

LEVNADSVANOR

fakta, tips, metoder, länkar

Barn med olika förutsättningar ska ha lika möjligheter att lyckas i skolan. God hälsa ger goda skolresultat.

Susann Magnusson, Riksföreningen för skolsköterskor, version 2, december 2021

Första versionen med namnet Bakgrundsmaterial till skolsköterskor skrevs december 2020

Innehåll

Bakgrund	5
Socialstyrelsens nationella riktlinjer	5
Riksföreningens levnadsvaneprojekt	6
Aktiviteter som beviljades pengar 2020:.....	6
Aktiviteter som beviljades pengar 2021.....	6
EMIs uppdrag kring levnadsvanor enligt Vägledning för elevhälsa:	7
Material framtaget inom projekten under 2020 och 2021	8
Lokala rutiner och material du redan har	10
Rörelsepaus	10
Visuellt stöd - bildstöd	11
Bildstödsmaterial från levnadsvaneprojektet	11
Bild 1 till 3 – Balans i livet – vad gör du under en dag? Vad behöver du göra för att må bra?.....	11
Bild 4 och 5 - Kost – Vad äter du en vanlig dag? Vad är bra mat att äta? När på dagen äter du?.....	12
Definitioner	14
Vad är hälsa	14
Hälsofrämjande	15
Främja och förebygga som de beskrivs i broschyren till vårdnadshavarna:	15
Empowerment	15
Motivation och Nudging	15
Lyckans paradox	17
Hälsa och lärande	17
Vad kan skolan göra	18
Att stödja barn och ungdomar att förändra sina levnadsvanor	19
Vad menas med hälsosamma levnadsvanor?	20
Insatser utifrån grad av risk och antal riskfaktorer	21
Skyddsfaktorer.....	21
Riskfaktorer.....	21
Riskernas inverkan.....	22
Elever att uppmärksamma och vid behov ge extra stöd.....	22
Främjande och förebyggande arbete för hälsosamma levnadsvanor	23
Health literacy	24
Hur kan hälsolitteraciteten stärkas?.....	25
Jämlik hälsa	26
Hälsosamtal	27
Att ta upp frågor om levnadsvanor	28

Tips för samtal om levnadsvanor	28
Möt vårdnadshavarna	29
Generella insatser.....	29
Att tänka på i ett elevcentrerat samtal	29
Vad är viktigt för dig?	30
Samtal som inte blir bra	30
Tips för hälsoundervisning i grupp	30
Tillväxtkontroller	32
Varför väga och mäta barn?	32
Tillväxtkontroll – genomföra och bedöma	33
Sund mat – att äta bra	34
Fördelar med bra mat?	34
Kostråd	35
Kostråden på informationsbladet <i>Sund mat - Ät bra:</i>	35
Nyckelhålet	36
Tallriksmodellen	37
Tips för vårdnadshavare för att få barnen att äta mer frukt och grönt:	37
Varför är frukt och grönsaker bra?	38
Fysisk aktivitet	39
Världshälsoorganisationens riktlinjer	39
Folkhälsomyndighetens riktlinjer	40
Rekommendationer för barn och unga 6–17 år.....	40
Fysisk och psykisk hälsa påverkas av fysisk aktivitet.....	41
Att ge tips om ökad fysisk aktivitet	43
Tips att ge vårdnadshavare	43
Tips till eleverna	44
Aktivitetsglasögon	45
Fritidsbanken	45
Fysisk aktivitet och astma	45
Fysisk aktivitet vid ADHD/ADD	45
Rörelse i klassrummet för elever med ADHD.....	46
Motorik	46
Skärmar – skärmtid	48
Tips för att begränsa skärmtid	48
Stress	49
Varningstecken på stress:	49

Återhämtning	50
Sömn	51
Sömnbehovet är olika hos olika personer	51
Tips om det är svårt att sova:	52
Balans i livet	53
Mental tallriksmodell	53
Alkohol narkotika och tobak	55
Tobak.....	55
Alkohol.....	56
Droger.....	57
Övervikt och fetma	58
Att prata om övervikt	62
Behandling vid övervikt	63
Kommentarer från personal på obesitasmottagningar som kontaktats under projektiden hösten 2020:	63
Risker med fetma	64
Att diskutera med vårdnadshavare	65
Material och metoder	67
Kunskapsstyrning	67
Tips när du som skolsköterska ska göra presentationer:	70
Bildstöd	70
Tips för rörelsepaus.....	71
Tips på websidor med material, tips och inspiration:	72
Länkar heder psykisk ohälsa mm	74
Litteraturtips	75
Referenser	76

Bakgrund

Svensk sjuksköterskeförening har under flera år beviljats medel från Socialstyrelsen för projekt kring levnadsvanor i syfte att stödja implementeringen av nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor i hälso- och sjukvården.

Riksföreningen för skolsköterskor har under åren 2021 och 2022 fått ta del av dessa medel för egna delprojekt inom ramen för svensk sjuksköterskeförenings projekt.

Besked om tilldelade medel kommer i april – maj och ska vara förbrukade senast 31 december samma år. Det gör att projekttiden blir kort och det sätter en del begränsningar i vad som går att göra.

Socialstyrelsens nationella riktlinjer

I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor i hälso- och sjukvården, med senaste version från 2018, kan man läsa att hälften av alla kvinnor och två tredjedelar av alla män har minst en ohälsosam levnadsvana.

Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet utgör viktiga riskfaktorer för många av vår tids stora folksjukdomar, som till exempel hjärt-kärlsjukdom, cancer eller typ 2-diabetes. Tillsammans bidrar dessa levnadsvanor till cirka en femtedel av den samlade sjukdomsördan i Sverige. Riktlinjerna ger rekommendationer om åtgärder för att förebygga och behandla sjukdom genom att stödja patienter att förändra ohälsosamma levnadsvanor. Rekommendationerna gäller tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet.

De flesta rekommenderade åtgärderna, oavsett levnadsvana, består av rådgivning i form av samtal, såsom rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal. Den samtalsbaserade rådgivningen kan också kompletteras med olika typer av tillägg. Andra exempel på åtgärder är familjestödsprogram eller webbaserad intervention.

Riksföreningens levnadsvaneprojekt

De aktiviteter som beviljats under de två projektåren beskrivs nedan.

Aktiviteter som beviljades pengar 2020:

- Utarbeta en digital broschyr riktad till vårdnadshavare som bl.a. förklarar varför skolsköterskan väger och mäter elever, hur portionsstorlek, tallriksstorlek mm ökat över tid, att det som många tycker ser ut som en normalviktig person idag är en överviktig
- Utarbeta digitalt material för skolsköterskor att använda vid hälsoundervisning om levnadsvanor i grupp
- Utarbeta visuellt stödmaterial anpassat till att motivera till bra kostvanor och fysisk aktivitet som kan användas vid hälsosamtal och till individuellt anpassad information.

Aktiviteter som beviljades pengar 2021

Egna delprojekt:

- Översättning av broschyr och informationsblad från 2020 till engelska, arabiska, dari, somaliska och persiska
- Implementering av materialet från 2020.

Delprojekt i samverkan med fysioterapeuterna och dietisternas riksförbund (DRF):

- Genomföra en webbaserad informationsinsats med fokus på ett barncentrerat samtal om hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet i det individuella mötet med elever
- Ta fram åldersanpassat material och verktyg som kan användas vid barncentrerade samtal om matvanor med barn och unga i skolåldern och deras vårdnadshavare.

Materialet som tagits fram finns att läsa eller ladda ner från svensk sjuksköterskeförenings och riksföreningen för skolsköterskors hemsidor samt är länkat från Generation peps verktygslåda för elevhälsa.

[Riksföreningen för skolsköterskor - dokument](#)

[Generation pep - verktyg för elevhälsan](#)

Detta kompendium, och det övriga materialet som utarbetats inom projektet, fokuserar på kost, fysisk aktivitet, sömn och balans i livet. Vi har tagit med delar kring övervikt och fetma hos barn eftersom det i vissa fall är relaterat till levnadsvanorna och är ett område som skolsköterskor ofta tycker är svårt. Bland annat är det vårdnadshavares reaktioner när frågan lyfts som gör frågan svår för skolsköterskor att hantera. Vi har inte inom ramen för detta projekt arbetat med andra viktiga frågor som tobak, alkohol, droger, porr eller utsatthet på nätet. Anledningen till att de sakerna inte kommit med är enbart att arbetet behövde begränsas för att klara tidsramarna. Det gör inte att det främjande och förebyggande arbetet inom dessa områden är mindre viktigt.

EMIs uppdrag kring levnadsvanor enligt Vägledning för elevhälsa:

Vägledning för elevhälsa är ett viktigt dokument, framtaget av Socialstyrelsen och Skolverket gemensamt. Vägledningen riktar sig i första hand till personal inom elevhälsan, rektorer, verksamhetschefer för elevhälsan samt vårdgivare, skolhuvudmän och beslutsfattare. I vägledningen synliggörs respektive professions ansvarsområden och områden som förutsätter samarbete och samverkan. Vidare beskrivs gällande författningar för elevhälsan, och de enskilda insatserna, särskilt för den delen som är hälso- och sjukvård. Vägledningen beskriver också hur elevhälsans arbete kan bidra till en hälsofrämjande skolutveckling och undanröja hinder för enskilda elevers lärande. Socialstyrelsen och Skolverket har tillsammans med representanter för elevhälsans yrkesföreträdare identifierat områden där elevhälsans insatser är viktiga, såsom psykisk hälsa och ohälsa, arbetsmiljö, skolfrånvaro och levnadsvanor.

I Vägledningen anges att EMI i samverkan med elever, vårdnadshavare och skolans övriga personal ska arbeta för att ge eleverna kunskap om hälsosamma levnadsvanor och om faktorer som bidrar till hälsa eller ohälsa.

Enligt förarbetena till Vägledningen ska elevhälsans arbete bidra till att skapa miljöer som främjar elevernas lärande, utveckling och hälsa. Det innebär bland annat att arbeta med att stärka elevers delaktighet och självkänsla. För att åstadkomma sådana miljöer är det viktigt att elevhälsan deltar i skolans värdegrundsarbete och arbetet mot kränkande behandling. Dessutom kan elevhälsan delta i undervisning om goda och hälsofrämjande levnadsvanor

Som exempel på förebyggande arbete nämns i Vägledningen att skolsköterskan kan bidra med sin kunskap och kompetens om levnadsvanor och hälsa vara ett stöd i undervisningen inom dessa områden.

Vägledningen anger också att det vid hälsobesöken ges tillfälle att identifiera ungdomar med riskfyllda levnadsvanor.

[Vägledning för elevhälsa](#)

Material framtaget inom projekten under 2020 och 2021

- **Broschyr** i digital form riktad till vårdnadshavare *Bra levnadsvanor för barn och unga – en väg till hälsa, lärande och utveckling*
- **Informationsblad**, fem stycken, i digital form riktade till vårdnadshavare som kompletterar den digitala broschyren. Första året gjordes enbart en svensk version. Nu finns de översatta till engelska, dari, persiska, arabiska och somaliska. Informationsbladen har titlarna:
 - *Sund mat – att äta bra*
 - *Sömn*
 - *Fysisk aktivitet – att röra på sig*
 - *Balans i livet*
 - *Övervikt och fetma hos barn*
- **Powerpointpresentation** med många bilder som man är fri att välja bland för att sätta samman en egen presentation. Tänkt att användas vid hälsoundervisning i klass, vid enskilda samtal eller på föräldramöten. Alla bilder i presentationen är hämtade från grunda sunda vanor, pixabay.com eller livsmedelsverket och är fria att använda. På en del av bilderna i presentationen finns anteckningar som kan vara lite stöd till vad man kan prata om när bilden visas. Du får själv skapa ditt eget manus. Några bilder är snarlika där tanken är att du väljer den som passar bäst till den åldersgrupp som du riktar dig till. *För att se anteckningarna: Öppna bildspelet i bildspelsläge, högerklicka på bilden, välj "Visa föredragarvy".*
- **Visuellt stöd.** Förslag på bilder från bildstödsprogrammet Widgit som kan klippas isär, plastas in och användas vid samtal samt förslag på hur bildstöd/visuellt stöd kan användas till en text om levnadsvanor. Är tänkt som inspiration för dig som inte redan börjat arbeta med bildstöd i kallelser, informationsblad och vid samtal. *Riksföreningen för skolsköterskor har fått godkännande att använda materialet. Widgitsymboler © Widgit Software/Hargdata 2020 | www.symbolbruket.se*
- **Textdokument** *Levnadsvanor – fakta, tips, metoder, länkar.* Texten du nu läser, som inte fanns med i projektansökan men som blev följden av litteratur- och materialinsamling under projektet. Texten hjälper till att förklara innehållet i broschyren, informationsbladen och powerpointpresentationen. Förhoppningsvis kan du som skolsköterska få lite mer kunskap och tips här. Textdokumentet togs fram under första projektåret och reviderades december 2021.
- **Samtalsstöd för hälsosamma levnadsvanor inom elevhälsan målgrupp Åk 4-6** Framtaget av Fysioterapeuterna och Dietisternas Riksförbund i samarbete med Riksföreningen för skolsköterskor. Materialet består av nio bilder. Bilderna kan skrivas ut eller visas på skärm (PowerPoint) och finns i en version med bara bilder och en version med text för skolsköterskan. Till skolsköterskan finns lite stödtext och förslag på frågor att ställa.

- **Film**, gjord av Diätisternas Riksförbund, där Susann Magnusson från Riksföreningen för skolsköterskor ställer frågor till dietist Sara Ask. [Hälsosamma matvanor i elevhälsan - 10 frågor från skolsköterskor till dietisten - YouTube](#)

Lokala rutiner och material du redan har

Många skolsköterskor har själva tagit fram bra material kring levnadsvanor att använda vid hälsosamtal, hälsoundervisning och föräldramöten. Självklart kan du fortsätta använda det materialet. Det finns material att ladda ner eller beställa från andra sajter, kanske har du redan hittat dessa eller blir inspirerad att titta på vad som finns när du läst detta. Vi vet också att många skolsköterskor efterfrågar filmer, broschyrer, lektionsförslag och liknande. Förhoppningsvis kan detta kompendium och det övriga materialet som tagits fram inom levnadsvaneprojektet vara till hjälp för dig som efterfrågat och söker material. Ett material, som detta, framtaget på nationell nivå kan förhoppningsvis bidra till att öka tryggheten hos skolsköterskan kring vad som kan förmedlas och hur man kan arbeta med eller prata om gällande livsstilsfrågor.

Det finns mycket bra material på många olika ställen. Hos myndigheter, organisationer och företag finns saker både att köpa och att ladda ner. I detta kompendium hänvisas till ett litet urval av litteratur, studier, material, filmer, hemsidor och liknande som jag kommit i kontakt med under arbetet med projektet. Det finns mycket mer än det som nämns här och denna sammanställning gör inte på något sätt anspråk på att vara heltäckande. Var källkritisk när du letar efter och hämtar information och välj gärna säkra källor som folkhälsomyndigheten, livsmedelsverket osv.

