

# Heilsan mín

## Heilsunámskeið

### Foreldraviðtal áður en námskeið hefst –viðtalsrammi

#### Undirbúningur fagaðila:

- Það getur verið áskorun fyrir foreldra að takast á við heilsuvanda hjá börnum sínum sem birtist í ofþyngd og/eða offitu.
- Fagaðilum ber að sýna foreldrum sem standa frammi fyrir þessari áskorun mikinn skilning og fulla virðingu í þessum aðstæðum.
- Fagaðili verður að vera meðvitaður um eigin viðhorf og tilfinningar gagnvart offitu.
- Fagaðila ber að leita eftir hvaða hjálp foreldrarnir óska eftir en einnig hvaða hugsanir, tilfinningar og áhyggjur tengjast heilsuvanda barnsins.
- Mikilvægt er að hlusta á útskýringar foreldranna og heyra hvað þau hafa þegar reynt til að takast á við heilsuvandann og þyngdaraukninguna.
- Einnig er mikilvægt að hlusta eftir væntingum þeirra til meðferðar og hvað þau eru tilbúin að gera til að takast á við vandann.

#### Við frávík í skimun hjá heilsuvernd skólabarna á samkvæmt verklagi að hafa sambandi við foreldra og bjóða foreldrum í viðtal (skólahjúkrunarfræðingur)

Áætluð lengd viðtals 30 til 40 mínútur (einnig mætti afgreiða hluta af viðtalinu í gegnum síma)

Mælt er með að nota aðferðir og anda áhugahvetjandi samtals við foreldra.

Barn þarf ekki að koma með foreldrum í viðtalið

#### Hjá skólahjúkrunarfræðingi:

- Útskýra fyrir foreldrum vaxtarlínurit á myndrænan hátt og sýna hvar barnið er á á ritinu
- Skýra hvers vegna áhyggjur eru af heilsufari barnsins miðað við vaxtarlínurit.
- Hlusta eftir viðbrögðum foreldra, hvort þetta komi á óvart
- Mæta foreldrum þar sem þau eru stödd.
- Bera má upp spurningar á borð við hvort foreldrar hafi tekið eftir breytingum eða hvort foreldrar hafi áhyggjur af þyngdaraukningu barns.

#### Athuga hugsanlega ástæðu:

- Hafa foreldrar hugsað hver hugsanleg orsök að því að barnið hafi þyngst meira en það þarf?
- Hver gæti verið undirliggjandi vandi?
- Hafa foreldrar gert eitthvað til að takast á við heilsuvandann?
- Hefur eitthvað reynst betur en annað?

#### Boð um þjónustu:

„Má ég kynna fyrir ykkur hvað heilsugæslan hefur upp á að bjóða?“

Stutt rafrænt námskeið með stuðningsviðtölum

Viðtal við heimilislækni - alltaf tilvísun til heimilislæknis ef barn er með offitu samkvæmt BMI

Ef foreldrar vilja þiggja þjónustu er þeim boðið í frekari viðtöl við fagaðila (t.d. samkvæmt verklagi HSU) eða við hjúkrunarfræðing á heilsugæslustöð.

# Heilsan mín

**Heilsunámskeið** - Viðtal við hjúkrunarfræðing hjá heilsugæslu

**Mat á vanda**

Bláa kortið – „Barnið og fjölskyldan - matarvenjur og hreyfing“  
Aukaspurningar ef þarf  
Matslistar á líðan ef þarf t.d. R-CADS

**Rafrænir fræðslupakkar með þremur þeimum**

Hægt að senda hlekki með hverju myndbandi fyrir sig til foreldra

Næring  
Hreyfing  
Geðheilbrigði

**Þrjú stuðningsviðtöl.**

Upphafsviðtal með greiningu á vanda  
Stuðningur í kjölfar fræðslumyndbanda, 2-3 vikum eftir, í samráði við foreldra  
Stuðningur og eftirfylgd 3 mánuðum eftir 1. viðtal.

# Heilsan mín

## Mat á vanda – spurningar til foreldra

Þessar upplýsingar eru til að glöggva sig á heildarmynd og má skrá í texta í sjúkraskrá barnsins Ef Ískrá er notuð þá má skrá í „SKIMANIR OG MÆLINGAR“ - frávík á BMI - Eftirfylgd - samskipti við foreldra - Reglubundinn ráðgjöf

### Heimilisaðstæður:

Býr barnið á fleiri en einu heimili?

Býr barnið hjá báðum foreldrum?

