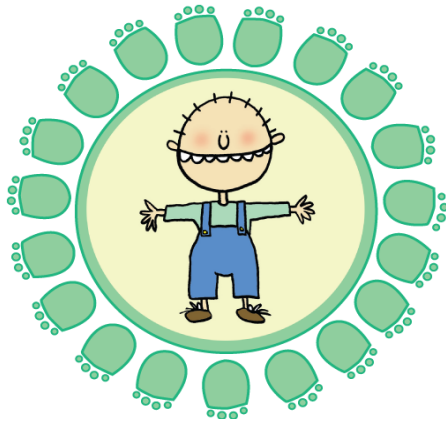


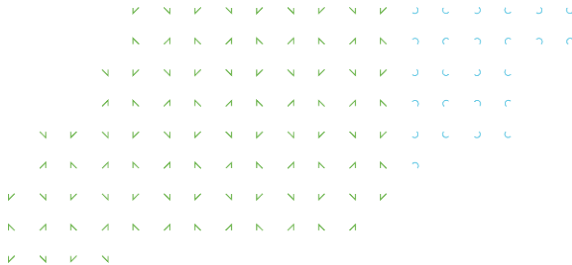


RÆLINGEN
KOMMUNE

Skolehelsetjenesten



Copyright@AnnaPanna



Skolehelsetjenestens tilbud

- Helsefremmende og forebyggende arbeid i form av undervisning og opplysning, samtaler (individuellt og i grupper), gi råd og veiledning til elever/foresatte
- Vaksinerings etter det gjeldende nasjonale vaksinasjonsprogram
- Gjennomføre helseundersøkelser på forskjellige alderstrinn
- Henvise til spesialist eller andre hjelpetjenester ved behov
- Oppfølging av enkeltelever
- Friskliv barn og unge – et samarbeid med fysioterapeut og helsesykepleier rundt barn med utfordring med inaktivitet, vekst, matvaner
- SMIL gruppe (styrket mestring i livet) Barn som pårørende – gruppetilbud for barn som opplever sykdom og belastninger i nær familie
- Åpen dør: Elever og foresatte kan selv ta kontakt med helsesykepleier

Barn har rett til nødvendig helsehjelp, jf. Helse - og omsorgstjenesteloven § 3-1, blant annet i form av helsekonsultasjoner i den kommunen barnet bor eller oppholder seg. Foreldrene plikter å medvirke til at barnet deltar i helsekontroll. (Lov om pasient- og brukerrettigheter, § 6-1)

Faste tilbud i barneskolen

1. trinn: Helseundersøkelse og helsesamtale hos skolelege og helsesykepleier i løpet av skoleåret.

2. trinn: Tilbud om Tetravac vaksine. Dette er påfyll av difteri/stivkrampe/ kikhoste/polio vaksine i det nasjonale barnevaksinasjonsprogrammet.

3. trinn: Undervisning om kosthold og fysisk aktivitet. Høyde/vekt måling.

5. trinn: Helsesykepleier og fysioterapeut underviser i klassen om helse, fysisk aktivitet og trivsel.

6. trinn: Tilbud om MMR - vaksine. Dette er vaksine mot meslinger, kuma og røde hunder. Undervisning om pubertetsutvikling og samtaler i jente – og guttegrupper.

7. trinn: Tilbud om HPV – vaksine til både gutter og jenter. Dette er en vaksine som forebygger krefttyper forårsaket av HPV (Humant papillomavirus). 2 doser i løpet av skoleåret.

For mer informasjon se: [Info om HPV-tilbudet](#)

Individuell oppfølging av elever etter behov på alle klassetrinn.



Ungdomsskolen

8. trinn: Bli kjent samtale. Høyde/vekt måling

9. trinn: Undervisning

10.trinn: Tilbud om påfyll av difteri/ stivkrampe/ kikhoste/ polio
vaksine. Undervisning

Rælingen Videregående

Forebyggende og helsefremmende tilbud og elevsamtaler.
Tilbud om meningokokkvaksine

Helsestasjon for ungdom

Åpen hver onsdag kl.16.00 - 19.00

Helsesykepleier: kl.16.00 - 19.00

Lege: kl. 16.00 - 18.00

Psykolog etter avtale

Ingen timebestilling. Tilbudet er gratis

Fjerdingby helsestasjon, telefon: 63 83 52 60

Adresse: Bjørnholthagan 6, Rælingen Rådhus - inngang C



copyright Maren Kalleberg

Overføring av journal ved flytting

Barnets helsestasjonsjournal overføres til skolehelsetjenesten ved skolestart.