Du ska i ditt dagliga arbete använda det som din verksamhet har bestämt ska användas i er verksamhet. Gemensamma lokala riktlinjer är bra att ha och sådana ska följas. Det är också viktigt att du använder material som känns bra för dig. Du måste vara bekväm med materialet och vad du ska prata om för att det ska kunna bli bra. Orden ska ligga rätt i din mun. Den du pratar med märker om du är obekvämt med det du pratar om.

Arbeta med vårdnadshavarna i frågor om levnadsvanor. Särskilt för de yngre eleverna är det av stor vikt att det är vårdnadshavarna du som skolsköterska pratar med.

Lycka till i ditt viktiga arbete!

Rörelsepaus

Här finns en rörelsepaus som kan användas när man är ute i klass och pratar. Delat med tillstånd av Träning i livet. Rörelseprogram Träna till 100
<https://traningilivet.se/inspiration/traningsprogram/trana-till-100/>

Visuellt stöd - bildstöd

Inom ramen för levnadsvaneprojektet 2020 tog vi fram exempel på bildstödsmaterial. Vi använde oss av widgit från Symbolbruket. För att skapa egna bildkartor och dokument behövs en licens till programmet. Det material vi tog fram, som kan laddas ner via Riksföreningens hemsida är publicerat med Symbolbrukets tillstånd.

Det finns flera andra bildstödsprogram, så vi är inte ute efter att styra vilket som ska användas. Det finns en fördel med att du som skolsköterska använder samma som pedagogerna på din skola använder så att eleverna känner igen bilderna. Bildstod.se är ett exempel på en sida där du kostnadsfritt kan skapa bildstöd för att underlätta kommunikation och förtydliga informationsmaterial.

I arbete med levnadsvanor är det viktigt att nå de som bäst behöver det, att arbeta för en jämlik hälsa. Vi ville därför visa exempel på visuellt stöd som kan användas i hälsosamtal och hälsoundervisning när elever har språkstörning, inte kan svenska språket så bra eller av andra anledningar har lättare att ta till sig information och prata med stöd av bilder.

Bilderna kan klippas ut och plastas in för att ha tillgängliga som en kortlek att välja bland i ett samtal. De kan också sättas in tillsammans med text när du skriftligt vill få fram ett budskap. Det är också möjligt att sammanfoga bilder med text till ett brev eller en information (exempel i bild 3 och 6)

Bildstödsmaterial från levnadsvaneprojektet

Materialet, vilket visas nedan, finns i sin helhet att ladda ner från Riksföreningen för skolsköterskors hemsida. www.skolskoterskor.se

Bild 1 till 3 – Balans i livet – vad gör du under en dag? Vad behöver du göra för att må bra?

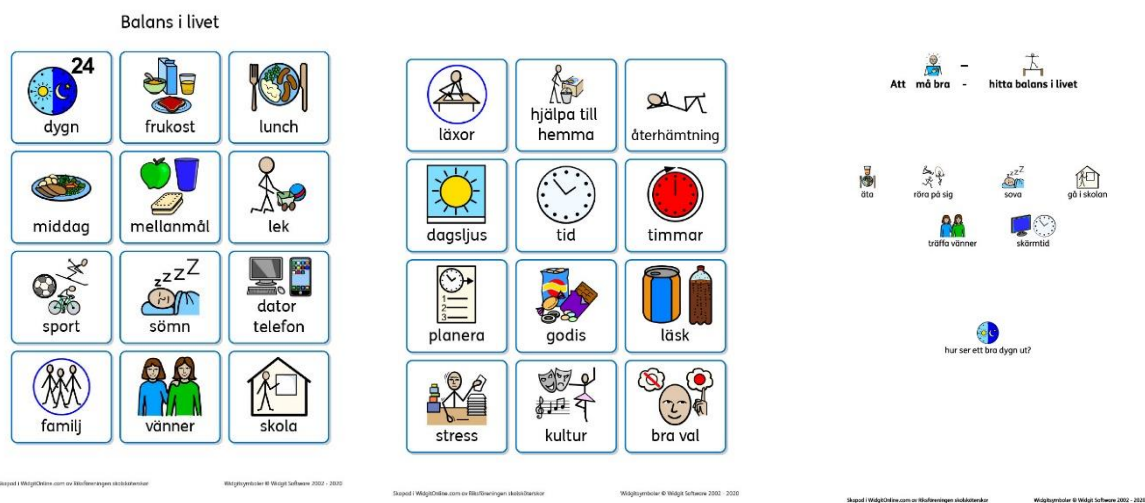




Bild 4 och 5 - Kost – Vad äter du en vanlig dag? Vad är bra mat att äta? När på dagen äter du?

Kost

 Fibrer	 Frukt	 Grönsaker	 fisk	 fullkorn	 vitaminer
 portion	 kost	 frukost	 mineraler	 kolhydrater	 protein
 lunch	 middag	 mellanmål	 drycker	 fett	 mejeriprodukter
 kostcirkel	 godis & läsk	 kött	 energidryck	 måltid	 mätt

Skapad i WdghtOnline.com av Riksförbundet skolskåterskor

Wdghtsymboler © Wdght Software 2002 - 2020

Skapad i WdghtOnline.com av Riksförbundet skolskåterskor

Wdghtsymboler © Wdght Software 2002 - 2020

Bild 6 Fysisk aktivitet

 -  60 min 

Fysisk aktivitet - röra på sig 60 min varje dag

Vad?     

Var?     

varför?    

Skapad i WdghtOnline.com av Riksförbundet skolskåterskor

Wdghtsymboler © Wdght Software 2002 - 2020

Bild 7 Sömn

Sömn

 sova	 läggdags	 vakna
 mardröm	 drömmar	 sover oroligt
 ligger vaken	 tid	 kudde
 täcke	 nattlampa	 mörker

Skapad i WdghtOnline.com av Riksförbundet skolskåterskor

Wdghtsymboler © Wdght Software 2002 - 2020

Må bra



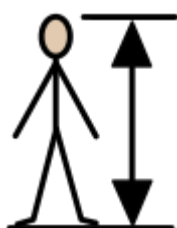
Motivera



Samtal



Mäta



Väga



Definitioner

Vad är hälsa

Med ett naturvetenskapligt synsätt är hälsa lika med frånvaro av sjukdom.

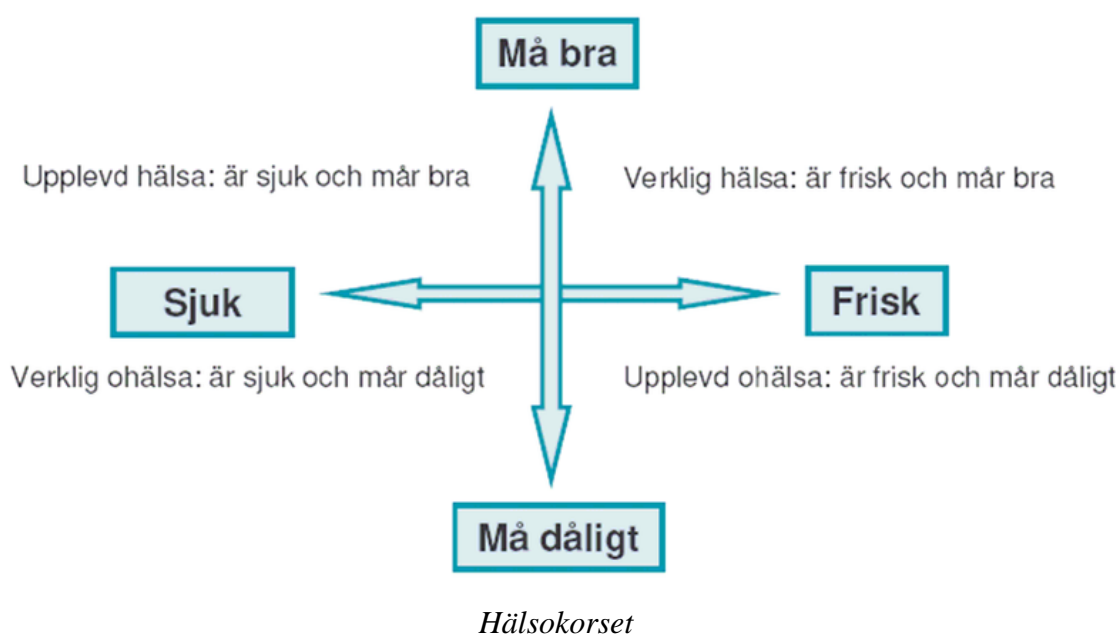
Ur ett humanistiskt perspektiv handlar hälsa snarare om individens upplevelse av sitt välbefinnande.

Psykoanalysens fader Sigmund Freud hade en egen definition av god hälsa: *"Frisk är den människa som förmår älska och arbeta."*

WHO – Världshälsoorganisationen som är FN:s organ för hälsofrågor har formulerat en hälsodefinition, kanske den mest vanligt förekommande definitionen, som lyder så här:

"Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och icke enbart frånvaro av sjukdom eller svaghet".

Definitionen anger att hälsa inte bara handlar om frånvaro av sjukdom eller svaghet utan att man har ett fullständigt välbefinnande. Individens inställning till sin egen hälsa är av stor betydelse. Med WHO:s synsätt kan t.ex. en människa må bra, uppleva sig ha god hälsa – trots att hon i medicinsk mening är sjuk. Upplevelsen av hälsa är individuell och för att belysa detta kan man titta på det s.k. hälsokorset. Man kan alltså må dåligt utan att i medicinsk mening vara sjuk. Å andra sidan kan man känna livslust och må bra fast man är medicinskt sjuk.



Hälsofrämjande

"Hälsofrämjande arbete (promotion) syftar till att främja hälsa och stärka eller bibehålla människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Detta genom att stärka tilltron till den egna förmågan och öka kontrollen över den egna hälsan." Detta är den definition som bland andra Folkhälsomyndigheten använder.

Folkhälsomyndigheten kopplar begreppet till WHO:s definition på hälsa och beskriver också hur det sker, d.v.s. *genom att stärka tilltron till den egna förmågan och att öka kontrollen över den egna hälsan*. Något som också kallas empowerment eller egenmakt som det översätts till på svenska.

Ett hälsofrämjande arbete utgår från ett salutogent perspektiv, det vill säga utgår från det friska. Det handlar om att stärka eller bibehålla elevernas fysiska, psykiska och sociala välbefinnande

Boktips: Eriksson, Monica. Salutogenes : om hälsans ursprung. Liber. 2015.

Främja och förebygga som de beskrivs i broschyren till vårdnadshavarna:

Hälsofrämjande arbete (eller åtgärder) innebär att stärka eller att bibehålla människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Det handlar om att uppmuntra och förstärka sånt som gör att vi mår bra. Främjande insatser kan också öka motståndskraften vid svårigheter och utmaningar.

Förebyggande arbete (eller åtgärder) innebär att förhindra uppkomsten av eller påverka förlopp av sjukdomar, skador, fysiska, psykiska eller sociala problem, det vill säga åtgärder för att minska risken för ohälsa. Det handlar om att minska risken att ett problem ska uppstå eller återuppstå. Kunskap om faktorer förknippade med ökad risk och tidiga varningstecken (t.ex. riskbeteenden eller tidiga symptom) är ofta startpunkten för förebyggande insatser.

Empowerment

Empowerment handlar om att ha makt över sin situation. Motsatsen blir vanmakt, oförmåga, hjälplöshet.

"Jag kan", "jag vet", "jag har förmågan att" är alla typiska tankar eller uttalanden från någon med hög känsla av egenmakt.

Förmågan till egenmakt handlar till viss del om personlighet men det är ändå en förmåga som i stor utsträckning går att påverka. Coachande eller motiverande samtal där eleven görs delaktig i frågor sin hälsa kan höja personens egenmakt. Kunskap, delaktighet, förtroende och kunskap är faktorer som påverkar känslan av egenmakt.

Motivation och Nudging

Varför gör de inte som vi säger? Även om man vet vad som är bra eller rätt gör man inte alltid så.

Nudging är ett verktyg för att ändra människors beteenden genom att göra det enklare att göra vissa val. På svenska brukar man översätta nudging till ”*en liten knuff i rätt riktning*”. Det kan till exempel handla om att göra det lättare att följa en regel eller att agera mer hälsosamt och hållbart. Begreppet myntades av Richard Thaler, Nobelpristagare i ekonomi år 2017, och Cass R. Sunstein, jurist i Obamaadministrationen. (Nudge: Improving decisions about health, wealth and happiness, 2008)

Richard Thaler själv definierar begreppet såhär: “*By knowing how people think, we can make it easier for them to choose what is best for them, their families and society*”.

Nudging innebär att förstå hur människor agerar och vilka beteenden som påverkar våra val. Nudging tar hänsyn till att vi människor inte alltid är helt rationella och därför inte alltid tar de bästa besluten. När vi designar beslutsmiljöer utifrån beteenden kan vi hjälpa individer att slippa ta allt ansvar att “välja rätt” i komplexa beslutssituationer och istället hjälpa dem på traven.

Istället för att säga ”ta inte mer mat än du orkar äta upp” kan man använda lite mindre tallrikar och därigenom minska matsvinn och kanske undvika att äta för mycket. Det fungerar dåligt att bara säga ”rör dig på rasten” men genom att erbjuda rastaktiviteter under ledning deltar fler.

Nudging fungerar bra för de som i grunden håller med om något men behöver påminnas i vardagen.

Nudging fokuserar på att identifiera beteenden, inte attityder. Det är ofta skillnad på vad personer säger sig göra och vad de faktiskt gör och det är i gapet mellan vilja och handling som nudging kan vara ett utmärkt verktyg. Det handlar inte om att tjata på någon att sluta röka, bli vegan eller börja cykla istället för att åka tunnelbana. Inte heller handlar nudging om att stifta lagar och verkställa förbud kring olika beteenden. Nudging bör heller inte innehålla någon form av ekonomisk kompensation för den som “nudgeas”. Nudging handlar om att få människor att bete sig på ett önskat sätt genom att förändra deras valsituation. Men utan att förbjuda eller ta bort några alternativ. Genom att placera godis vid kassan i butiken slinker det lätt ner lite extra i korgen.

Nudging är ingen universallösning som fungerar på alla slags situationer och problem. För att skapa långvarig beteendeförändring gäller det att analysera, testa, experimentera, utvärdera i en upprepad process. Att skapa beteendeförändring tar tid och nudging är ingen quick fix. Däremot är det ofta ett effektivt och intressant sätt att närma sig mänskliga beteenden och se vad som påverkar våra val och hur vi agerar i olika situationer. (Beteendelabbet)

För att kunna förändra ett beteende handlar det allra först om att bestämma vilket beteende vi vill påverka, och därefter titta på hur och varför personerna i fråga beter sig som de gör

Har vi exempelvis en elev som vill börja träna, men aldrig kommer igång. Här måste vi först förstå vilka hindren är. Är det ett par nya skor? Eller är det vägen till gymmet? Först när vi vet det kan vi designa lösningar utifrån forskning och teorier om hur människor fungerar.