Ef hjá öðru – eru svipaðar aðstæður á báðum heimilum?

Borðar heimilisfólkið saman?

Hvar er borðað?

Er borðað fyrir framan sjónvarp eða skjá?

Er eldað á heimilinu?

Ef sjaldan þá hvers vegna?

### Heilsa og líðan barns.

Er barnið með einhverjar taugaproskaraskanir?

Er barnið með aðra sjúkdóma, t.d. öndunarferasjúkdóma, hjartasjúkdóma?

Tekur barnið einhver lyf að staðaldri?

Hafa orðið breytingar á högum barnsins s.s. flutningar, skólaskipti, skilnaður foreldra?

Hefur barnið orðið fyrir áfalli, missi eða ofbeldi?

Ef já, fékk barnið aðstoð hjá fagaðila?

Ef ekki, þá þarf að meta hvort barnið þurfi aðstoð sálfræðings vegna þessa.

Hvernig er líðan barnsins?

Ef vanlíðan þá má nota [R-CADS kvíðaskimunarlista](#), til bæði fyrir barn og foreldra – [Sjá nánar](#). Ef fagaðili er vanur að nota aðra lista er það líka möguleiki. Vísa til sálfræðings í heilsugæslu ef þörf er á.

Hvernig gengur barninu í samskiptum við aðra, börn og fullorðna?

Á barnið góða vini?

Einhver vandamál í samskiptum?

Ef já þá hver? t.d. stríðni? eða einelti?

Á barnið áhugamál?

Sækir það skipulagt tómtundastarf?

Ef ekki þá hvers vegna?

Hér tekur „bláa kortið við“ matslistinn [„Barnið og fjölskyldan“](#)

Barnið og fjölskyldan – matarvenjur og hreyfing		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Hvern er heilsa ástandinn fyrir þyngdaraukningu barnsins að þínu mati?																						
Stær:																						
Matarvenjur og fæðufor	Barnið borðar hollan morgunmat, s.s. lítið sykrað morgunbrjót, hafgraut, fluminni sykurleitar mjólkurvörur, grótt brauð	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	Barnið borðar 5 grænmetis/ávartskammi á dag – hver skammtur á stærð við hreina barnsins	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Barnið borðar salgati, kei og kökur í hofi, t.d. eingöngu þegar þútur er dagamanur	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Barnið borðar fluminni mjólkurvörur, án viðbatts sykurs	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Barnið drekkur vatni við borði. Ef seta drykki, s.s. gosi og ávattasafi, þá eingöngu til helöndingda	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Barnið borðar mjólkur kökunar, grótt brauð, hekkur og þjófsmjörgin	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Barnið borðar vískitt forðar og lítill umfarar s.s. fisk, magurt kjöt	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Barnið fær viðlagðan dagþátt af 6. vitamini	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Eg veit hvaða skammtastærfrir eru æskilegar fyrir barnið mitt	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Eg þ sultveit með að halda reglum og setja mörk um fæðufor, skammtastærfrir og hvenær er borðað	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Þekking og færni foreldra	Eg þ sultveit með að hafa áhrif á skammtastærfrir hjá barninu utan heimilis, s.s. í veislum, veisluáskala	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	Eg þ sultveit með að átta mig á hvaða matur er hollur og hjá mér „skrágæti“ til að veita hollari kost	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Það eru regluger matamálarnar, þjófur aðalmáttur og 2-3 millibitar	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Við eðlum heilsusamlegan mat fyrir fjölskylduna flesta daga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Barnið hreyfir sig meira en 1 klst/ á dag svo það meðst eða svitri (leikfimi í skóla ekk talmi með)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Hreyfing	Barnið sýtur minna en 2 klst á dag við skjá (Sjálftaki, tölvu, sjónvarp)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	Fjölskyldan hreyfir sig reglulega saman (s.m.a. x2 viklu) s.s. gönguþotur, sund, hjólaferðir	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Regla er á svefntíma hjá barninu	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Svefn	Barnið vaknar áttveit	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	Samskipti																					
Hversu mikið trú hefur þú á að þúyrk talist að koma á breytingum?   Mikið   Nokkru   Lítil																						
10 og 100%																						

# Heilsan mín

Aukaspurningar ef þörf er á að spyrja nánar

## Matarræði:

Telur þú að barnið eigi erfitt með að stjórna skammtastærðum, biður það oft um annan disk?  
Er eitthvað sem barnið borðar ekki? Grænmeti, fiskur, kjöt eða ávexti?

