

Vi vil inspirere til bedre helse

I Oppdal har vi satt i gang nye tiltak for å bedre barn og unges helse, i samarbeid med skole, barnehage og andre sektorer.



Av Nina Jensen Mjøen, helsesøster, fagansvarlig for helsestasjons- og skolehelsetjenesten i Oppdal kommune

I 2009 tok helsestasjons- og skolehelsetjenesten i Oppdal kommune et valg om å endre kurs. Gjennom flere år hadde vi da erfart at vår virksomhet i stadig økende grad brukte tid og ressurser på sekundær- og tertiærførebyggende tiltak. Vi valgte derfor å se nærmere på mulighetene for å ta i bruk andre metoder, for i større grad å lykkes med å stimulere til positive ressurser for barn og unges helse.

Vi var klokkeklare i vår tro på at selve basisprogrammet i helsestasjons- og skolehelsetjenesten ikke bare er et formelt krav til vår virksomhet, men også selve «ryggraden» i forhold til å utvikle nye tiltak. Vi erkjente også at vi gjennom å samhandle med andre ville øke sannsynligheten for måloppnåelse. Sist men ikke minst tok vi utgangspunkt i sentrale nasjonale føringer og lokalt erfarte behov.

Kursendringen skulle medføre en tydelig satsing på folkehelse. Vi arbeidet ut ifra følgende hovedmålsetting: Barn, unge og familiers muligheter- og mestringskompetanse knyttet til å ta positive valg for egen helse skal styrkes.

Vår første satsing «Førskulevukku» ble en realitet våren 2009. I 2010 fulgte vi opp med «Jenter i Fokus», og «Gutter i Fokus» så dagens lys i 2011.

Førskulevukku

I løpet av en uke om våren kalles alle barn, som skal begynne på skolen til høsten, inn til ordinær førskolekonsultasjon. Her kan flere barn og foresatte dele forventninger og fellesskap frem mot skolestart. I tillegg til lege og helsesøster møter alle fysioterapeut. Hovedtema er motorisk utvikling/fysisk aktivitet, ernæring og overgang til skolen.

■ OPPDAL KOMMUNE

Innbyggere: 6769	Videregående: 1
Barnehager: 9	Oppslutning HPV-vaksine 2012: 86 %
Barneskoler: 6	
Ungdomsskole: 1	

Ved hjelp av Oppdal kvinne- og familielag skapes venterommet om til en oase av frukt og grønt.

Alle barnehager i kommunen blir på forhånd informert om «Førskulevukku». Dette bidrar til at flere av barnehagene forteller barna litt mer om hva «en helsesøster egentlig er for noe», samtidig som de kan ha ekstra fokus på hovedtemaene. Mange av barna kan stolte fortelle at de har øvet seg på å måle høyde, om mat de har laget eller om morsomme turer sammen med barnehagen.

Grupperommet på helsestasjonen stripes for møbler, og inn kommer fysioterapeut, matter, baller, hoppetau og rokkeringer. Det henges opp kart over familievennlige turområder og informasjon om de mange aktivitetstilbudene som finnes i kommunen. Forstørrede kartutsnitt av boligstrøk med veinett gir barna mulighet til å peke på og fortelle om skolevegen sin. I rommet får barna raskt øye på både sykkelhjelm, skolesekk og gode sko – et supert utgangspunkt for dialog om sikker og aktiv skolevei. Aktivitet og dialog med utgangspunkt i det enkelte barns ferdigheter og interesser gir gode vilkår for positiv bekreftelse og oppmuntring til positive valg. Foreldrerollen og foreldreansvaret knyttet til «aktive barn» er også en del av dialogen. Barna synes at det er stor stas å få med seg en aktivitetsleke hjem.



FØRSKULEVUKKU: Sigrid Pettersen, Ida Selvaag, Tabitha Asifiwe Kirago Nundu, Johan J. Holm, Niklas White og Sander Horvli møttes under Førskulevukku. Foto: Randi Kalseth, Oppdalingen

Ved å invitere samarbeidspartnere inn, opplever vi at førskolefamiliene får et forsterket tilbud og helsesøster får friggitt noe tid. Dette medfører at vi, uten å bruke mer tid per konsultasjon, kan ha et ekstra fokus på ernæring og overgangen til å bli skoleelev.

På helsesøsters kontor hører barna at det er noen som hvisker – det er sjiraffen Georg som flere av barna kjenner igjen. Og mange husker at det «jammen er viktig med frisk luft i lungene».