Når en elev flytter, er hovedregelen at journalen skal overføres til skolehelsetjenesten i kommunen barnet flytter til.

Dette skal sikre en faglig forsvarlig oppfølging. De som har spørsmål i forbindelse med oversending av journal, kan ta dette opp med helsesykepleier på skolen før flytting.

Innsynsrett

Foresatte har som hovedregel rett til innsyn i samtlige opplysninger som omtaler barnet/ eleven. De har også som hovedregel rett til kopi av disse opplysningene. Ønskes kopi av journal vil foresatte bli innkalt til time hvor journalen gjennomgås med fagperson

Digipost

Innkallinger fra skolehelsetjenesten sendes digitalt.

Informasjon om digipost finnes [her](#):

<http://www.ralingen.kommune.no/digital-post.354901.no.html>

Skolehelsetjenesten er en lovpålagt tjeneste i kommunen. Alle ansatte har taushetsplikt.

I skolehelsetjenesten arbeider helsesykepleier, skolelege og fysioterapeut.

Helsesykepleier

Helsesykepleier er autorisert sykepleier med videreutdanning innen helsefremmende og forebyggende arbeid spesielt rettet mot barn og unge.

Samarbeid:

Skolehelsetjenestens viktigste samarbeidspartnere er dere foreldre/foresatte. Dere er de viktigste for barnet og kjenner barnet best.

Vi samarbeider også med:

- Kontaktlærer / skole
- Psykolog i forebyggende helsetjeneste
- Pedagogisk psykologisk tjeneste
- Barneverntjenesten
- Barne- og ungdomspsykiatrien
- Fastlege, spesialister og sykehus

Et slikt samarbeid skjer bare etter at foreldrene har gitt sitt samtykke.



Antonia Rinbom

Syke barn og skole

Medisinering av barn i skolen og SFO

Har ditt barn behov for medisinering på skole/SFO skal dere følge Retningslinjer for legemiddelhåndtering i skole/SFO.

Det er foresatte som har ansvaret for medisineringen av sitt barn. Foresatte må selv veilede ansatte på skolen om medisineringen.

[Brosjyre medisinering i barnehage og skole/SFO](#)

Hodepine

Helsesykepleier på skolen gir ikke ut smertestillende medikamenter til barn. Har de vondt i hodet får de drikke vann og hvile litt.

Vi ringer så hjem for å avtale evt. henting av barnet.

Omgangssyke

Barn med akutt oppkast / diaré skal holdes hjemme i 48 timer etter de er blitt symptomfrie. Dette er av hensyn til barnet selv og medelever som kan smittes.

Ved tvil om barnets allmenntilstand kontakter dere fastlegen.

Forebyggende tiltak

Spredning av smittsomme sykdommer forebygges best ved gode rutiner for håndvask, spesielt etter toalettbesøk og før håndtering av mat.

Vi oppfordrer derfor foresatte å lære barna at de alltid vasker hendene sine etter toalettbesøk og før de spiser maten sin på skolen.

Ved forkjølelse

Lær barnet å bruke papirlommetørkle og nys i papirlommetørkle, eller i albukroken hvis papir er utilgjengelig.

Kast papirlommetørkle etter bruk. Vask hendene godt etterpå.

Mer om smittsomme sykdommer finner du her:

[Smittevern](#)

Kosthold og fysisk aktivitet

Skolehelsetjenesten jobber aktivt for å bedre folkehelsen. Det er dokumentert at grunnlaget for gode kost- og levevaner legges i barneårene. Foresatte har ansvaret for barnet sitt. Skolehelsetjenesten kan bidra med råd og hjelp



Pixabay.com

Matvaner etableres tidlig og tas med inn i voksenlivet. Måltidsrytmen og hvilke matvarer du spiser er av betydning blant annet for vekst og utvikling, konsentrasjon, læring og humør.