Det etiska förhållningssättet är viktigt när det gäller nudging. Det vi vill är att påverka människor och samhället positivt. Allra bäst förutsättningar att använda sig av nudging är när personer vill bete sig på ett annat sätt, men inte har rätt förutsättningar.

Lägga fram ett bra alternativ på ett sådant sätt att människan slipper anstränga sig för att välja rätt. På ett hotell åker du oftare hiss än tar trappan genom att hissen är synlig och upplyst medan hotelltrappan oftast är byggd mest som en nödutgång i skymundan.

Konkreta saker man kan göra för att nudga personer i rätt riktning är att till exempel göra "rätt" val till standard eller rama in och göra den önskade handlingen tydligare eller enklare.

En av teorierna bakom begreppet är att vi människor oftast vet vad som är rätt eller bäst att göra. Men vi fattar inte alltid rationella och genomtänkta beslut utan låter många av våra beslut gå på rutin och av gammal vana. Människor har ofta problem med självkontroll, faller för frestelser, skjuter upp saker eller gör som alla andra. Om människor uppfattar en nudge som manipulation, har den misslyckats. Den får inte vara vilseledande

Det kanske mest berömda exemplet på nudging finns på flygplatsen i Amsterdam där en verklighetstrogen fluga inristad i pissoaren minskat problemen med att folk kissar utanför eftersom de försöker pricka flugan. Det minskade urinspillet med 80 %.

Lyckans paradox

Ett problem som forskare kallar "lyckans paradox" är att vi vet vad som skulle göra oss lyckliga i det långa loppet, men eftersom det känns jobbigt och ansträngande för stunden så väljer vi istället att göra saker som ger tillfällig njutning eller vila.

Ett sätt att komma runt problemet kan vara att planera sin tid i förväg, samt att anpassa sin närmiljö efter de nya vanor man vill etablera; det är till exempel större chans att du orkar gå till gymmet på morgonen om du har packat träningsväskan redan kvällen före. Ett annat förslag är att ta mindfulness och meditation till hjälp för att lindra den initiala "smärtan" som du upplever när du påbörjar en ansträngande aktivitet.

"Lyckans paradox" är en av förklaringarna till att självhjälpsböcker och livsråd så sällan lyckas förändra våra liv i praktiken. Vi vet redan vad vi behöver göra, men vi gör det inte – det är där det egentliga problemet ligger. För att kunna uppnå en förändring måste du därför försöka ta reda på vilka tankar, föreställningar och rädslor som hindrar dig från att göra det du vet att du måste göra. Och hitta ett sätt att få de ansträngande aktiviteterna att kännas mindre ansträngande.

Vi kan inte bara tala om för elever och vårdnadshavare vad de bör göra. De vet ofta vad som skulle vara bra för dem. Ta i stället reda på varför de inte redan gör det de vet är bra för hälsan. Hjälpt dem överbygga hindren.

Hälsa och lärande

Det finns ett starkt dubbelriktat samband mellan studieresultat och hälsa. Goda resultat leder till bättre hälsa samtidigt som god hälsa ger bättre förutsättningar att nå kunskapsmålen, det visar forskningen. Läs mer i kunskapsöversikten *Hälsa för lärande – lärande för hälsa* där huvudfokus är att öka förståelsen för hur lärande och hälsa påverkar varandra samt att förtydliga att det förebyggande och hälsofrämjande arbetet är hela skolans och förskolans gemensamma uppdrag.

Vad kan skolan göra

Det finns så klart väldigt mycket skolan kan göra. När hälsoarbetet har fokus på det som får elever att må bra behövs mindre tid på att förebygga och åtgärda problem. Personalen har olika kompetenser och kan därför bidra på olika sätt. Det kan handla om hur man skapar lust att lära och tillgängliga lärmiljöer. Det kan också handla om hur man främjar närvaro och om hur man stöttar individer att nå sin fulla potential. (Skolverket) På Skolverkets hemsida kan ni hitta inspiration för mer rörelse i skolan.

En väg att gå för mer fysisk aktivitet i skolan kan vara via Generation Pep. Hos Generation pep finns ett kostnadsfritt stöd till alla skolor i Sverige, som hjälp i arbetet med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor under skoldagen. Skolor kan anmäla intresse att vara med. På deras hemsida finns det inspiration och tips inom områden som aktiva raster, fysisk aktivitet som en naturlig del i undervisningen, fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen, skolmältiden som ett pedagogiskt verktyg, näringsriktig mat i skolan och trivsamma skolmältider. Det är helt gratis att vara med i Pep skola vars material är framtaget i samarbete med skolor och forskare. Möjlighet finns att bli certifierad Generation pep skola.

Så kallade brainbreaks, olika filmer och tips på rörelser och övningar finns att tillgå via olika hemsidor, Youtube, böcker och på andra ställen. Träning för livet är ett av flera ställen där det finns material att köpa.

Folkhälsomyndigheten och Karolinska Institutet har sammanställt studier som undersöker hur barns och ungas psykiska hälsa påverkas av insatser i skolan som syftar till att öka deras fysiska aktivitet. När resultaten från 30 relevanta studier vägdes ihop i en så kallad metaanalys sågs en gynnsam effekt på flera aspekter av barns psykiska hälsa. Exempel på insatser som infördes var hoppprelektioner, dans eller styrketräning på idrottslektionerna, rörliga lekredskap på skolgården eller yogalektioner.

Sammantaget ledde dessa insatser för att öka barns fysiska aktivitet i skolan till ökat psykiskt välbefinnande och ökad resiliens, dvs. bättre motståndskraft och anpassningsförmåga vid svårigheter. (Folkhälsomyndigheten)

Rörelse kan läggas in i undervisningen. Springmatte och bokstavspuls är exempel från Moventure där inlärning och rörelse kombineras på lektioner. Det är bara fantasin som sätter gränser för vad som går att göra.

Klassrummet kan förändras. Whiteboardväggar för att lösa uppgifter på, balansplattor, höj- och sänkbara bord för eleverna, skrivbordscyklar och en rad andra saker kan aktivera eleverna och bidra till mer rörelse. Även saker för att lugna och öka koncentration kan finnas i klassrummet. Vinsterna blir större om personalen får utbildning för att använda utrustningen på ett bra sätt. Att stå upp del av dagen, elever sitter idag 70 – 90 % av tiden i skolan, bidrar till bättre minne, bättre exekutiv kontroll, och ger hälsoeffekter. (Aktiva klassrum)

Barn i Sverige får ungefär en tredjedel av det dagliga energi- och näringsbehovet från måltider i skolan. Kostpolicy i skolan, som till exempel hälsosamt utbud i skolkafeaterian och riktlinjer för skolmältider, kan ha positiv inverkan på barnens matvanor. (Folkhälsomyndigheten)

Att stödja barn och ungdomar att förändra sina levnadsvanor

Hälso- och sjukvårdslagen ger ett tydligt uppdrag att arbeta för att förebygga ohälsa. I patientlagen markeras att patienten har rätt att få information om metoder för att förebygga sjukdom eller skada.

Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, kan 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomarna, 90 procent av all typ 2-diabetes och 30 procent av alla cancersjukdomar förebyggas med bättre matvanor, rökstopp och tillräckligt med fysisk aktivitet.

Den som vill undvika cancer bör se till att inte röka, hålla sig normalviktig och vara fysiskt aktiv. Begränsa intaget av energitäta livsmedel och läsk, äta mycket frukt, grönsaker och fullkornsprodukter samt begränsa mängden rött kött. Det är i stort sett samma råd som gäller för den som vill undvika hjärt-kärlsjukdom och diabetes. De goda vanorna behöver grundläggas tidigt även om sjukdomarna dyker upp senare i livet.

Av de tio främsta riskfaktorerna för ohälsa och för tidig död i Sverige är hälften relaterade till matvanor och fysisk aktivitet. Ohälsan orsakar även kostnader både för samhället och för individen, och enbart fetma uppskattas kosta samhället ca 70 miljarder kronor per år. [Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet — Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](#)

Socialstyrelsens systematiska översikt *Insatser för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet bland barn och ungdomar* visar att det saknas eller finns otillräckligt vetenskapligt stöd för att bedöma om enkla råd om goda matvanor och fysisk aktivitet har någon effekt på dessa levnadsvanor bland barn och ungdomar. Däremot finns det måttligt starkt vetenskapligt stöd för att rådgivande samtal (upprepad elevcentrerad dialog med inslag av motiverande strategier) har en liten men positiv effekt på ungdomars fysiska aktivitet. Det finns ett begränsat vetenskapligt stöd för att rådgivande samtal tillsammans med en vårdnadshavare och yngre elever har positiv effekt på elevernas fysiska aktivitet. Det är därför viktigt att följa upp och utvärdera sina samtalsinsatser på områdena matvanor och fysisk aktivitet. (Vägledning för elevhälsa)

Samband mellan psykiska symptom och livsstil eller livsomständigheter som tidigare publicerats har lett till att en arbetsgrupp inom Svenska Läkarsällskapet föreslagit fem konkreta interventioner där skolan ses som en viktig arena där man når alla unga i skolåldern.

1. Regelbunden strukturerad fysisk aktivitet – gärna i anslutning till skoltid
2. Hjälpa unga att nå en balans mellan tid ägnad åt digitala medier och hälsofrämjande aktiviteter.
3. “Livskunskapsprogram” som hjälp till ungdomar att stärka självkänslan, hantera stress och skapa positiva förändringar.
4. Främja psykisk hälsa i skolmiljön genom att anpassa kunskaps- och betygskrav till ungas utveckling och förutsättningar.
5. Satsa på program för tidig upptäckt och stöd till unga med ökad risk för sämre psykisk hälsa.

Några av punkterna kan man arbeta med lokalt medan andra av punkterna kräver förändringar politiskt beslutade.

Vad menas med hälsosamma levnadsvanor?

Med hälsosamma levnadsvanor menar vi vanor som kan ha positiv inverkan på den fysiska, psykiska och sociala hälsan.

Det gäller att se hälsa som en helhet där barnet ska ha ett gott mående både fysiskt, psykiskt och socialt.

Man kan prata om hälsans bestämningsfaktorer, en rad olika faktorer som påverkar hälsan positivt eller negativt. Barn föds i olika sammanhang där de redan tidigt får med sig mycket risk- eller skyddsfaktorer. Risk- och skyddsfaktorerna är viktiga att identifiera. Vissa av faktorerna är lätta att påverka och andra är svårare.

Kunskap om och ökad förståelse för såväl tecken på psykisk ohälsa som skydds- och riskfaktorer hos barnet själv, i dess familj och dess närmiljö, ger förutsättningar för att främja barns hälsa, förebygga ohälsa och bistå, när ett barn visar symtom på ohälsa.

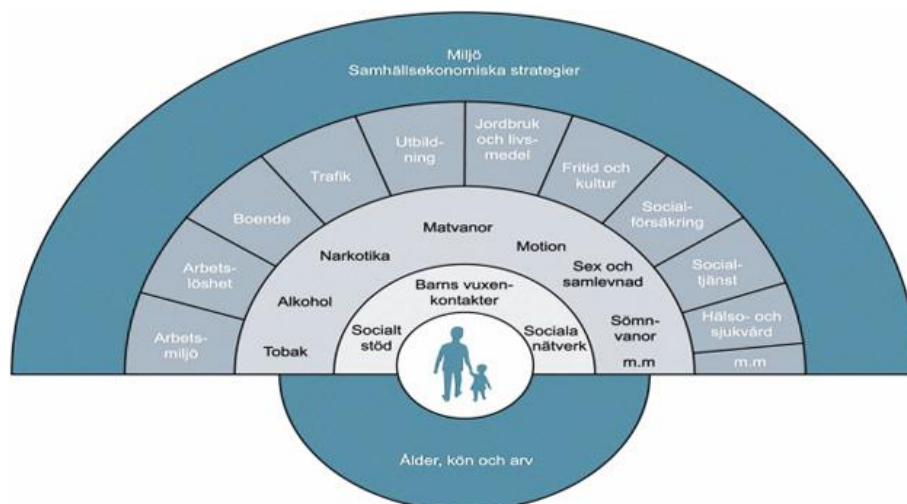
(Rikshandboken).

Barn föds med olika förutsättningar att möta och bemästra erfarenheter i livet. Det som skiljer sig åt är bland annat:

- Barnets personliga egenskaper.
- Föräldrarnas förmåga att vara tillräckligt goda föräldrar.
- Familjens sociala och ekonomiska resurser.
- Kamratkontakter.
- Erfarenheter av förskola och skola.

Barnets förutsättningar kommer att påverka barnets liv, hälsa och utveckling på ett mer eller mindre genomgripande sätt.

Dessa livsvillkor kan benämnas som hälsans bestämningsfaktorer, vilka ligger i linje med Bronfenbrenner's systemteori och teoretiska modell för vad som påverkar barnets utveckling och hälsa. Modellen beskriver hur barnet påverkas av relationer och förhållanden på olika nivåer, som den egna familjen, förskolan/skolan, kamrater, sociala relationer och stöd utanför familjen samt rådande kultur, lagstiftning och övergripande samhällsfaktorer i övrigt. Ett sätt att beskriva vad som påverkar hälsan och dess fördelning i befolkningen är Whiteheads och Dahlgrens regnbågsmodell.



Insatser utifrån grad av risk och antal riskfaktorer

Val av insatser bör grundas på bedömningen av antalet riskfaktorer och grad av risk i barnets liv. Om det exempelvis är problem både hos barnet och föräldern kommer föräldrarnas möjligheter att möta barnets specifika behov att vara mindre. Att då i första hand minska närvaron av någon riskfaktor runt ett barn, parallellt med att mobilisera skyddsfaktorer, kan bli avgörande för att kunna förbättra barnets möjligheter till en positiv utveckling. Medan det för barn som lever med en låg grad av risk, kan handla mer om att mobilisera skyddsfaktorer genom förebyggande insatser (Rikshandboken)

Skyddsfaktorer

Skyddsfaktorer kan definieras som de faktorer som ökar ett barns möjligheter till en god anpassning och utveckling, trots utmaningar och problem. Med skyddsfaktorer avses förhållanden som visat sig öka barnets motståndskraft mot belastningar eller dämpa effekten av riskfaktorer. Skyddsfaktorerna kan finnas hos barnet själv, hos de barnet bor tillsammans med, i skolan eller i omgivningen.