Georg har for anledningen nettopp begynt på skolen. Helsesøster kan fortelle at Georg har følt seg så trøtt og slapp i det siste, og at han har fortalt helsesøster at han pleier å ha med bare brus og godterier i matpakka. Georg trenger åpenbart hjelp! Og så er vi i gang. Selv den mest sjenerte førskolegutt mestrer å formidle gode forslag om hva Georg heller kan ha i matpakka og hva som er «bra mat for kroppen». Dere helsesøstre erfarer nok det samme som oss: Når utgangspunktet for dialogen ikke er helsesøsters mange gode råd, men barnet og familiens kunnskap og kompetanse, da skjer det noe positivt. Ressurser for helse kommer virkelig i fokus. Samtidig erfarer vi at familien og helsesøster får et positivt fundament for videre samarbeid, også når endring av livsstil er av betydning for videre helseutvikling.

Førskolefamiliene får med seg idehefte «mat på tur» og «nøkkelråd for et sunt kosthold».

Når en riktig så opplagt Georg kommer på et overraskende besøk etter at barna har begynt på skolen, ja

da husker elevene hvordan de hjalp Georg. Positive ressurser for helse løftes frem, og de beste forutsetninger for helseopplysning og dialog er igjen tilstede. Besøkene er alltid avtalt med skolen på forhånd og koordinert slik at ernæring også er tema i skolehverdagen. Når Georg kommer på besøk seinere i løpet av småtrinnet, har kanskje elevene jobbet både hjemme og på skolen med for eksempel å klippe ut bilder av matvarer for å lage en «Matpyramide» eller tatt med en oppskrift på noe «sunt og godt» som lærer har samlet i et idehefte. Det er alltid populært når helsesøster har med Georg. Georg er forøvrig en særdeles god lytter og hvert besøk tar ikke lang tid.

Vi erfarer at mestring og positive valg blir en «snakkis» i foreldregruppen, barnegruppen, blant lærere og ansatte i barnehagene. Men vi erfarer også at vi har lykket med å sette «snakkisen» inn i et system, slik at den dukker opp igjen og igjen. Det er morsomt å se at «snakkisen» er der også når gutter og jenter i 7. trinn møtes gjennom fokussamlingene.

Jenter i Fokus

Da føringene om HPV-vaksinering kom, må vi være ærlige å innrømme at en viss frustrasjon over «nok en gang – nye oppgaver» gjorde seg gjeldende. Vi opplevde å bli plassert i en situasjon hvor vi måtte prioritere bort noe, for å frigjøre tid til HPV-vaksineringen. Vi var absolutt ikke villige til å prioritere bort



SLAPP SJIRAFF:

Sjiraffen Georg kommer på besøk på Førskulevukku. Han er trøtt og slapp og barna kommer med forslag til hvordan Georg skal komme i bedre form.



JENTER I FOKUS: Mia, Ida og Hanne er i full gang med å komponere sin egen kornblanding. Irene, Marlene, Siri Mette og Brit gleder seg til det blir deres tur. Foto: Morgan Frelsoy, journalist/fotograf OPP

vår helsefremmende satsing og holdt stø kurs. Vår mulighet ble å kombinere HPV-vaksinering og helsefremming gjennom samhandling. Vår mulighet heter «Jenter i Fokus».

Basisprogrammet for skolehelsetjenesten ble igjen utgangspunktet for å invitere og involvere samarbeidspartnere. Fysioterapeuter, folkehelseressurs i kommunen, tannhelsetjenesten, skolene, frivillig sektor, fylkesmannen og alle helsesøstre bidro, og så var vi i gang.

Alle jentene på 7. trinn i kommunen inviteres til tre samlinger på helsestasjonen. Vi søker å skape en sosial møtearena hvor jentene kan bli litt kjent med hverandre. Et delmål er å trygge overgangen fra barneskolene over til en felles ungdomsskole. Hver samling starter med HPV- vaksine. Samtlige helsesøstre samarbeider om vaksinegjennomføringen og vi erfarer at det går raskt og greit. Jentene selv sier at de «helt glemmer å grue seg til vaksinen neste gang». Vi opplever at jentens utsagn stemmer og at de er positivt forventningsfulle i forhold til hvilke tema og aktiviteter resten av samlingene skal handle om.

I hver samling har vi helseopplysning og dialog med jentene. Et av delmålene er å heve jentenes kompetanse knyttet til ernæring, tannhelse, fysisk

aktivitet og psykisk helse. Videre har vi en klar målsetting om å bidra til etablering av gruppenormer for positive valg. Alle samarbeidspartnere bidrar på tema, ut ifra fagkompetanse.

I tillegg til at det er rikelig med frukt og grønt på helsestasjonen, serverer vi felles lunsj. Første samling har vi fokus på sunne, spennende og egenkomponerte kornblandinger. Andre samling står grovt brød, hjemmebakket knekkebrød og kreativt tilbehør på menyen. På den siste samlingen koser jentene seg med forskjellige salater, sunne dressinger og grovt brød. Valg av hva vi serverer er gjort med tanke på at jentene selv skal mestre å lage det samme hjemme, enten til frokost, matpakke eller noe å bite i etter skoletid. Jentene får med seg oppskriftene og andre forslag til sunne valgmuligheter.