Fysisk aktivitet er viktig for barns kroppslige, motoriske, nevrologisk og mentale vekst og utvikling.

Skolehelsetjenesten arbeider etter nasjonale faglige retningslinjer utgitt av helsedirektoratet.

For mer informasjon se:

www.helsedirektoratet.no

[Kostverktøyet](#)



Copyright @AnnaPanna

Helsesykepleiers tid på den enkelte skole

Blystadlia skole, telefon: **481 67 682** / 63 83 52 60
Monica Stavseng Bø
Hver mandag og torsdag kl. 8.30 – 14.00
og 2.hver tirsdag i **lik** uke

Fjerdingsby skole, telefon: **481 67 517**/ 63 83 52 60
Jorunn Åsa Samseth
Hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 8.30 - 14.00
og ca. annenhver mandag

Løvenstad skole, telefon: **991 02 584**/ 63 83 52 60
Anette Rensmoen
Hver mandag, tirsdag og torsdag kl. 8.30 – 14.00

Nordby skole, telefon: **481 67 682** / 63 83 52 60
Monica Stavseng Bø
Hver onsdag og 2.hver tirsdag i **ulik** uke kl. 8.30 – 14.00

Rud skole, telefon: **481 67 681**/ 63 83 52 60
Oda Martinsen Federley
Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 8.30 -14.00

Smestad skole, telefon: **481 67 545**/ 63 83 52 60
Anh Kieu Thi Pham
Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag kl. 8.30 -14.00

Marikollen ungdomsskole, telefon: **488 69 063**/ 63 83 52 60
Jeanette Öesch Holo
Hver tirsdag, onsdag og torsdag kl. 8.30 – 14.00

Sandbekken ungdomsskole, telefon: **940 12 976** / 63 83 52 60
Eva Lillebråten
Hver mandag, tirsdag og torsdag kl.8.30 - 14.00

Rælingen videregående skole, telefon: **481 67 650**/ 63 83 53 02
Mette Norum Lord
Hver dag unntatt fredag kl. 8.30 - 14.00

Skolelege

Barnet får tilbud om en undersøkelse hos skolelege og helsesykepleier i løpet av 1. klasse. Alle barn har sin fastlege som familien må kontakte ved sykdom.

Skolehelsetjenesten samarbeider med barnets fastlege. Dette skjer med samtykke fra foresatte.

Fysioterapeut

Fysioterapeut arbeider hovedsakelig med barn som er henvist for oppfølging, trening o.l. mer info her: [Fysioterapi barn og unge](#)

Psykolog

Psykolog jobber med ulike vansker knyttet til psykisk helse. Helsesykepleier vurderer behov for psykologhjelp etter kontakt /samtaler med barnet/familien. Henvising skjer med samtykke fra foresatte. [Psykolog-tjeneste for barn og unge i Rælingen](#)

Rælingen kommune

Enhet familie og helse har mange forebyggende tiltak for barn, ungdom og familier i kommune. Ta kontakt med helsesykepleier for å få vite mer eller følg linken her: [Forebyggende tiltak for barn, ungdom og familier](#)

Gir tilbud om foreldreveiledningskurs hvor du kan møte andre foreldre i grupper for å utveksle erfaringer om forholdet til barna. Målsettingen er at den enkelte mor eller far skal bli trygge foreldre, ved å bli bevisste på hva de gjør som er bra for barna. Du får ingen ferdig oppskrift, men hjelp til å finne egne løsninger for deg og ditt barn

Ta kontakt med helsesykepleier om du ønsker delta på kurs eller følg linken her: [Foreldreveiledning ICDP](#)

**Mer informasjon om skolehelsetjenesten finner dere på
Rælingen kommunes nettside:**

[Skolehelsetjenesten i Rælingen](#)

Avdelingsleder forebyggende helsetjenester:

Siv Gahrmaker, telefon: 63 83 52 60
Enhet for familie og helse,
Forebyggende helsetjenester

Utgitt: oktober 2020, Forebyggende helsetjeneste/Rælingen kommune

Trivselkommunen med nærhet
til Østmarka og Øyeren

Rælingen kommune
Postboks 100
2025 Fjerdingby
Telefon: 63 83 50 00
E-post: postmottak@ralingen.kommune.no
www.ralingen.kommune.no