Exempel på skyddsfaktorer:

- Trygg anknytning
- Lättsamt temperament.
- Förmåga till impulskontroll
- Positiva kamratrelationer
- Ett stabilt humör
- Begåvning utan några kognitiva svårigheter
- Förmåga att fungera socialt med jämnåriga och vuxna
- Öppenhet med att söka hjälp, be om råd och våga pröva andras lösningar om det behövs
- Stöd från föräldrar och andra vuxna
- Upplevelse av kontinuitet och sammanhang
- Att klara de uppsatta målen i skola
- Föräldrars känslighet eller lyhördhet för barnets behov
- En god omsorgsförmåga
- Förälder med egen trygg anknytning, trygga relationer till egna föräldrar, med hänsyn till barndomsupplevelser
- Goda relationer med andra
- Ekonomisk trygghet
- Tro på egen förmåga att påverka sin situation
- Trygga relationer i barnets nära omgivning
- Stabila och trygga boendeförhållanden och närmiljö
- En bra förskola/skola

Riskfaktorer

Riskfaktorer kan definieras som de förhållanden som ökar sannolikheten för att barnet ska utveckla problem, eller som inverkar på allvarlighetsgraden, varaktigheten eller frekvensen av

problem. En riskfaktor behöver inte vara orsak till, utan kan vara förhållanden som visat sig öka risken, att problem utvecklas.

Avsaknaden av det som ovan beskrivs som skyddsfaktorer kan också sägas vara riskfaktorer. Riskfaktorerna kan finnas hos barnet själv, hos de barnet bor tillsammans med, i skolan eller i omgivningen.

Exempel på riskfaktorer

- Bristande språklig förmåga med svårigheter att sätta ord på tankar och känslor
- Inlärningssvårigheter, framför allt läs- och skrivsvårigheter
- Bristande självkontroll med en låg tolerans för frustrationer
- Bristande social kompetens, svårt att få och behålla vänner
- Bristande självförtroende och en negativ självuppfattning
- Sjukdomar eller funktionsnedsättningar som innebär särskilda behov
- Missbruk, psykisk sjukdom, kognitiv funktionsnedsättning och traumatiska upplevelser hos vårdnadshavare
- Ekonomisk stress,
- Social isolering,
- Bristande socialt stöd, avsaknad av nätverk
- Våld i familjen
- Segregation och diskriminering.

Riskernas inverkan

Samma typ av risk har olika inverkan på olika barn. Det är inte risken i sig som är det viktigaste, utan de processer och mekanismer som den aktiverar. Depression hos en förälder leder till exempel inte per automatik till ohälsa eller beteendeproblem hos barnet. Det som kan vara skadligt för barnet är om förälderns depression samtidigt medför en bristande omsorg om och kontakt med barnet.

Det råder inte ett linjärt samband mellan antal riskfaktorer och utfallet hos ett enskilt barn. Sambandet kan sägas vara kumulativt, det vill säga samtidig förekomst av flera riskfaktorer ökar risken för utvecklingsproblem. Nya problem läggs ovanpå redan existerande problem. Det finns inte heller ett tydligt orsakssamband. En riskfaktors närvaro, varaktighet och antal riskfaktorer spelar roll. Då det finns flera riskfaktorer runt ett barn, och det sker liten grad av förändring över tid, är sannolikheten störst för att barnets utveckling och hälsa påverkas negativt. (Rikshandboken)

Elever att uppmärksamma och vid behov ge extra stöd

- Barn till förälder med psykisk sjukdom och/eller kognitiv funktionsnedsättning.
- Barn som utsätts för omsorgssvikt och våld.
- Barn i familj med våld i nära relationer.
- Barn som bor i familjehem.
- Barn med erfarenheter av och som har flytt från krig.
- Barn i familjer med negativa samspelsmönster.
- Barn i familjer med social och ekonomisk utsatthet.
- Barn med specifika svårigheter:
 - prematuritet

- tal- och språksvårigheter
- kronisk sjukdom
- funktionsnedsättningar

Hur ofta ställer vi oss frågan, och kartlägger, en elevs risk- och skyddsfaktor och med utgångspunkt från det beslutar om vilka anpassningar, vilket stöd och andra åtgärder som kan minska riskfaktorerna och stärka elevens skyddsfaktorer?

Främjande och förebyggande arbete för hälsosamma levnadsvanor

Det främjande och förebyggande arbetet för goda levnadsvanor kan ske individuellt vid hälsobesök och hälsosamtal eller när eleven väljer att söka upp skolsköterskan. Arbetet kan ske på gruppnivå i olika former av hälsoundervisning och gruppaktiviteter samt på organisationsnivå. Hälsoundervisning, som kan vara en del i främjande och förebyggande arbete på individ- och gruppnivå ska inte bara vara inriktad på informationsförmedling utan också på att skapa den motivation, de färdigheter och den tillit (self efficacy) som krävs för att förbättra hälsan. Hellre dialog än kontroll och information. Du som skolsköterska kan visa riktningen för samtalet. Var engagerad och ge eleven känslan av att du som skolsköterska bryr dig om.

Skolsköterskan är den första unga går till. Det är den vuxna som unga litar på enligt vad Tjejjonen fick fram när de frågade ungdomar. Skolsköterskan kan med den vetskapen och sin omvårdnadskompetens vara en viktig person som på olika nivåer kan påverka till bättre levnadsvanor. En hälsokontroll som en skolsköterska genomför av en enskild elev utgör hälso- och sjukvård. Bestämmelserna i 6 kap. patientsäkerhetslagen (2010:659), PSL, är därmed tillämpliga. Enligt 6 kap. 1 § PSL ska vården så långt som möjligt utformas och genomföras i samråd med patienten. Patienten ska visas omtanke och respekt.

Vägledning för elevhälsa, som är tänkt som ett kunskapsstöd och beslutsunderlag, beskriver vad som kan ingå i ett hälsobesök. Där står att hälsobesöken kan vara ett bra tillfälle att uppmärksamma exempelvis elevens matvanor och fysiska aktivitet. Det är vårdnadshavaren som har rätt och skyldighet att bestämma i frågor som rör barnets personliga angelägenheter (6 kap. 11 § föräldrabalken). Vårdnadshavaren ska i takt med barnets stigande ålder och utveckling ta allt större hänsyn till barnets synpunkter och önskemål. För små barn är det alltid vårdnadshavaren som fattar beslut för barnets räkning. Det innebär att om patienten är ett litet barn måste hälso- och sjukvårdspersonal samråda med barnets vårdnadshavare om hur vården ska utformas och genomföras. Ovanstående lagstöd gör klart att man inte ska prata direkt med barnen, särskilt inte med mindre barn. Ta alltid kontakt med vårdnadshavare först. Socialstyrelsen har tagit fram ett kunskapsstöd för att bedöma barns mognad och delaktighet. Inom elevhälsan pratar vi om elever, men i lagens mening är de patienter vid besök hos EMI. Justitieombudsmannen (JO) har kritiserat en skolsköterska för att pratat direkt med elev om övervikt utan att ha kontaktat vårdnadshavare först. Dnr 7313-2016 med beslutsdatum 2017-11-20

I metodstöd för elevhälsa hos SKR kan du läsa mer om att främja, förebygga och åtgärda på individ, grupp och organisationsnivå kring kost, fysisk aktivitet och sömn. Området om kost är ännu inte publicerat i metodstödet men kommer att skrivas av Dietisternas Riksförbund och Christine Anderhov som också är med i nationella arbetsgruppen för framtagandet av nationellt vårdprogram för hälsosamma levnadsvanor som kommer att publiceras på kunskapsstyrning vård under våren 2022. <https://metodstod.se/>
<https://kunskapsstyrningvard.se/>

Health literacy

Ofta pratas om health literacy med det engelska ordet men det går också att på svenska säga hälsolitteracitet. Hälsolitteracitet handlar om människors förmåga att förvärva, förstå och tillämpa hälsorelaterad information. Individens grad av hälsolitteracitet har betydelse när de gör bedömningar och fattar beslut som har med sjukvård, sjukvårdsprevention och hälsopromotion att göra och är betydelsefull för att behålla och förbättra livskvaliteten under hela livet.

Tre olika nivåer av hälsolitteracitet:

- Funktionell hälsolitteracitet syftar på exempelvis läs- och räkneförmåga för att förstå information och hantera läkemedel.
- Interaktiv hälsolitteracitet syftar på individens förmåga att förvärva (uppfatta, känna igen och förstå), analysera, välja, värdera och utnyttja hälsoinformation.
- Den kritiska hälsolitteraciteten som handlar om förmågan att använda ny terminologi, tillämpa ny kunskap genom målsättningar och i problemlösning och att dela med sig av nyförvärvad kunskap. (Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård, HFS)

Graden av hälsolitteracitet kan variera beroende på den situation eller det sammanhang man befinner sig i. I vissa situationer kan en annars god hälsolitteracitet försämrats t.ex. om en nära anhörig eller man själv blir sjuk. Hälsolitteracitetsnivån hänger med andra ord inte enbart ihop med den utbildning eller kunskap man har, istället varierar graden av hälsolitteracitet beroende på hur man mår och i vilken livssituation, kultur eller omgivning man befinner sig. (Svenska hemsidan för hälsolitteracitet)

I skolans arbete är det av vikt att all skolpersonal har kunskap om innebörden i begreppet hälsolitteracitet, eftersom det bland annat innebär att stärka eleverna i att göra mer hälsosamma val och ställningstaganden. För att skolan ska kunna vägleda eleverna i att utveckla detta behöver lärmiljöer som främjar högre nivåer av hälsolitteracitet byggas upp. I dessa miljöer kan eleverna få möjligheter till att reflektera och diskutera hälsoinformation samt hälsorisker i sin utbildning.

Skolan har, utifrån ovanstående resonemang, möjlighet att stärka personlig och social förmåga – med fokus på ökad självtillit och självförtroende. När det kommer till kritisk hälsolitteracitet, blir skolans roll att stärka individens och gruppens känsla av kontroll och makt över sitt eget liv, med det kräver även en förståelse för faktorer som påverkar livsstil och livsmiljöer i utbildningen.

För att må bra, utvecklas och delta i samhället är det lika viktigt att ha rörelsekompetens som att ha kunskaper i att läsa och skriva.

Läs mer om hälsolitteracitet på Skolverkets hemsida

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/health-literacy-ar-en-del-av-hela-skolans-arbete> där länkar finns till mer litteratur på området.

Hur kan hälsolitteraciteten stärkas?

- Samtala på ett enkelt sätt
- Prata om saker som individen har lätt att relatera till. Krångla inte till det. Utgå från individens berättelse.
- Använd utforskande frågor och reflektivt lyssnande. Bekräfta och sammanfatta
- Erbjud hälsoinformation eller vägledning. Vill individen ta emot detta använder du enkel och lättillgänglig information tillsammans med pedagogiskt bildmaterial och illustrationer

Jämlik hälsa

Hälsan är idag väldigt ojämlik. Tyvärr ser skillnader ut att öka trots att det i många år varit ett uttalat mål att arbeta mot en mer jämlik hälsa. Beroende på i vilken ände av en av Göteborgs spårvagnslinjer du bor kan det skilja 10 år i förväntad livslängd. Vårdnadshavarnas utbildningsbakgrund har en stor betydelse. För att arbeta för en god hälsa behöver vi få så många unga som möjligt att ta en gymnasieexamen och helst läsa vidare på högre nivå. Barn med olika förutsättningar behöver få lika möjligheter att lyckas i skolan.

Återstående medellivslängd vid 30 år

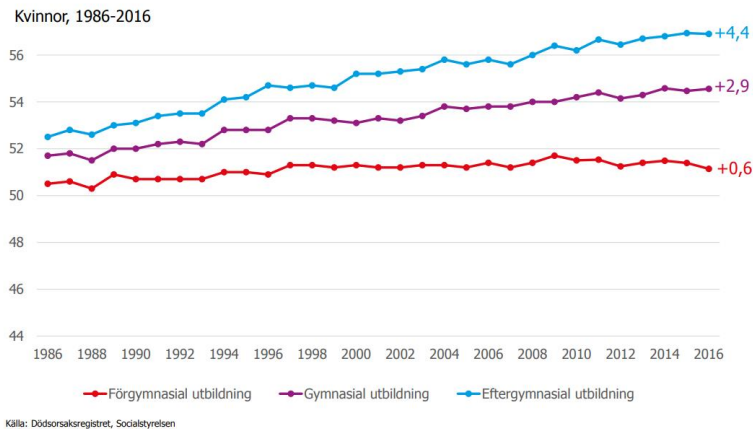


Bild hämtad från Skolverket.

Folkhälsopolitiken i Sverige, antagen av Riksdagen, syftar till att åstadkomma mer jämlika livsvillkor och därmed möjligheter för en jämlik hälsa.

De åtta målområdena för folkhälsopolitiken syftar till att åstadkomma mer jämlika livsvillkor och därmed möjligheter för en jämlik hälsa:

- Det tidiga livets villkor
- Kunskaper, kompetenser och utbildning
- Arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö
- Inkomster och försörjningsmöjligheter
- Boende och närmiljö
- Levnadsvanor
- Kontroll, inflytande och delaktighet
- En jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård

För att bidra till en god och jämlik hälsa behöver insatser inom området levnadsvanor vara både främjande och förebyggande. Utöver vad som kan ske nationellt genom att begränsa tillgång på skadliga produkter och öka tillgänglighet till hälsofrämjande produkter, miljöer och aktiviteter kan elevhälsan ha en viktig roll här.

Elevhälsan kommer också in under punkten jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård där man pratar om tillgänglighet och vårdmöten som är hälsofrämjande och skapar förutsättningar för jämlika insatser och resultat. (Folkhälsomyndigheten)

Hälsosamtal

Hälsoformulär (enkäter) är ett verktyg som ofta används inför hälsosamtalet för att skapa förståelse för elevens hälsa, levnadsvanor och livssituation. Hälsoformuläret kan bidra till att ge struktur åt ett individcentrerat hälsosamtal samt underlätta för eleven att reflektera över olika faktorer betydelse för hälsan. Ett hälsoformulär kan också ge skolsköterskan stöd i hälsosamtalet och underlätta dialogen. Fördelarna med hälsoformulär är bland annat att obekväma frågor normaliseras eftersom alla förväntas svara på dem. Dessutom finns större förutsättningar för att identifiera hälsoproblem och ohälsosamma levnadsvanor än genom ostrukturerade samtal. Genom att använda hälsoformuläret för att initiera hälsosamtalet och sedan anpassa samtalet efter elevens egna önskemål och behov minskar risken för att samtalet blir kontrollerat och inriktat enbart på fysisk hälsa (Vägledning för elevhälsa)

I hälsosamtalet är förhållningssättet viktigt. Du ska ha ett salutogent perspektiv, skapa relationer (allians), bygg upp en tilltro, var inte dömande och förhåll dig neutral.

Själva samtalet behöver ha en kontext, bygga på dialog och delaktighet, det ska utforska genom att ställa öppna frågor (vad, vem, när, hur, vilka) och vara personcentrerat. Vad är viktigast för eleven eller vårdnadshavaren just nu?