Hver samling inneholder aktivitet i basseng. Fysioterapeutene gjennomfører en svært positivt evaluert økt med jentene. Et av våre delmål har vi valgt å formulere slik: Fortsatt fysisk aktiv som ungdom. Vi tenker at en tydelig helsefremmende målformulering hjelper oss med å velge virkemidler som lokker frem kompetanse, positive ressurser og synliggjøring av mulige valg. Vi erfarer at vi gjennom målformulering holder oss selv på fortsatt stø kurs, hvor faktorer som det å fremme helse vektet i større grad enn bare fokus på å unngå sykdom.

Vi erfarer at vi ved å invitere til fokussamlinger får til noe mer enn om vi hadde valgt å ta for oss «ett og ett tema – hver for oss». Vi erfarer at jentene gir oss tilbakemeldinger på at de opplever at samlingene handler om dem og deres hverdag. Det handler ikke bare om vaksine, å spise sunt, pusse tenner eller å være fysisk aktiv, det handler om noe mer. Sammen utgjør det en helhet. I dette tenker vi at det ligger en betydelig samhandlings- og helsegevinst.

Oppdalsguttene gav jo umiddelbart beskjed om at det på ingen måte var greit at det var bare jentene som fikk denne muligheten. Et av innspillene kom sågar i form av: «Det er urettferdig at det bare er jentene som får vaksine og være i bassenget». Lite visste vel gutten om at vi også lar oss provosere en smule over at det er «jenters kropp er i alle aldre» som må ta hovedansvaret for beskyttelse mot HPV-virus og graviditet. Vel, nok om den saken! Gutter i fokus er nå en realitet, det skulle bare mangle!

Gutter i Fokus

Dette er på ingen måte lillebroren til jentens tilbud, men i høyeste grad et likeverdig medlem av helsefremmingsfamilien! Alle gutter på 7. trinn

i kommunen inviteres til to samlinger på helsestasjonen. Guttenes samlinger er bygd over samme lest som jentesamlingene. Temainnholdet tilsvarende jentesamlingene, men i tillegg er sinnemestring og sjalusi eget tema. Guttene får også servert lunsj og deltar i aktiviteter som basseng, samarbeidsøvelser, lek og styrke. Vi har erfart at vi lykkes best med guttene når helseopplysning og dialog blir en naturlig del av selve aktiviteten. Vi har vært så heldige å få med oss dyktige menn i forhold til aktivitetene. Lærere og ressurspersoner fra idretten stiller opp og er viktige bidragsyttere inn i samarbeidet.

Vi er glade for at fylkesmannen de to første årene bidro med økonomisk støtte. Ved oppstart hadde vi i tillegg god nytte av samarbeid med folkehelseressurs i kommunen. Vi har møtt på utfordringer underveis, men gjennom samarbeid har vi jobbet videre og funnet løsninger. I dag står fokussamlingene stadig på egne ben som en integrert del av skolehelsetjenestetilbudet i vår kommune.

Samhandlingsgevinst

Ved å bygge nye tjenestetilbud ut i fra etablert helsestasjons- og skolehelsetjenesteprogram, når vi alle.

Tiltakene blir da en del av en systematisk og helhetlig folkehelsesatsing i kommunen. Ved å ta i bruk allerede etablerte samarbeidsrelasjoner med skole, barnehage og frivillig sektor erfarer vi svært positiv samhandlingsvilje.

Samhandlingsgevinsten handler ikke bare om selve prosjektene. Gevinsten handler også om hvordan det å jobbe sammen gjennom felles prosjekt og

«Vi erfarer at mestring og positive valg blir en snakkis.»

målsetting bidrar til en generell styrket samhandling internt i vår kommune. Økt kunnskap om hverandres kompetanse bidrar til mer samhandling, bedre koordinerte og helhetlige tjenester.

I en hektisk helsesøsterhverdag opplever vi å jobbe mye alene. Fokusprosjektene er en herlig mulighet også for oss helsesøstrene til å jobbe sammen med hverandre. Og så er det noe med den følelsen vi sitter igjen med når dagen er gjennomført – det er rett og slett helsefremmende også for helsesøster å jobbe med positive ressurser for helse. ■



Nytt på nett om akne!

– Logg deg inn nå på www.akneakademiet.no

Nå finnes det to nye nettstedet om akne som er frie for produktinformasjon – Akneakademiet og omkviser.no.

Akneakademiet er et opplæringskurs for deg som er helsesøster på en skole. I løpet av 15–20 minutter får du tips og råd om hvordan du best kan hjelpe en elev med akne.

Og elever som vil vite mer om kviser, kan du henvise til omkviser.no! Siden er skrevet for ungdom, slik at de lett skal ta til seg informasjonen som står der.

OMKVISER.NO

GALDERMA
Committed to the future
of dermatology