## Hreyfing:

Eru einhverjir verkir eða önnur vandamál við hreyfingu?  
Er eitthvað sem kemur í veg fyrir að barnið sé í reglubundinni hreyfingu?

## Svefn:

Hvenær fer barnið að sofa, hvenær vaknar það?  
Sefur það vel alla nóttina?  
Hrýtur barnið? Ef barn hrýtur ætti að vísa því til heimilislæknis

## Í lokin

Hvernig get ég stutt við ykkur?  
Hvar viljið þið byrja?

- Skoða hvar eru sóknarfæri samkvæmt matslistanum og athuga hvar foreldrar vilja byrja .
- Styðja foreldra við að velja sér raunhæf markmið sem miðast að heilsusamlegum lífsvenjum. Hafa í huga að taka lítil skref og “**eitt í einu**”. Byrja á því sem auðveldast er og er líklegast til að breytast. T.d. byrja á því að bæta svefn, minnka skjá tíma eða grænmeti/ávöxt í nesti os.frv.
- Bjóða að foreldrum að vísa til sálfræðings ef vanlíðan er hjá barni
- Bjóða blóðprufu (ef þyngd >2 SD yfir meðaltali og yfir 9 ára aldur) og viðtal við heimilislækni. Athugið að mælt er með að öll börn sem eru meðoffitu fái tilvísun til heimilislæknis.
- Vísa til barnalæknis ef þyngd >2,5 SD eða frávik í blóðprufu og/eða blóðþrýsting.

[Skoða má verklag hjá HSU](#)

## Rafrænir fræðslupakkar

Útskýra fyrir foreldrum fræðslupakkana á netinu og ákveða í samráði við þá hversu langa tíma þeir vilja fá til að skoða fræðsluna og vinna að sýnu markmiði  
Senda foreldrum slóð á fræðsluefni

Hægt að nota [markmiðaspjöld](#) ef vill

# Heilsan mín

## Fjölskylduviðtal (2- 3) vikum eftir 1. viðtal –viðtalsrammi

Áætluð lengd viðtals 20 til 30 mínútur. Barn þarf ekki að koma með foreldri í viðtal.

- Megin áherslan í hverjum tíma er að styðja foreldra í vali á heilsusamlegum lífsvenjum.
- Var fræðslan gagnleg? Eitthvað sem kom þeim á óvart? Var fræðslan hvetjandi?
- Skoða aftur matslistann „[Barnið og fjölskyldan –matarvenjur og hreyfing](#)“
- Er eitthvað þar sem foreldrar vilja breyta?
- Vilja foreldrar endurskoða markmið?
- Aðstoða foreldra til að setja raunhæf markmið. Hafa í huga að breyta bara einu í einu og byrja á því sem auðveldast er og er líklegast til að breytast.
- Sýna foreldrum stuðning í því sem þau hafa þegar gert til að taka upp heilbrigðari lífsvenjur.
- Hægt að nota [markmiðaspjöld](#) ef vill
- Hlusta á foreldra og styðja í umræðu um að viðhalda þeim breytingum sem foreldrar hafa verið að vinna að.
- Hvetja foreldra til að halda áfram þó bakslag verði og vinna að markmiðum sé lengri en gert var ráð fyrir. (í anda áhugahvetjandi samtals) Góðir hlutir gerast hægt. Hvetja, styrkja, hrósa því sem vel er gert.

## Fjölskylduviðtal 3 mánuðum eftir 2. viðtal –viðtalsrammi

Áætluð lengd viðtals 20 til 30 mínútur

- Megin áherslan í hverjum tíma er að styðja fjölskylduna við að velja heilsusamlegar lífsvenjur í átt að heilbrigði og vellíðan
- Fylla út listann „Barnið og fjölskyldan –matarvenjur og hreyfing“. Er eitthvað sem foreldrar vilja breyta?
- Spyrja út í Svefn, líðan og skjátíma .
- Er stuðningurinn að hjálpa foreldrum?
- Vilja þau áframhaldandi stuðning?

### Breytingar á lífsvenjum.

- Halda áfram að styðja fólk í að viðhalda þeim lífsstílsbreytingum sem það hefur verið að vinna að.
- Vinna áfram með [markmiðsspjöld](#) ef við á.
- Stuðningur við að gera ný markmið og endurskoða önnur.
- Muna að það er eðlilegur hluti af breytingarferlinu að það komi bakslag. Ekki brjóta sig niður fyrir það. Góðir hlutir gerast hægt.
- Hvetja, styrkja og hrósa því sem vel er gert. Finna styrkleika hvers og eins.