



Tiltak frå førebyggjande helse; Jordmor, helsestasjon og skulehelsetenesta

Alle kjem i kontakt med førebyggjande helse og dei avdelingar som ligg under førebyggjande helse på ulike tidspunkt i livet. Tenesta har brei kompetanse på mange ulike tilstandar og kan mykje om ulike livssituasjonar som ein kan komma i. Dei kategoriane som er lista opp under er rettleiande, dersom du lurar på noko ta kontakt med kontaktpersonen som er oppført.

NAMN PÅ TILTAKET: Kartlegging	GJELD NIVÅ:2
Aktuell aldersgruppe: 0-20 år	
Omfang: Individuelt, etter behov	Kontaktperson i tenesta: Sigrun Helland, leiande helsesøster eller helsesøster ved aktuell skule/barnehage Telefon:53 49 69 85
<p>Omtale av tiltaket: Helsestasjon og skulehelseteneste kartlegger gjennom observasjon, samtaler, anamnese og ulike verktøy. Det vert deretter gjort ei vurdering på kva ein tenkjer kan vera nyttig å gjera vidare.</p> <p>Kartlegginga kan vere målretta, på grunnlag av opplysningar frå samarbeidspartar, familien eller andre. Me kartlegger ressursar så vel som utfordringar, og innhentar informasjon frå både brukar og nettverk.</p> <p>Me nyttar ulike verktøy til undersøking av sansar, som t.d. audiometri (hørsel), Leatavle (syn), Språk 4 og Sats 2 (språk, 2 år).</p> <p>Me kan også kartlegge/avdekke depresjon i svangerskap/barseltid, rus eller vold. Edinburgh postnatal depresjonsskår (EPDS) er eit spørjeskjema som vert nytta for å oppdage pasienter med depresjon i svangerskapet eller etter fødsel. Jordmor eller helsesøster utfører testen. Skåren gjev grunnlag for vurdering i.h.t behovet for utgreiing og evt. behandling. Ved høg EPDS skår vert kvinnene vist vidare til fastlege.</p>	



Tiltak:

NAMN PÅ TILTAKET: Psykologisk Førstehjelp	GJELD NIVÅ: 1
Aktuell aldersgruppe: 5. klasse, evt. andre trinn dersom kapasitet	
Omfang: Klasseromsundervisning, 2x1 skuletimar pr. klasse. Vert utført av helsesøster ved skulen og Folkehelsearbeidar for barn/ungdom eller psykisk helsearbeidar	Kontaktperson i tenesta: Sigrun Helland, leiande helsesøster eller helsesøster ved aktuell skule. Telefon: 53 49 69 85
Omtale av tiltaket: Fast årleg tiltak ved alle barneskular. Vert også forsøksvis nytta i undervisning for 8. klasse. Verktøyet kan hjelpe born/ungdom med å takle vanskelege tankar, kjensler og situasjonar. Å lære seg å takle dette på gode måtar, vil kunne medverka til at borna opplever meir glede, meistring og trygghet, slik at dei seinare kan unngå ulike vanskar. Målet med tiltaket er å hjelpe barn til å identifisere, sortere og sette ord på tankar og kjensler. Slik kan me m.a. førebygge psykiske lidingar. Psykologisk førstehjelp byggjer på hovudprinsippa i kognitiv terapi. Metoden vert også nytta i individuelle konsultasjonar/mindre grupper med skuleelevar.	



Tiltak:

NAMN PÅ TILTAKET: Støttesamtalar	GJELD NIVÅ: 2
Aktuell aldersgruppe: 0-20 år	
Omfang: Individuelt, etter behov	Kontaktperson i tenesta: Sigrun Helland, leiande helsesøster eller helsesøster ved aktuell skule/barnehage Telefon:53 49 69 85
Omtale av tiltaket: Støtte til identifisering/verbalisering av kjensler. Trøyst, omsorg, alminneleg-gjering/ informasjon. Ofte hjelp til å sortere kjensler, avdramatisere uro og finne egne mål og tiltak for å avhjelpe situasjonen. Fagpersonalet har mykje kunnskap om normalitet, og kan bruke denne kunnskapen for å avdempe uro, så vel som å avdekke tilhøve som krev ekstra oppfølging og støtte. Psykologisk førstehjelp vert mykje nytta som metode i skulehelsetenesta (sjå eige tiltak).	

