

Hälsosamtal på BVC

Hälsosamtal med föräldrar

- ▶ Blivande och nyblivna föräldrar är ofta motiverade till att göra förändringar i sin livsstil.
- ▶ Föräldraskapet kan vara ett tillfälle i livet när man stannar upp och funderar över sina levnadsvanor.
- ▶ Kan jag fortsätta leva som tidigare?
- ▶ Är det något jag behöver förändra?
- ▶ Samtalet ska bygga på en respektfull kommunikation, ett motiverande och stödjande förhållningssätt utan att blanda in egna attityder och värderingar. Samtalet rör sig kring hela familjens vanor.

Åldersrelaterat program för alla

1-3v	4v	6-8v	3m-5m	6m	8m	10m	12m	18m	2,5-3 år*	4 år	5 år
Hem BVC	BVC	BVC	BVC	BVC	Hem	BVC	BVC	BVC	BVC	BVC	BVC
S 2 - 3 besök	L+S team	S 2 besök	S 3 besök	L+S team	S	S	L+S team	S	S L+S Team	S	S
VID VARJE KONTAKT: Barn/familjesituation Tillväxt Hälsosamtal Åtgärd											
	Läk.us. Utv.bed	Utv.bed EPDS		Läk.us. Utv.bed		Utv.bed	Läk.us.	Utv.bed	Läk.us. BMI Utv.bed Språk	Utv.bed BMI Syn Hörsel	BMI Epikris
			Vacc 3m+5m				Vacc	Vacc			Vacc

HÄLSOSAMTAL 10 MÅNADER

Personal	Sjuksköterska
Plats	BVC
Hälsosamtal/ Vägledning	Föräldrars frågor Uppföljning av tidigare hälsosamtal Barnets hälsa och utveckling: <ul style="list-style-type: none">• Uppfödning: Mat/amning, D-vitamin, Matvanor, Grunda sunna vanor• Tandhälsa• Rörelse/lek/stimulans• Kommunikation/språk• Föräldra-barnkontakt/samspel• Barn och media• Föräldra-barn samspel• Sömn• Barnsäkerhet: Säker och utvecklande miljö - checklista, Barn i bil, Varningstexter på leksaker• Familjens levnadsvanor: ex Hälsosamtalet, Barn och rökning, Barn och alkohol Familjesituation/föräldraledighet/nätverk Barnomsorg: Förskolans läroplan Föräldragrupp

HÄLSOSAMTAL 2,5 - 3 ÅR

Personal Plats

Teambesök (läkare och sjuksköterska)
BVC
Antal besök och när under perioden anpassas efter metod för språkscreening och lokala rutiner. Utvecklingsarbete pågår.

Hälsosamtal/ Vägledning

Föräldrars frågor och funderingar

Uppföljning av tidigare hälsosamtal

Barnets hälsa och utveckling:

- Uppfödning: **Mat, matvanor, Grunda sunda vanor, D-vitamin**
- Tänder: **Samarbete för en god tandhälsa, Goda vanor för en bättre munhälsa**
- **Rörelse/lek/stimulans**
- **Kommunikation/språk**
- **Barn och media**, (ex: smarttelefon, läsplatta, skärmtid)
- **Sömn**
- Toalettvanor - miktions och avföring **Normal utveckling av blåskontrollen hos barn, Förstopning**
- Barnsäkerhet: **Säker och utvecklande miljö - checklista**
- **Familjens levnadsvanor** (ex: matvanor, fysisk aktivitet, rökning, alkohol och droger)

Familjesituation: Har familjesituationen förändrats? Hur fungerar vardagen?

Barnomsorg: Hur är det i förskolan/annan barnomsorg **Förskolans läroplan**

Lekamrater och betydelsefulla andra

Mötet och samtalet

- ▶ Berätta om besöket -att du kommer ställa frågor om barnets hälsa och utveckling. Vad mer ska ske
- ▶ Vad är viktigt för föräldrarna att ta upp vid besöket
- ▶ Ge föräldrarna möjlighet att reflektion och fundera kring olika levnadsvanor
- ▶ Ställ frågor till föräldrar och barn som är öppna "Hur" eller "Vad" var intresserad lyssnare, reflektera över svaren och sammanfatta samtalet
- ▶ Integrera barnet i samtalet när det är möjligt

Hur ser en vanlig dag ut (förskola, jobb, aktiviteter, etc.) i er familj?

-Hur tycker ni att det fungerar?

Vad tycker du om att leka?

-Vilket är roligast?

Hur sover ert barn/du på natten?

-Brukar ni göra något speciellt när det är dags att sova?

-När brukar ert barn/du gå och lägga sig och när är det dags att vakna?

Vad är svårt att prata om vid
hälsosamtalet?

Att tänka på

- ▶ Ta god tid på dig
- ▶ Fråga alltid vad vill familjen ta upp-utforska ämnet
- ▶ Vad känner föräldrarna själva till - ställ öppna frågor - reflektera - ge positiv feedback
- ▶ Fråga om du får tillföra information. Komplettera med riktad kunskap
- ▶ Anpassa språkbruket. Använd tolk vid behov
- ▶ Skriftlig information (om föräldern vill ha) tips på internetsidor
- ▶ Sammanfatta samtalet
- ▶ Följ upp vid nästa besök

Rörelse och goda matvanor för barn

- Barn behöver vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag. Försök att i familjen vara aktiva tillsammans genom t ex promenader, simning eller bollspel
- Låt barnet gå eller cykla till skolan om det är möjligt
- Begränsa tiden vid TV och data till max 2 timmar per dag
- Ge barnen bra matvanor när de är små. Våga sätta gränser för ditt barn
- Fördela maten över dagen, frukost, lunch och middag samt 1-3 fasta mellanmål
- Välj nyckelhålmärkt för att få bra balans mellan fett, mättat fett, kolhydrater och protein, inte för att de ska få i sig mindre energi.
- Fisk, gärna fet är nyttig mat- rik på vitaminer och mineraler, barn behöver äta det tre gånger i veckan
- Barn behöver få i sig två frukter och två rejäla nävar grönsaker varje dag
- Inför "lördagsgodis" istället för godis under veckan. Spar läsk och saft till festliga tillfällen
- Välj lättmjölk eller vatten som alternativ. Drycker som standardmjölk, läsk, juice, chokladdrycker och saft ger ett extra energitillskott som påverkar vikten





Guide för bildmaterial till Grunda Sunda Vanor

Få tillgång till bilderna

Sätt pekaren på bilden - tryck! Högerklicka - välj skriv ut eller spara pdf på din dator!

Frukt och grönt



Ny checklista - Hälsosamtal

Avbryt | Spara | Signera | Sätt förvalda värden

Mall:

Hälsosamtal

Kommentar:

	Värde	Kommentar	Avvikelse
Ålder	<input type="text"/>		<input type="checkbox"/>
Kost			<input type="checkbox"/>
Fysisk aktivitet			<input type="checkbox"/>
Barns utveckling			<input type="checkbox"/>
Lekmiljö, stimulans			<input type="checkbox"/>
Skadeprevention			<input type="checkbox"/>
Tänder			<input type="checkbox"/>
Rökning			<input type="checkbox"/>
Alkohol			<input type="checkbox"/>
Erbjuden EPDS			<input type="checkbox"/>
Erhållit EPDS			<input type="checkbox"/>
Annan			<input type="checkbox"/>