenk gjennom dine egne grenser i forhold til alkohol.
- Vis at du bryr deg. Sett tydelige grenser.

Foreldrerollen handler om:

- Å være tilstede som en tydelig og trygg voksen.
- Bruke tid sammen og ha de gøy.
- Snakke om både hyggelige og vanskelige ting.
- Finne en balanse mellom frihet og kontroll som både foreldre og barn kan leve med.

Forskning viser at jo mer tid barn har sammen med familien, jo mindre er sjansen for å få problemer med ulike rusmidler. Ved å prioritere tid sammen med ungdommen din vil du også lettere kunne oppdage om noe ikke stemmer. Et hovedmål i norsk alkoholpolitikk er å få de unge som begynner å drikke alkohol til å begynne så sent som mulig (utsette debutaldren).

Kilde: Rusmildeletaten. <http://www.rus-ost.no/file=5364>

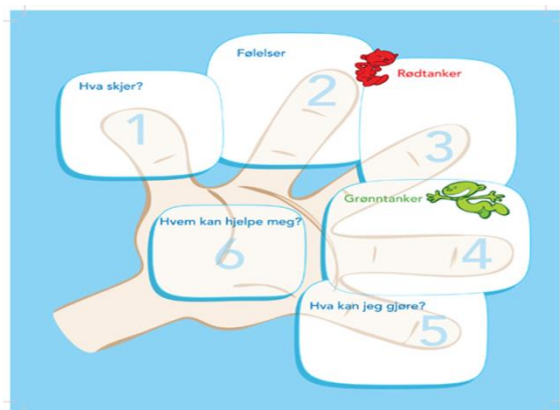
Psykologisk førstehjelp

Psykologisk førstehjelp er et verktøy som elevene kan ha nytte av i mange hverdagssituasjoner. Psykologisk førstehjelp er et undervisningsopplegg som helsesøster ved skolen vil gjennomføre i alle klasser på 8. trinn. Psykologisk førstehjelp er utarbeidet av psykologspesialist Solfrid Raknes.

Psykologisk Førstehjelp har fokus på følelsesbevissthet, hvordan vi har det avhenger mye av det vi tenker og gjør. Begrepene **grønne** og **røde** tanker vil bli presentert. Grønne tanker er hjelpsomme tanker som gjør oss tryggere og gladere. Røde tanker er plagsomme tanker som gjør situasjonen vanskeligere for oss, og kan hindre oss i å gjøre det vi ønsker.

Det er spesielt nyttig å bli bevisst på hvordan vi tolker ulike situasjoner. En tolkning av en situasjon er ikke nødvendigvis den eneste, eller riktige forståelsen av en hendelse. Filmsnutter fra kjente hverdagssituasjoner kan danne grunnlag for diskusjon om ulike måter å forstå dette på. Eksempelene kan bidra til å nyansere tankene, og oppdage at det finnes alternative måter å tenke på.

Hjelpehånden blir i Psykologisk førstehjelp brukt som et hjelpemiddel til å rydde når tanker og følelser blir vanskelige og uoversiktlige. Elevene vil få trene seg på å bruke hjelpehånden i timen. Vi kommer til å bruke eksempler på situasjoner som vi vet mange elever opplever utfordrende, for eksempel presentasjoner i klassen. Vi vil sammen se på hvilke røde tanker som kan dukke opp, og hvilke grønne tanker som kan være nyttige å finne? Videre vil vi se etter alternative måter å håndtere forskjellige situasjoner på, og hvem som kan hjelpe deg.



Psykologisk førstehjelp er ment som verktøy til selvhjelp, for å lære seg og håndtere følelser og vanskelige situasjoner. Det er fint om dere sammen med ungdommen ser nærmere på temaet hjemme. Nyttige referanser:

Raknes, Solfrid, S (2010), Psykologisk førstehjelp ungdom. Gyldendal Norsk forlag

<http://www.youtube.com/watch?v=XTUyXgXIYF4>

<http://www.barnevakten.no/app-hjelp-mot-vonde-foelelser/>

<http://norskeapps.net/iphone-ipad/utdanning/hjelpehanda-btuqdeu.html>

Medisinsk bistand i skolen

Foresatte til elever som har behov for medisinsk bistand i skolen, bes henvende seg til skolens helsesøster. Slik at avtale- og ansvar om medisinerings fylles ut og signeres og legges i elevens helsejournal. Skjemaet er en avtale mellom foresatte og skole om at:

Foreldre/foresatte:

1. Leverer tilstrekkelig mengde medisiner til enheten.
2. Leverer annet utstyr som er nødvendig for å gi medisinen.
3. Leverer medisinoversikt og skriftlig informasjon om medisineringsen. Ny medisinoversikt ved endringer.

Medisin oversikt skal helst være signert av lege.

Skolen:

1. Oppbevarer medisinerne på en betryggende måte.
2. Sørger for at eleven/barnet får sine medisiner ut fra avtale og medisinoversikt.
3. Har rutiner som sikrer at medisinbehandling og utlevering skjer på en forsvarlig måte og at den som utleverer medisiner har nødvendig informasjon og kunnskap.