En individanpassad vård och omsorg innebär att man ger vård och omsorg med respekt för individens specifika behov, förväntningar och integritet, och att individen får möjlighet att vara delaktig.

Ett personcentrerat förhållningssätt förutsätter att det finns ett ömsesidigt förtroende mellan individen och personalen, och en medvetenhet om att relationen inte är jämbördig. Den professionella kunskapen innebär mer makt och därmed mer ansvar, vilket ska balanseras mot patientens rätt till autonomi och integritet. Personcentrerad vård innebär att personer med någon form av ohälsa, risk för ohälsa eller funktionsnedsättning inte främst betraktas utifrån ohälsotillståndet eller funktionsnedsättningen, utan att vården och omsorgen i högre grad fokuserar på de resurser varje person har och vad det innebär att vara människa och i behov av vård. (Kunskapsguiden.se) Personcentrerad vård är inte bara ”en ny modell” som vi kan applicera på den nuvarande verksamheten, utan ett etiskt förhållningssätt, en människosyn som vägleder våra handlingar. (Vårdförbundet).

Genom att se den enskilda personen, involvera och anpassa efter individens behov och förutsättningar kan vården både bli mer jämlik och kostnadseffektiv. (SKR)

Det salutogena perspektivet handlar om att fokusera på det som fungerar bra och att bevara det friska. Hur det som är bra kan utvecklas vidare. Vi halkar lätt in i det patogena. Har du tagit dig tid över att fundera vilken sida du rör dig mest på och vad du kan göra för att hålla dig mer i det salutogena perspektivet?

Var uppmärksam och inlyssnande, bekräfta eleven eller vårdnadshavarens åsikter, känslor och tankar så att de känner sig respekterade och lyssnade på. Att lyssna in innebär att få en inblick i elevens liv och vardag. De behöver kunna lyssna och samtala utan att döma, du behöver inte värdera det som sägs. Använd istället berättelsen till att hitta styrkor och resurser hos individen. Ha en dialog där ni tänker och pratar tillsammans för att skapa en gemensam förståelse. Elev och/eller vårdnadshavare ska känna delaktighet och förstå det ni talar om. De

ska känna tilltro och känna att de har kontroll. Både elever och vårdnadshavare ska respekteras och vara en aktiv part i samtalet vilket leder till en känsla av delaktighet. (Grunda sunna vanor).

I slutet av samtalet är det bra att rama in det ni pratat om.

- Känner du att det vi pratat om var viktigt för dig/er?
- Är det något annat du/ni tänkt på som vi inte pratat om?
- Hur upplevde du/ni samtalet?
- Om du skulle berätta för resten av familjen/de du bor tillsammans med vad vi pratat om i dag vad skulle du berätta då?

I förskoleklass kan materialet *Grunda sunna vanor* användas. Det är uppbyggt som en ”bildpromenad” där det lilla trollet befinner sig på olika platser där man kan samtala om bilden. Att det finns ett fikon med bland frukterna behöver man inte fästa någon uppmärksamhet. Namnger eleven det inte som fikon utan säger att det är något annat spelar det ingen roll, här är det inte rätt eller fel som gäller.

Till hälsosamtal i fyran har Fysioterapeuterna och Dietisternas riksförbund gemensamt tagit fram ett samtalsstöd om kost och fysisk aktivitet som kan användas. Detta arbete har gjorts inom ramen för levnadsvaneprojektet 2021 och materialet hittar ni på Riksföreningen för skolsköterskors hemsida under dokument tillsammans med övrigt material från projektet.

Att ta upp frågor om levnadsvanor

För att kunna ta upp frågor om levnadsvanor på ett bra sätt behöver skolsköterskan:

- Ha kunskap om hur man tar upp frågor om levnadsvanor på ett respektfullt sätt. – Hur ser levnadsvanan ut? Frågorna kan ställas muntligt, skriftligt eller digitalt, innan eller under besöket.
- Ta reda på - Hur är elevens/vårdnadshavarens inställning till levnadsvanan?
- Ta reda på - Hur förändringsbenägen är eleven/vårdnadshavaren?
- Fråga - Vill eleven/vårdnadshavare ha stöd att förändra sin vana?
- Ha kunskap om lokala rutiner, externa vårdgivare och andra organisationer för att vid behov hänvisa de som har en eller flera ohälsosamma levnadsvanor vidare till andra instanser
- Ha kunskap om vilket stöd och vilka kompetenser som finns att tillgå i arbetet med ohälsosamma levnadsvanor
- Ha kunskap om lokala rutiner för dokumentation
- Ha ämneskompetens om respektive levnadsvana för att kunna besvara grundläggande frågor och kunskap om var de kan hitta information de behöver
- Beakta Barnkonventionen i praktiken och arbeta för att stärka barnets rättigheter

Tips för samtal om levnadsvanor

- Anta ett person- och familjecentrerat förhållningssätt.
- Ansträng dig för att möta elev och vårdnadshavare där de befinner sig.
- Lyssna aktivt och ställ öppna utforskande frågor.
- Undvik att skuldbelägga eller ifrågasätta, lyssna istället efter uttalanden från elev/vårdnadshavare som leder i rätt riktning och tydliggör dessa.
- Bekräfta varje framgång och styrka och ge barnet (via vårdnadshavarna) /ungdomen konkreta personliga råd, på ett sätt som gör familjen delaktig, exempelvis genom att

aktivt efterfråga och bekräfta kunskap som familjen redan har. Tro på personens kunskap. Vad är viktigt för hen?

- Använd motiverande samtal, MI, som metod. Be om lov att få berätta vad du vet eller hur du tänker.
- Var ödmjuk för att det blivit som det blivit, exempelvis med övervikt.

Möt vårdnadshavarna

Forskningen visar tydligt att föräldrar utgör de viktigaste mottagarna för hälsofrämjande och förebyggande arbetssätt gällande barns vanor då föräldrar är de som har starkast möjlighet att påverka barnen. Det är också hemma, där föräldrar är med sina barn, som barnen äter mest saker som kroppen inte behöver och rör sig mindre än vad de behöver.

Det är familjen som gör eventuella förändringar till bättre vanor. Vårdnadshavarna måste ha tilltro till att det de själva gör är viktigt för barnen. Man ska i samtalet vara följsam men stabil i att ja, det gör stor skillnad (även om du bara gör den här lilla förändringen).

Rikshandboken för barnhälsovården har en sida om att samtala om levnadsvanor och ge vägledning. Man kan ha nytta av den även om vi arbetar med lite äldre barn i skolan. Deras tips bygger på grundprinciperna för motiverande samtal, MI.

I arbetet att stödja sunda levnadsvanor kan man träffa på elever vars livsstil påverkas av exempelvis en hederskultur. Av den anledningen finns det bland referenser och länkar sist i detta dokument även tips om websidor kring detta ämne.

Generella insatser

Det är en fördel om man har möjlighet att arbeta med generella främjande program, riktat mot alla elever, då det har visat sig ha bäst verkan för goda levnadsvanor inom alla levnadsvanor.

Svenska läkarsällskapet har i sin rapport *Kraftsamling för ungas psykiska hälsa* listat fem konkreta förslag till lösningar för att förbättra ungas psykiska hälsa. Flera av punkterna har även bäring på levnadsvanor. De fem punkterna har tidigare redovisats under rubriken *Att stödja barn och ungdomar att förändra sina levnadsvanor*

Att tänka på i ett elevcentrerat samtal

- Var förberedd.
- Skapa relation, bygg upp ett förtroende.
- Utgå från den enskilda elevens unika situation och hälsoläge.
- Respektera eleven och var följsam i samtalet.
- Ställ öppna frågor, hjälp eleven hitta ord för sina tankar utan att lägga ord i munnen på eleven.
- Utforska vad eleven själv vill ha för mål, hur hen tror sig kunna genomföra en förändring.

- Erbjud individuell rådgivning och stöd.

Vad är viktigt för dig?

Frågan, vad är viktigt för dig, fångar kärnan i personcentreringens filosofi, där människor ses som individer med preferenser, behov och resurser som måste förstås för att kunna uppnå bra hälsa. Frågan bjuder in till en meningsfull dialog och används alltmer för att skapa förutsättningar för god vård och omsorg. (SKR)

Samtal som inte blir bra

När det blir fel i möten/samtal om levnadsvanor med vårdnadshavare eller elev har den professionelle (skolsköterskan) ofta inte reflekterat i förväg över hur hen tar upp saker. Gå inte in i samtal om svåra ämnen utan att du reflekterat över dessa ämnen innan, vilka ord är bekväma för dig att använda, vad förmedlar du med ditt kroppsspråk beroende på hur bekväm eller obekvämt du är att ta upp ämnet osv. Är du inte bekväm i situationen och med ämnet kommer elev eller vårdnadshavare att märka av det.

Som skolsköterska måste man veta varför man tar upp det svåra, det där jobbiga. Vad, varför och hur ska finnas i ryggraden.



Tips för hälsoundervisning i grupp

Skolsköterska kan med fördel ha hälsoundervisning för grupper/klasser. Detta kan ske med enbart skolsköterskan eller i samverkan med idrottslärare, klasslärare, kurator eller annan samverkanspart.

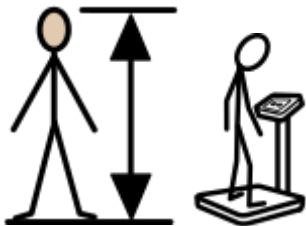
Att vara en klok vuxen räcker många gånger långt. Du behöver inte alltid ha filmer, presentationer eller annat material. Om du har en presentation så låt bilden vara i fokus och ha minimalt med text på bilden.

Många myndigheter och organisationer har bra material som kan laddas ner eller köpas. Det kan vara bra om flera sinnen kan involveras. Att prata om hur mycket frukt och grönt man bör äta kan ju enkelt illustreras med att man har med sig den mängden av frukt och grönt och att eleverna även kan få provsmaka. Pratar man fysisk aktivitet kan det vara lämpligt att ha någon rörelse man gör under lektionen.

Bland det material Riksföreningen tog fram i levnadsvaneprojektet finns powerpointbilder man kan ladda ner. Det är många bilder så välj ut de du vill visa och prata till.

Längre fram i detta kompendium finns fler tips på material.

Tillväxtkontroller



Varför väga och mäta barn?

Eftersom ett mål vi hade när vi sökte pengar till levnadsvaneprojekt var att ta fram en broschyr i ett försök att bidra med något som skulle minska fokus på utseendefixering och viktstigma i samband med skolsköterskans tillväxtkontroller finns här ett kapitel om tillväxtkontrollerna även om de i sig inte har ett direkt samband med levnadsvanor. Effekter av ohälsosamma levnadsvanor kan ge indirekt påverkan på tillväxten.

Ur broschyren till vårdnadshavarna: *Elevernas längd och vikt kontrolleras vart annat till vart tredje år. Längden och vikten prickas in i elevens tillväxtkurva och Body mass index (BMI) räknas ut. De flesta barn har hittat sin kanal i tillväxtkurvan vid två års ålder och följer sedan den. Jämförelse mellan olika barn ska inte ske. Det som är viktigt är att se hur den enskilde individen växer över tid och om längd och vikt följs åt. Med vana att tolka tillväxtkurvor kan man se mycket i dessa.*

Vikten ska inte minska på ett barn som växer, längdtillväxten ska fortsätta normalt och i förhållande till var i pubertetsutveckling barnet är. Tecken på tidig eller sen pubertet uppmärksammas. Olika sjukdomar som kan påverka tillväxten uppmärksammas ibland vid hälsobesöken. I samband med att skolsköterskan mäter och väger eleven ser hon hela eleven och kan exempelvis uppmärksamma om eleven har något avvikande i rörelsemönster, är ovanligt blek eller har andra hudåkommor. Frågor om hur eleven mår brukar samtidigt ställas.

Vanligaste avvikelserna i tillväxt gäller ökande vikt. Som skolsköterska vill man jobba mot allt som har med utseendefixering osv att göra. Anledningen till att uppmärksamma övervikt och fetma är helt och hållet utifrån hur hälsan kan påverkas negativt av övervikt och har ingenting med utseende att göra. Läs mer i informationsbladet om övervikt och fetma.

När det gäller övervikt och fetma kan du läsa mer under rubriken *Övervikt och fetma* i detta kompendium.

Syftet med att mäta barns längd och vikt är att följa barnets tillväxt för att vid avvikelse från förväntad utveckling bedöma orsakerna till avvikelserna och ta ställning till vidare åtgärder. I *Vägledning för elevhälsa* står det: I hälsobesöken ingår att bedöma elevens allmänna hälsotillstånd, tillväxt, utveckling och inlärning. Målet är att tidigt upptäcka elever i behov av stöd eller insatser i något avseende. Tidig upptäckt handlar om att snabbt identifiera tecken på ohälsa och utvecklingsavvikelser eller riskfaktorer som kan ha betydelse för den fortsatta hälsan och utvecklingen. Hälsobesöket innehåller undersökningar av screeningkaraktär för att upptäcka tillväxtavvikelser, syn- eller hörselnedsättningar och ryggdeformitet (skolios). Läs mer i *Vägledning för elevhälsa* om hur tillväxt kan spegla hälsa.

Tillväxtkontroll – genomföra och bedöma

För att bedöma ett barns tillväxt krävs flera mätvärden vid flera tillfällen och hänsyn måste tas till barnets födelsedata samt föräldrarnas vikt och längd.

Den fysiska tillväxten är genetiskt programmerad, men samtidigt ett känsligt mått på både fysiskt och psykiskt välbefinnande. Tillväxten styrs av en samverkan mellan ärftliga faktorer och omgivningsfaktorer såsom nutritionsförhållande, kroppslig och psykisk stress samt sjukdomar. Tillväxten kan ses som en slags färdskrivare som kan signalera ohälsa.

Till hjälp att tolka tillväxtkurvor och bedöma barns tillväxt finns *Manual - Tillväxtkurvan i Skolhälsovården, Manual om tillväxt och kroppslig mognad för åldern 6-18 år och lilla tillväxtskolan* som kan beställas från Adda (före detta SKL Kommentus) eller laddas ner från barnläkarförningens hemsida.

Avvikelser i längd, vikt eller BMI kan ha flera olika orsaker. Gör alltid dina avvägningar och ställningstaganden genom att värdera tillväxten i förhållande till andra faktorer. Tillväxten bedöms i förhållande till föräldrars längd och barnets pubertetsutveckling. Sjukdomar, funktionshinder, psykosociala faktorer mm vägs in.

Inta ett empatiskt förhållningssätt. Möt alla med respekt. Låt inte egna värderingar påverka hur du bemöter barn eller vårdnadshavare.

Efter tillväxtkontroll bedöms barnets tillväxt med hjälp av tillväxtkurva och BMI-kurva.