NAMN PÅ TILTAKET: Motivasjonsarbeid for endring	GJELD NIVÅ: 2
Aktuell aldersgruppe: 0-20 år	
Omfang: Individuelt, etter behov	Kontaktperson i tenesta: Sigrun Helland, leiande helsesøster eller helsesøster ved aktuell skule/barnehage Telefon:53 49 69 85
Omtale av tiltaket: Me nyttar element frå MI (motiverande intervju), særleg i endringsarbeid. Døme: endring av kosthald/aktivitetsnivå, skjermtid, røyk/snusavvenning.	



Tiltak:

NAMN PÅ TILTAKET: Rådgjeving/foreldrevegledning	GJELD NIVÅ: 2
Aktuell aldersgruppe: 0-20 år	
Omfang: Individuelt, etter behov. Behov og ønske om vegledning vert fanga opp i helsestasjon og skulehelseteneste.	Kontaktperson i tenesta: Sigrun Helland, leiande helsesøster eller helsesøster ved aktuell skule/barnehage Telefon:53 49 69 85
Omtale av tiltaket: Forutan råd til barnet/ungdommen/føresette, kan Helsestasjon og skulehelseteneste også gje råd til barnehage/skule i høve til spesielle behov for tilrettelegging, t.d. ved psykiske vanskar. Praktisk hjelp (t.d. gjennom fysioterapeut). Helsestasjonen nyttar COS og ICDP som verktøy. Skulehelsetenesta kan også tilby ICDP-vegledning. Programma eignar seg for grupperetta vegledning av foreldre som ønskjer å styrke sin foreldrekompetanse: COS-P/ tryggleikssirkelen er eit foreldrerettledingsprogram som byggjer på forskning om tydinga av tilknytning mellom omsorgsgjevarar og deira born. Hovudmålet er å bli bevisst borna sine behov, møte barnet sine behov på ein god måte, og å vera bevisst eigne reaksjonar når barnet oppfører seg utfordrande. Vegen til tryggleik består i å ha eit kart (tryggleikssirkelen), å kunna sjå seg sjølv og barnet utanfrå, og å snakka om kva ein gjer for at barnet skal kjenne seg trygt. Dette inkluderer og å kjenne att og anerkjenne ubehag, og samstundes møte barnet sine behov med trygg omsorg. ICDP-programmet er basert på 8 tema for godt samspel med barnet. Foreldra møtes i grupper for å utveksle erfaringar og reflektere over eigen omsorgspraksis. Målsetjinga er at den enkelte mor eller far skal finne tryggleik og få stadfesting på at dei er gode foreldre ved å bli bevisst på kva dei gjer som er bra for borna. Foreldre må ha ein kjenslemessig relasjon til barnet for å kunne regulere barnet. Dei 8 samspelstema er: 1) Å vise positive kjensler ovanfor barnet og vise at ein er glad i det 2) Å justere seg til barnet og følgje barnet sitt initiativ 3) Å snakka med barnet om ting det er opptatt av og få i gong kjenslemessig samtale 4) Gi ros og anerkjenning for det barnet klarar å gjere 5) Hjelpa barnet å samla merksemda si, slik at ein får ein felles oppleving 6) Gi meining til det barnet opplever ved å skildra det og visa entusiasme 7) Utdjupa og gi forklaringar når du opplever noko saman med barnet ditt 8) Hjelpa barnet å kontrollera seg sjølv ved å setja positive grenser, visa positive alternativ og planleggja saman.	



Tiltak

NAMN PÅ TILTAKET: Tilvising til andre instansar	GJELD NIVÅ: 2
Aktuell aldersgruppe:0-20 år	
Omfang: Individuelt, etter behov	Kontaktperson i tenesta: Sigrun Helland, leiande helsesøster eller helsesøster ved aktuell skule/barnehage Telefon:53 49 69 85
Omtale av tiltaket: I dette ligg ofte mykje motivasjonsarbeid, t.d. hjå ungdom som ikkje ønskjer involvering frå andre, eller psykisk sjuke foreldre som treng hjelp til å sjå barnets/familien sine behov. Helsestasjon og skulehelseteneste jobbar førebyggjande, ikkje behandlande. Brukarar med klare, varige behandlingsbehov, skal visast vidare til fastlege eller spesialisthelseteneste.	