Jämför inte mot andra barn. Följ vad som händer över tid för just detta barn. Det behöver finnas flera mättillfällen att jämföra mot. Ta ställning till eventuella åtgärder. I bedömningen av ett barns tillväxt och utveckling ingår även en bedömning av pubertetsutvecklingen.

Rutin för genomförandet av tillväxtkontroll ska finnas hos varje vårdgivare. Enligt SOSFS 2011:9 ska det finnas rutiner för varje aktivitet inom de processer som utförs i verksamheten. Tydliga rutiner är en viktig del i patientsäkerhetsarbetet. Rutinen kan t ex innehålla uppgifter om eleverna ska vägas i enbart underkläder eller ej. Det ska också finnas rutiner för kalibrering av vågar, årlig kontroll att mätpinnen sitter på rätt höjd och andra saker som rör den utrustning som används.

Sund mat – att äta bra



Fördelar med bra mat?

Text från Infobladet *Sund mat – att äta bra*:

Genom maten får vi vår energi. Växande barn behöver näringsämnen som fungerar som byggstenar i kroppen.

En bra sammansatt kost har en stor betydelse för hälsan både genom att bevara god hälsa och genom att förebygga sjukdomar. Bra mat kan förbättra funktioner såsom koncentrationsförmåga, inlärning och minne

Med en varierad kost får vi i oss fibrer, vitaminer, mineraler och andra viktiga ämnen som var och en på olika sätt bidrar till att vi mår bra.

Vårt humör, sinnesstämning, koncentrationsförmåga och till och med inlärningsförmåga styrs till stora delar av den mat vi äter. Med rätt mat i kroppen får du en stabilare och gladare hjärna!

Högt fiberintag och lågt fettintag tillsammans med andra goda vanor minskar risken för diabetes.

Livsmedelsverket har i sin stora undersökning *Riksmaten* sett att nästan var tredje tjej i år 8 och år 2 på gymnasiet har tecken på järnbrist. Järn får man i sig genom kött, linser, bönor, gröna grönsaker, fullkorn och fröer. Alla får i sig tillräckligt med protein men nio av tio äter för lite fullkorn. Mängden fullkorn skulle behöva fördubblas för många. Nästan hälften äter för mycket socker som till största delen kommer från läsk, kakor, glass och godis. De flesta får i sig för lite av det nyttiga fleromättade fett som finns i fisk, oljor och fröer men för mycket av det mättade fett som finns i smör, grädde och kött.

Samlad forskning visar tydligt att för hög andel av barns totala energiintag utgörs av näringsfattiga och samtidigt kaloririka produkter, även så tidigt som i ung skolålder. Det är också i hemmiljö som barn, till största del, har tillgång till dessa produkter.



Kostråd

Det är livsmedelsverkets kostråd som används som grund för råd om mat.

Fisk är nyttig mat, rik på vitaminer och mineraler. Fet fisk som sill, lax och makrill innehåller det särskilda omega-3-fett (DHA) som de flesta behöver äta mer av. Därför är det bra om barn äter fisk ofta, gärna två till tre gånger i veckan. Variera mellan feta och magra sorter och välj miljömärkt.

Barn behöver omega-3 och omega-6-fett för att hjärnan och synen ska utvecklas och fungera som de ska och för att kroppen ska kunna bygga upp och reparera celler. De behövs också för immunförsvaret. Kroppen kan inte själv tillverka omega-3 och omega-6 utan barn måste få i sig det via maten.

Uppmuntra till att man äter sina måltider tillsammans.



Kostråden på informationsbladet *Sund mat - Ät bra:*

- Ät frukost, lunch och middag samt 1 - 2 mellanmål.
- Försök att äta så regelbundet som möjligt.
- Lunch och middag kan serveras enligt tallriksmodellen.
- Ät 5 frukter eller portioner grönsaker per dag! Barn över 10 år och ungdomar bör äta 500 gram frukt och grönt per dag. För yngre barn är rekommendationen 400 gram.
- Vatten är bästa törstsläckaren och har många viktiga funktioner i kroppen.
- En person en portion. Blir man inte mätt kan man ta mer grönsaker eller en frukt.

På livsmedelsverkets hemsida hittar du en mängd information, till exempel om tallriksmodell och nyckelhålet. Där finns också matvanekollen där du kan testa hur dina egna matvanor är?

- Under levnadvaneprojektet 2021 har Riksföreningen för skolsköterskors ordförande, inom ramen för dietisternas riksförbunds projekt, ställt frågor till dietist Sara Ask. [Hälsosamma matvanor i elevhälsan - 10 frågor från skolsköterskor till dietisten - YouTube](#)



Livsmedelsverkets fem råd om hälsosam mat

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Bild hämtad från Nätverket hälsofrämjande vanor inom hälso- och sjukvård, hfs



Matcirkeln, hämtad från Livsmedelverket. Idag pratar man inte lika mycket om matcirkeln som man gjorde förr, istället finns matpyramiden. Man bör äta ur kostcirkelns alla delar eller varje nivå i pyramiden varje dag.



matpyramiden

Nyckelhålet

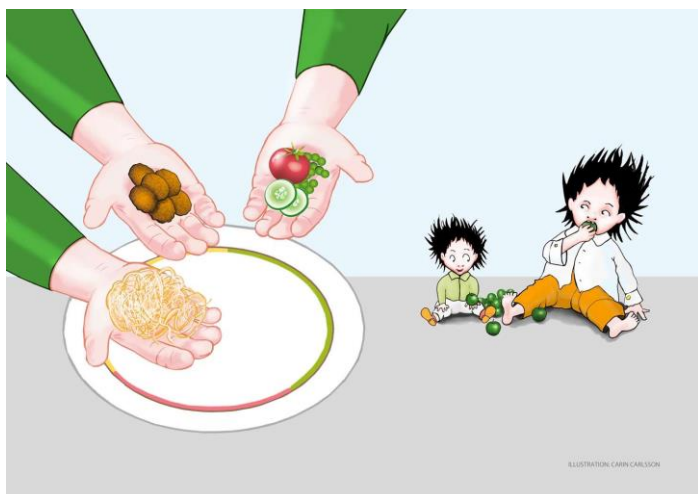


Nyckelhålet. Bra val av matvaror. Uppmuntra till att titta efter det i affären. Nyckelhålet finns på mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett

Tallriksmodellen



Tallriksmodellen finns i lite olika varianter på livsmedelverkets hemsida. Delen med kolhydrater (potatis, ris, pasta) kan minskas och delen med grönsaker kan ökas för den som är mycket stillasittande.



Din lunch och middag ska rymmas i din hand, en hand med kolhydrater, en hand med protein. Grönsaker kan man ta så mycket man vill. Denna illustration är hämtad från Grunda sunda vanor. Samma princip förespråkas i Mitt bp-samtal

Tips för vårdnadshavare för att få barnen att äta mer frukt och grönt:

- Skiva grönsaker eller frukt och lägg på smörgåsen eller lägg frukt eller bär i filen på morgonen.
- Skicka med frukt till skolan.
- Ge barnet stavar av gurka, morötter, broccoli- eller blomkålsbuketter medan du lagar maten.
- Låt barnet äta grönsakerna först, sedan resten av maten eller lägg upp maten enligt tallriksmodellen.
- Ha grönsaker och rotfrukter i maten, till exempel rivna morötter eller vitkål i köttfärssås, pannbiff eller grytor.

- Mindre barn tycker ofta det är roligt med "båtar" av äpplen och päron eller bananslantar. Det är också lättare att äta.
- Servera fruktsallad eller fruktspett till efterrätt i stället för glass och andra sötsaker.

Varför är frukt och grönsaker bra?

Frukt och grönt är bra och näringsriktig mat som bidrar till bättre hälsa. De innehåller mineraler, vitaminer och fibrer.

Fibrerna i frukt och grönsaker ger ökad mättnadskänsla, fruktsockret minskar sötsuget.

Frukt och grönsaker bidrar till att sänka kolesterolhalten i blodet.

Risken att drabbas av cancer, stroke och hjärtinfarkt minskar med tillräckligt intag av frukt och grönt



Fysisk aktivitet



Världshälsoorganisationens riktlinjer

Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, är miniminivån för barn 60 minuters medelintensiv till intensiv aktivitet om dagen enligt de reviderade riktlinjerna som kom hösten 2020. En nyhet i de nya riktlinjerna är att man tagit med att stillasittande ska begränsas.

RIKTLINJER FÖR FYSISK AKTIVITET 2020



- Barn och ungdomar 5-17 år**
-  Minst 60 min moderat till hög intensitet aktivitet per dag, mestadels aerob fysisk aktivitet (FA).
 -  Högintensiv aerob FA och ben- och muskelstärkande träning ska genomföras minst 3 ggr/vecka.
 -  Begränsa andelen tid sittande och i synnerhet tid framför en skärm.
-
- Vuxna 18-64 år**
-  Alla ska utföra kontinuerlig FA bestående av 150-300 min moderat aerob FA eller 75-150 min högintensiv aerob FA/vecka.
 -  Muskelstärkande träning på moderat eller högre intensitet som involverar stora muskelgrupper, 2 eller fler dagar/vecka.
 -  Vuxna kan öka dosen av träning till över 300 min moderat intensitet eller över 150 min högintensiv aerob träning under veckan för ökade hälsovinster.
 -  Begränsa andelen sittande och ersätt med FA (oavsett intensitet). För att minska de negativa effekterna av långvarigt stillasittande rekommenderas ytterligare moderat- högintensiv aerob FA.
-
- Äldre vuxna 65 år eller äldre**
-  Varierad FA med fokus på funktionell balans och styrka på minst moderat intensitet minst 3 ggr/vecka. Målsättning att öka funktionell förmåga och minska risken för fallskador.
 -  Samma riktlinjer för stillasittande som för vuxna.



Folkhälsomyndighetens riktlinjer

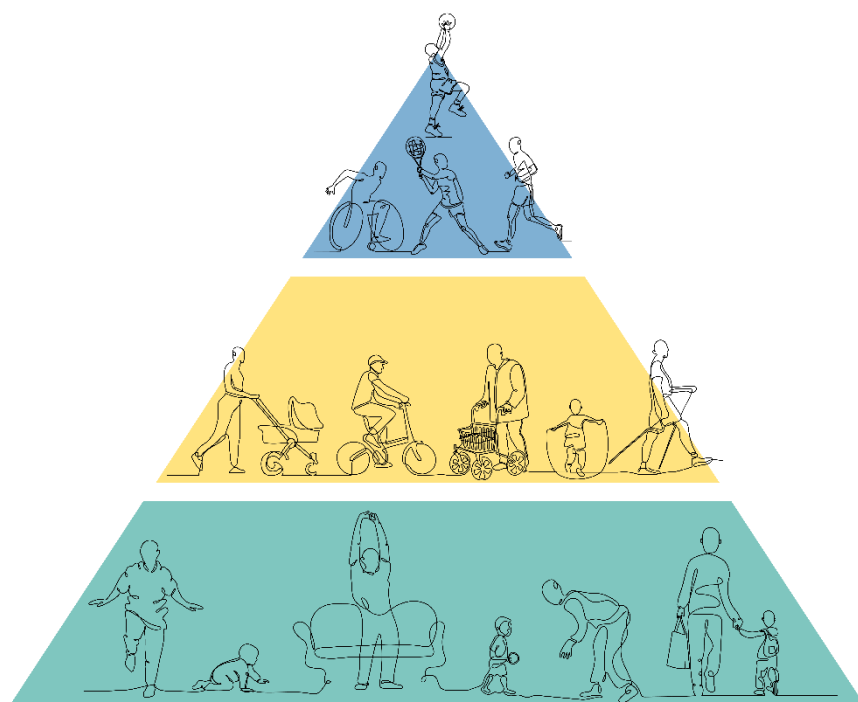
Folkhälsomyndigheten har tagit fram svenska riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Syftet med riktlinjerna är att öka medvetenheten om betydelsen av fysisk aktivitet och minskat stillasittande för hälsan, samt att synliggöra faktorer som kan främja respektive begränsa människors möjligheter att vara fysiskt aktiva. Riktlinjerna är ett kunskapsstöd som kan vägleda organisationer och verksamheter på nationell, regional och lokal nivå.

Rekommendationer för barn och unga 6–17 år

- Regelbunden fysisk aktivitet
- Alla barn och unga 6–17 år bör vara fysiskt aktiva under veckan, både vardagar och helger.
- Minskat stillasittande
- Långa perioder av stillasittande bör brytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet.
- Pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt 60 minuter per dag
- Barn och unga bör i genomsnitt vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag, på en måttlig till hög intensitet som ger ökad puls och andning.
- Fysisk aktivitet på hög intensitet och aktiviteter som stärker muskler och skelett minst tre dagar i veckan
- Fysisk aktivitet på hög intensitet ger en markant ökad puls och andning. Sådana aktiviteter bör ingå minst tre dagar i veckan, liksom muskelstärkande och skelettstärkande fysisk aktivitet. Aktiviteterna kan ingå som en naturlig del i att leka, springa och hoppa, eller som en del i planerad motion och idrott i skolan eller på fritiden.

Folkhälsomyndigheten har illustrationer som är fria att ladda ner och använda. De illustrerar aktiva transporter (gå cykla till skolan), kondition, styrka, balans och stillasittande.

[illustrationer folkhälsomyndigheten](#)



Aktivitetspyramiden

Fysisk och psykisk hälsa påverkas av fysisk aktivitet

Både fysisk som psykisk hälsa påverkas positivt av fysisk aktivitet. Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar livskvalitet, humör, kondition och styrka samt minskar risken för många sjukdomar. För barn och unga finns forskning som visar att fysisk aktivitet har positiv effekt på minne, skolprestation, mental hälsa och självkänsla. Fysisk aktivitet är också fundamentalt för tillväxt och utveckling.

Barn och unga mår bra av att röra på sig regelbundet. Underlätta för barn att röra sig i vardagen och ge möjlighet till en variation av aktiviteter. Vanor grundläggs tidigt, att ge barn möjligheter att vara utomhus bidrar både till mer fysisk aktivitet och till deras utveckling. Lite fysisk aktivitet är bättre än inget. Fysisk aktivitet främjar hälsan för barn och unga, även om de inte uppnår nivån som uppfyller rekommendationerna.

Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa

I april 2021 publicerade Folkhälsomyndigheten rapporten *Fysiskt aktiva skolbarn är mer tillfreds med livet och har mindre psykiska besvär*. Allt fler skolbarn anger psykiska besvär och den genomsnittliga livstillfredsställelsen minskar, samtidigt som merparten rör sig för lite. Sådana problem är vanligast bland flickor och de med sämre socioekonomiska förutsättningar. Som titeln anger hade de som var mer fysiskt aktiva en bättre psykisk hälsa. Undersökningen är baserad på ett nationellt urval av 11-, 13-, och 15 åringar i Sverige som burit aktivitetsmätare under en vecka och dessutom fyllt i en enkät. Arbetet är en delundersökning i den nationella undersökning Skolbarns hälsovanor från skolåret 2017/2018.

Många rör sig för lite

Vad det gäller rörelse så har barn när de börjar skolan fortfarande rörelseglädje i kroppen och rör sig ofta så mycket som de behöver under skoltid (på vardagarna). Exempelvis Berglinds studie som beskrivs lite längre ner visar tydlig på att allt fler barn, redan i tidig skolålder, inte rör sig så mycket som de behöver när de är hemma på helgen.

Idag är det få unga som lever upp till den medicinska expertisens rekommenderade nivåer av daglig fysisk aktivitet. Enligt Centrum för Idrottsforskning deltar cirka sex procent av de unga sällan eller aldrig i skolans undervisning i idrott och hälsa. De är stillasittande på rasterna, de tillhör sällan föreningsidrotten och de uppger sig även i övrigt ha en fysiskt inaktiv fritid. De största folkhälsovinsterna nås om det går att aktivera de som är minst fysiskt aktiva. Sambandet mellan fysisk aktivitet och prestationer i skolan har i flera rapporter och studier som Centrum för idrottsforskning refererar till visat sig vara positivt. Daglig rörelse är viktigt för eleverna vilket även Skolverket skriver om på sin hemsida.

Möjligt att främja hälsa på befolkningsnivå

Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket redovisar att det är möjligt att främja fysisk aktivitet på befolkningsnivå. Insatserna behöver då vara långsiktiga och riktas både till individer och till deras sociala och fysiska miljö. Skolan framhålls som en viktig aktör i ett sådant arbete. Regeringen ser det därför som angeläget att skolan tar vara på de möjligheter och tillfällen som finns under skoldagen för att engagera och aktivera alla barn till mer rörelse. I förlängningen kan det leda till en mer jämlik hälsa.

Daniel Berglind, barn- och ungdomsepidemiolog vid Karolinska institutet, ingår i en forskargrupp som har genomfört flera studier om barns aktivitetsvanor. Cirka 1 000 fyraåringar, spridda över stora delar av Sverige, fick under en studie som genomfördes 2014 - 2015 bära en så kallad accelerometer som mäter aktivitet och stillasittande. Studien visade att endast 30 procent av fyraåringarna rörde sig tillräckligt mycket under vardagar, och på helgerna var siffran ännu lägre, endast 20%. Med tillräckligt mycket avses WHO:s då gällande rekommendationer, 60 minuter per dag med aktivitet som man blir andfådd av. Kroppen påverkas redan vid fyra års ålder av att den får för lite rörelse. I Berglinds studier såg man att skelettet var skörare på dessa barn.

Att vara regelbundet aktiv ett par gånger i veckan leder till bestående effekter, som förbättrad matematisk förmåga, ökad kreativitet och bättre exekutiv kontroll att planera och sätta igång aktiviteter, hålla fokus och bortse från impulser enligt Anders Hansen som skrivit boken *Hjärnstark*.

För att ge tips om rörelse behöver du ha förståelse för individens situation. Finns det hinder för rörelse? Sjukdom eller funktionshinder hos vårdnadshavare som därmed är hindrad att själv delta i aktiviteter eller hjälpa barnen med transport kan vara ett hinder. Hederskultur ett annat. Att vara ny i Sverige innebär många utmaningar. Man kan komma från ett land där man inte vågat gå ut i skogen pga. farliga djur eller att det fanns andra faror relaterat till krigssituationer. Utlandsfödda kanske inte kan cykla av olika anledningar. Ett tips är att du som skolsköterska utforskar närområdet där eleverna bor. Vilka lekplatser finns och vad kan

man göra där. Finns det utegym, promenadstigar eller andra platser som inbjuder till lek och rörelse. Tipsa om dessa platser och berätta vad allemansrätten innebär. Skolverket har på sin hemsida tips och inspiration för mer rörelse under skoldagen, aktiva lektioner och hur man kan bryta stillasittandet i skolan.

Att ge tips om ökad fysisk aktivitet

Att säga till någon som nästan inte brukar röra på sig någonting att de ska röra sig en timma per dag kan upplevas alldeles för stort och svårt. Ge dem istället tips som är rimliga och möjliga. All förbättring är positiv och man kan ta det framåt i små steg. Att ge rådet att röra sig tio minuter två tillfällen per vecka kan göra att eleven kan komma tillbaka efter några veckor och vara stolt över att ha lyckats och kanske till och med på eget bevåg gjort mer än vad ni kom överens om.

Kartlägg all rörelse. Stegräknare eller aktivitetsdagbok kan vara ett hjälpmedel Anpassa till individen. Lyssna. Vilka hinder finns? Kan inte cykla, har inte bil, ingen vuxen som kan följa med till aktiviteter, vet inte vilket utbud som finns. Uppmuntra. Följ upp. Vad har barnet för drömmar. Rockstjärna eller bäst i världen på e-spel? Visa på att de som är bra på detta också tränar för att orka och för att bli bättre på det de gör. Fler tips, bland annat om kartläggning, och fler bra råd finns i fysioterapeuternas skrift *Unga kroppar är gjorda för rörelse*.

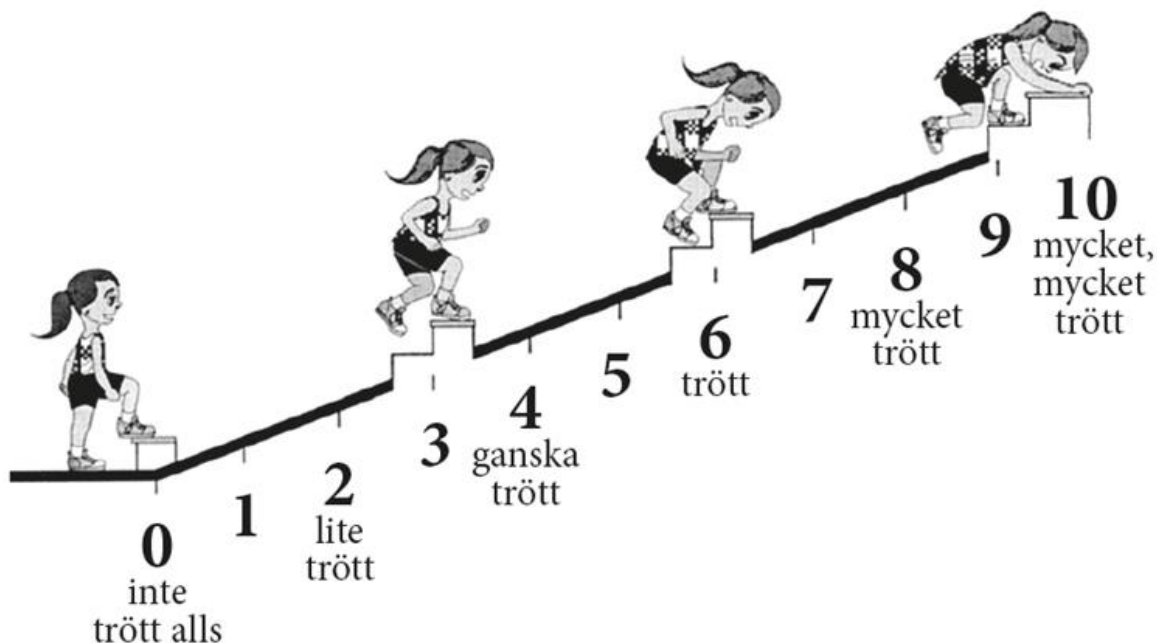
Tips att ge vårdnadshavare

- Slå ett slag för rörelse i vardagen. Alla ska inte bli elitidrottare, men kroppen inte är gjord för att sitta stilla
- Uppmuntra det lilla. Med små medel kan man göra väldigt mycket för hälsan
- Barn gör som vuxna gör. Ge dem goda vanor från starten i livet. Vill du att barnen ska röra på sig mer måste också du vara aktiv. Det går inte att ligga i soffan och säga åt barnen att gå ut och leka. Vardagsmotionen är viktigast, viktigare att du som vuxen föregår med gott exempel där än att du som vårdnadshavare kör ett eller två hårda pass på gymmet varje vecka
- Barnen behöver lära sig att det är naturligt att ta cykeln till mormor och ta en promenad till Ica. Ta trapporna i stället för hissen. Skjutsa inte de äldre barnen överallt utan låt dem cykla eller gå till kompisar och aktiviteter. Det gäller att bygga vanor redan från början
- Vårdnadshavare kan uppmanas att smyga in nya vanor. Gör inte alla förändringar över en natt
- Starta fredagsmyset med en rörelselek eller dans. ”Fredagsfys före mys”
- Begränsa skärmtiden för att frigöra tid för rörelse
- Var utomhus mycket. Genom att gå ut ökar möjligheten till rörelse. Det finns inga ”dåliga väder”. Många barn tycker bara det är extra spännande om det regnar eller snöar. Plocka fram barnasinnets och hoppa med i vattenpölar eller rulla i snön
- Gör det lättillgängligt. Är det okej att busa hemma? Att dansa? Kasta boll? Allt behöver inte vara tillåtet, men en mjuk matta och en attityd att det är okej att härja runt och vara aktiv möjliggör mer rörelse. Ha mjuka bollar, hopprep, rockring, cyklar eller liknande framme. Ju mer lättillgängligt och enkelt desto bättre
- Uppmuntra istället för att tjata! Precis som vi vuxna tappar motivationen av för stora krav på oss själva gör våra barn det

- Hitta rörelseglädjen. Låt barnen testa olika saker tills de hittat sin grej och peppa även om de misslyckas/inte är bäst. De vinner tusen gånger mer hälsofördelar på att tycka om att röra på sig än att hitta den idrott som de presterar bäst i
- Visa intresse. Ställ upp och följ dem till träningen, prata om hur det känns, om eventuella lagkompisar, drömmar. Se och lyssna!
- Aldrig jämföra. Detta gäller även vuxna, men speciellt barn som växer kan ha helt olika fysiska förutsättningar. Alla är bra på sitt sätt och försöker sitt bästa. Titta på friidrottare som ett exempel, kulstötare och diskuskastare i världsklass skulle inte vinna löpartävlingen, maratonlöparen är ofta lätt i kroppen men kan ändå inte hoppa högst i höjdhopp eftersom de ofta även är korta
- Fokusera på det roliga. Undvik att prata om att träna för att ”vinna, hålla formen eller vara duktig”. Vi rör på oss för att det är skönt och för att kroppen är gjord för rörelse
- Bort med alla måsten. Vill inte barnet gå till träningen en dag – gör ingen grej av det, men fråga gärna varför. Kanske beror det på att han/hon inte har ”rätt klädsel”, att någon sagt något elakt eller helt enkelt att hen är trött? Det är okej att hoppa över träningen ibland
- För att undvika att barnen hamnar framför datorn varje helg – planera roliga utflykter. Ta med korv och grilla i skogen och cykla till badplatsen. Upptäck nya platser.

Tips till eleverna

- Gå ut
- Välj data- eller mobilspel där du får röra dig
- Ta trappan istället för rulltrappa eller hiss
- Hjälp till hemma med saker som att skotta snö, töm diskmaskinen, gå ut med hunden osv
- Gå eller cykla till skolan, kompisar och aktiviteter. Är det för långt kan du gå en del av vägen
- Sätt på musik och rör dig till musiken, dansa eller jogga
- Träna med dina föräldrar, leta upp övningar eller gympapass på nätet som ni kan testa
- Lär dig ett nytt trix, t.ex. stå på händer, göra armhävning med klapp eller en ny dans
- Utnyttja det som finns på skolgården, både på raster och på fritiden
- Försök få med dig kompisar ut och spela boll eller någon rörelselek
- Gör styrketräningsövningar, t.ex. utfallsteg, armhävningar mm som inte kräver utrustning
- Även att städa sitt rum innebär rörelse
- Plogga – jogga, promenera, cykla eller åk skateboard och plocka skräp längs vägen (där det inte är trafikerat eller i sällskap med vuxen)



Omniskalan kan vara till hjälp när man pratar om intensitet i samband med fysisk aktivitet.

Aktivitetsglasögon

Synsam delar ut kostnadsfria aktivitetsglasögon till barn mellan fem och tolv år i ett samarbete med Generation Pep, Essilor och Aller media. De vill bidra till att öka motivationen för en aktiv fritid. Ett synfel ska inte behöva stå i vägen för ett aktivt liv.

Aktivitetsglasögonen är särskilt anpassade att klara sportaktiviteter, utelek, hopp och bus! Det är bara att besöka en av Synsams butiker och fråga om aktivitetsglasögon.

Fritidsbanken

Fritidsbanken är som ett bibliotek fast med sport- och fritidsprylar. Vilka kommuner som har en fritidsbank ser du på fritidsbanken.se. De flesta sakerna är begagnade och har skänkts av privatpersoner. Här kan man låna utrustning för en aktiv fritid, som t.ex. skidor, skridskor, inlines, flytvästar, snowboards och mycket mer. Utlåningstiden är 14 dagar.

Fysisk aktivitet och astma

Fysisk ansträngning kan utlösa astmasymtom både under eller efter aktivitet. Ungdomar med astma avstår ibland från fysiskt ansträngande aktiviteter på grund av rädsla för symtom. Med adekvat medicinering föreligger inga allvarliga risker med fysisk aktivitet och många kan idrotta framgångsrikt trots sin diagnos. För en del ungdomar kan aktivitet under pollensäsongen eller aktivitet i torr och kall luft förvärra symtomen och aktiviteten bör då anpassas. De allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet för ungdomar gäller även vid astma.

Fysisk aktivitet vid ADHD/ADD

Fysisk aktivitet anses vara en av flera skyddande faktorer för positiv utveckling hos individer med ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder) och ADD (Attention deficit disorder). Studier har visat att fysisk aktivitet kan påverka symtomen i positiv riktning.

Ungdomar med ADHD/ADD har överlag en lägre fysisk aktivitetsnivå än andra ungdomar, även om den individuella variationen kan vara stor. Det föreligger även en ökad risk för övervikt i denna grupp. Vid ADHD/ADD är det vanligt förekommande med motoriska svårigheter, vilket kan utgöra ett hinder för deltagande i fysisk aktivitet. I dessa fall rekommenderas specifik träning med hjälp av fysioterapeut.

Rörelse i klassrummet för elever med ADHD

Barn med ADHD har ofta svårt att sitta still och rör sig ofta i klassrummet. Däremot kan de sitta länge framför datorn eller sin I-pad. Varför är det så?

Ett överdrivet rörelsemönster triggas igång av kognitivt utmanande uppgifter. När uppgifter är svåra, kräver fokus och koncentration, kan barnet behöva rörelse för att lyckas. Detta är viktigt att ha med sig i mötet med barnet. Rörelse och aktivitet kan vara ett tecken på att barnet anstränger sig så att det i själva verket hjälper till så att barnet klarar av svåra uppgifter.

Barn med ADHD behöver röra sig när de använder exekutiva förmågor. Rörelse hjälper dem att vara alerta, säger psykologiprofessor Mark Rapport vid University of Central Florida. I hans studie testades 62 pojkar i åldern 8-12 där drygt hälften hade ADHD. Alla fick se två korta filmer. Den ena filmen var ett klipp från Star Wars och den andra var en instruktionsfilm i matematik. Båda grupperna tittade uppmärksamt på Star Wars-filmen, men under matematik-filmen snurrade barnen med ADHD på stolen, trummade med fötterna och bytte position ofta. Enligt studien handlar rörelsen inte om att barnen är uttråkade, utan om att barnen använder sitt arbetsminne och att det överdrivna rörelsemönstret triggas av kognitivt utmanande uppgifter.

Låt barnen sparka med fötterna, pilla med något i händerna. Ge dem verktyg att lyckas. En sittedyna, gummiband runt stolsbenen eller lite häftmassa i händerna kan göra underverk. Genom att underlätta för rörelsebehovet som finns ges också större möjlighet för barnen att lyckas med exekutiva uppgifter, särskilt viktigt har det visat sig vara i uppgifter som kräver gott arbetsminne.

Studien som här hänvisats till publicerades i Journal of Abnormal Child Psychology och en av författarna var ovan nämnde Mark Rapport.

Motorik

Flera källor vittnar om att barns motorik har försämrats under 2000-talet. Troligtvis en konsekvens av ökat stillasittande. Sannolikheten att ett barn ska hitta rörelseglädje minskar med bristande motorik.

Lek och rörelse utomhus i gröna miljöer förbättrar förskolebarns grov- och finmotorik. Motorisk kompetens har ett starkt samband med både kognitiv förmåga och skolprestation. Sambandet är till och med starkare än vad både intelligenskvot och elevens socioekonomiska bakgrund har på liknande förmågor och prestationer.

Med kontroll över sin kropp kan barnen delta i olika lekar och aktiviteter. Att träna motorik och skapa förutsättningar för mer rörelse kan ge stärkt självkänsla, ökad koncentration och förenkla inläringen.

Det är välkänt att allsidiga rörelseaktiviteter och positiva rörelseupplevelser främjar motorisk förmåga. Barn som inte deltar regelbundet i motoriska aktiviteter under

idrottslektioner eller i en idrottsförening uppnår förmodligen inte sin genetiska potential för motorisk kompetens. Denna är viktig eftersom den kan optimera förutsättningarna för en bestående god fysik senare i livet. Ett exempel på att motorisk kompetens hos barn verkar minska i samhället är att fotbollstränare beskriver hur de får börja med att träna barns koordination av ansats och upphopp i vanliga svikthopp; en färdighet som barn "bara kunde" för några år sedan.

Evidens finns för att motorisk kompetens också är förenad med upplevd kompetens (self-efficacy) och flera hälsoaspekter såsom fysisk kondition, muskelstyrka, muskulär uthållighet samt hälsosam viktstatus (BMI).

Studier har visat att barn med inlärningssvårigheter presterade sämre på både rörelseuppgifter och objektkontroll än sina jämnåriga kamrater. Med objektkontroll avses förmågan att t.ex. hantera ett föremål, exempelvis penna eller idrottsredskap, vilket kräver fokus och koordination.

En amerikansk från studie från 2006 visade att grovmotorik och visuell motorik var unika, signifikanta bestämningsfaktorer för god läsförmåga och matematikprestation i första klass. Det tyder på bestående relationer mellan tidiga motoriska färdigheter och senare kognitiva prestationer. Ingegerd Eriksson som var forskare i samband med Bunkeflostudien i Sverige kom fram till liknande resultat.

Arbetsminne gynnas av både konditions- och motorikträning.

Skärmar – skärmtid



Skärmtiden sker ofta på bekostnad av tid för fysisk aktivitet. Ju mer tid i stillasittande desto mindre tid för aktivitet. Men mindre skärmtid betyder inte per automatik mer rörelse. (Statens medieråd)

För barnen är livet med de digitala skärmarna fullt av möjligheter. Men det kan också ge problem. Appar och spel som skapats för att framkalla belöningshormoner får oss att sitta stilla och slarva med mat och sömn. Detta är något av det som Maria Dufva skriver om i boken Värsta bästa hälsan som är en uppföljare till Värsta bästa nätet. Med hjälp av olika experter beskrivs hur ”skärmande” kan påverka måendet.

Det är emellertid svårt att i forskning hitta belägg för att det är skärmtiden som bör stå i fokus om det är barnens välbefinnande vi vill värna. Kopplingen mellan digital teknik användning och psykisk hälsa är svag och forskningen har hittills inte lyckats visa i vilken riktning den går: Mår man sämre när man använder digital teknik eller är det så att man använder digital teknik mer när man mår dåligt?

Det finns inga generella svar på vad som är för mycket eller för lite skärmtid. Fokusera på hur mycket tid som är stillasittande snarare än på om en skärm används eller ej.

Sociala medier kan bli en kontaktyta där introverta ungdomar vågar kommunicera. För barn som saknar bra relationer i den fysiska närmiljön kan vänskap via nätet ge det stöd som saknas. Många tonåringar har lättare att kommunicera om personliga och känsliga ämnen på nätet än öga mot öga. Samtidigt bidrar denna låga tröskel även till övertramp i form av hat och kränkningar.

Att sitta framför datorn är inget fel i sig, men om ett barn (yngre åldrar) ständigt väljer skärmar framför lekar utomhus kan det vara en idé att skapa lite riktlinjer. Om det blir ett problem att barnen bara vill sitta vid datorn eller trycka på ”paddan” hela tiden och kanske till och med blir arga när man försöker ta bort den. Hur kan man vända ett sådant stillasittande beteende?

Tips för att begränsa skärmtid

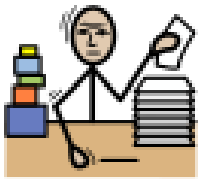
- Bestäm tillsammans med ditt barn vilka regler som ska gälla, hur ofta och hur lång tid som skärmar får användas under dygnet eller till vad de får användas. Kanske att man får sitta 20 eller 30 minuter vid skärmen, sedan gör ni något fysiskt ihop, kanske går ut till skogen, dansar till en bra låt eller liknande. För att underlätta – sätt timer så vet ni båda när tiden gått ut.
- Låt barnet få förtjäna sin skärmtid, genom att hjälpa till med disken eller plocka undan efter middagen.
- Testa att stänga av internet emellanåt, som när ni ska umgås, göra en gemensam aktivitet eller när det är dags att gå och lägga sig. Högläs en bok för mindre barn eller

låt barnet välja en bok att läsa själv istället för att ligga med plattan eller mobilen i sängen.

- Använd skärmen till rörelse. Sök på “dansvideo”, “röris” eller liknande på YouTube. Eller om ni gillar tevespel, testa dansspel och träningsspel. Gillar barnen Gladiatoreorna eller Mästarnas mästare? Inspireras från programmen och hitta på lekar därifrån.

Mer fakta och råd kan man hitta hos statens medieråd.

Stress



Ofta används ordet stress för situationer där vi upplever tuffa krav och obehagliga påfrestningar. Stress kan också vara något bra, den gör kroppen redo för fysisk aktivitet. Kroppen reagerar med ökad puls, höjt blodtryck och häftigare andning. Musklerna blir spända och immunförsvaret aktiveras av stresshormoner bl.a. adrenalin. Upplevelsen av stress, precis som vid ångest, hänger på hur vi tolkar situationen vi befinner oss i. Samma situation kan upplevas olika från person till person, eller upplevas olika för samma person vid olika tillfällen. En person i balans, utvilad och välmående och med fungerande strategier för att skapa återhämtning och hantera stress, kan se en förändring i livet eller svårare uppgift som en utmaning- något som är roligt och positivt. En annan person som är ur balans och kanske tidigare har haft jobbiga upplevelser, ser samma förändring som ett hot och ytterligare en sak som oroar, ger stress och är negativt. Det är också vanligt att man förnekar att man är stressad och inte lyssnar på kroppens signaler.

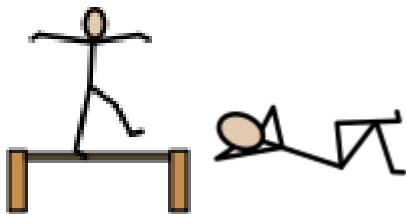
Varningstecken på stress:

- Första tecknet kan vara sömnbrist, återkommande huvudvärk och/eller ont i magen.
- Trött även då du varit utsövd flera nätter i rad, brist på energi.
- Likgiltig, struntar i saker omkring dig.
- Reagerar på ett för dig nytt sätt på vardagliga små saker.
- Lättirriterad, otålig.
- Ont i magen, ömhet i nack- och skuldermuskler, huvudvärk och/eller hjärklappning
- svårare att koncentrera dig, glömmer bort saker, svårt att hitta, veta var man lagt saker etc.

I avhandlingen *Ungdomarna strävar mot att lyckas och att bli framgångsrika i nuet och i framtiden* har Marie Wihlsson kommit fram till att ungdomarnas strävan att lyckas upplevs som en kamp om sin tid, en kamp som de hanterar genom att använda sig av olika strategier för att balansera skolarbete och fritid. Flickors strävan handlar om att nå framgång i skolan för att bli självständig i framtiden. För pojkarna innebär framgång att bli framgångsrika inom någon av sina fritidsaktiviteter såsom sport, som visar deras fysiska styrka. Framgång i nuet är av betydelse för pojkarna till skillnad från flickorna som ser på sin framgång i ett längre

perspektiv. En slutsats blir därför att det hälsofrämjande arbetet bör inrikta sig på att stödja ungdomars känsla av sammanhang och stärka optimism redan tidigt i tonåren. Det finns olika organisatoriska och kontextuella strukturer och normer som påverkar flickors och pojkars hälsa och livsstil och dessa behöver synliggöras. Avhandlingen visar att perspektiv på ungdomars hälsa bör förstås på olika nivåer i samhället och också inkluderar perspektiv på kön. Faktorer som är av betydelse för ungdomars livsstil bör diskuteras utifrån ett salutogent perspektiv och det hälsofrämjande arbetet i skolan bör utveckla insatser med kontextuella och könsspecifika utgångspunkter för att främja flickors och pojkars hälsa och livsstil.

Återhämtning



Balans i livet och avkoppling

Återhämtningssystemet i kroppen, hjärnans signaler till kroppen att återgå i normal- och viloläge, aktiveras av en inre lugn och ro, avslappning, att vi verkligen signalerar att nu är det vila som gäller, släpper kraven och tankarna på aktivitet och måsten. Om inte livet naturligt erbjuder tillräckligt många sköna, positiva och rogivande situationer måste vi skapa ett inre lugn ändå. Tid att chill.

Återhämtning kräver, förutom smartare val i vardagen, också rätt attityd. Och ifall vi har en prestationsinriktad personlighet: Att vi är beredda att ge upp sådant som tar mer än det ger. Återhämtningen är en fysiologisk process som ger individen fysisk och psykiskt utrymme att återgå från belastning till balanserat tillstånd. Under dagen stöter vi på situationer som leder till att vår vakenhet sätter igång en fysiologisk stressreaktion.

Efter att kroppen känt av en belastande stressreaktion där energi går åt sätter kroppen igång en återhämtningsprocess som gör att vi går tillbaka till balans. Bland annat alkohol, tobak, snus, ohälsosam mat, bekymmer, stress och sjukdomar försvagar – eller rent av förhindrar – igångsättningen av återhämtningsprocessen. Däremot kan högkvalitativ nattsömn, hälsosam mat, fysisk aktivitet och mentalt välmående stödja återhämtningssystemets normala verksamhet.

Utan tillräcklig återhämtning överbelastas kroppen och välmåendet försvagas. En god återhämtning främjar vår hälsa, lycka och prestationsförmåga. Om vi ständigt känner oss trötta är det så gott som omöjligt att göra vårt bästa och njuta av livet.

Sömn



När vi sover processar hjärnan enorma mängder information. Varje dag bombarderas vi med intryck från samhälle, jobb, vänner och familj. Informationen sorteras och hjärnan markerar vad som ska sparas och vad som kan rensas bort.

Sömn behövs för att din kropp och din hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. Sömn kan också minska risken för sjukdomar som förhöjda blodfetter, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2, depression och utmattningssyndrom. När du sover aktiveras kroppens immunsystem och viktiga hormoner bildas. Samtidigt minskar produktionen av stresshormoner. Kroppen varvar ner när du sover. Blodtrycket sjunker, pulsen och kroppstemperaturen går ner, andetagerna blir färre och musklerna slappnar av. I delar av hjärnan minskar aktiviteten. Samtidigt lagras minnen och ny kunskap och nya intryck bearbetas. För barn och ungdomar som växer har sömnen stor betydelse eftersom tillväxthormon bildas då.

Sömnbehovet är olika hos olika personer

Vuxna brukar behöva mellan sex och nio timmars sömn per dygn. Behovet varierar lite från person till person. Det varierar också beroende på hur effektiv sömnen är, det vill säga hur mycket djupsömn du har fått.

Så länge du känner dig pigg och fungerar bra på dagtid får du tillräckligt med sömn. I genomsnitt sover vuxna cirka sju timmar per dygn. Spädbarn och tonåringar behöver mer sömn. Ett nyfött barn sover ungefär 20 timmar per dygn. Sedan minskar sömnbehovet med åldern bortsett från en tillfällig ökning under tonåren. Tonåringar brukar behöva sova åtta och en halv till nio timmar per dygn och 60-åringar brukar sova ungefär sex timmar. Ungdomar som sover för lite mår sämre psykiskt.

Sömnbrist ger ökad skolfrånvaro och ungdomar kommer jetlaggade till skolan på måndagar. Det visar en avhandling av sömnforskaren Serena Bauducco vid Örebro universitet. För lite sömn kan påverka inläringen. Gruppen med sömnbrist i Serenas studie hade sämre sömnrutiner och var mer stressade och oroliga för skolan än de som sov tillräckligt. Ungdomarna med sömnbrist hade med sig mobilen eller datorn i sängen i högre grad än andra.

För en del ungdomar kan sena helgkvällar leda till att det kan ta tre-fyra dagar att ställa om till vardag och skoltider och då är skolveckan nästan slut. För det stora flertalet är den helgrelaterade jetlagen ändå inget större problem. Nästan alla ungdomar i studien hade visserligen jetlag men en majoritet fick tillräckligt med sömn under veckan. Det var ändå 20 procent av ungdomarna som sov för lite generellt sett. Genom att pröva enkla insatser som att inte ha telefonen med sig när man sover eller inte svara på SMS efter kl. 22 fick de ungdomar som sov minst bättre sömnrutiner. Deras stress minskade och de sov bättre.

När barn kommer in i tonåren utvecklar de senare kvällsvanor och det tar längre tid för dem att somna när de lägger sig. Det är en naturlig del i utvecklingen men det kan naturligtvis ändå vara jobbigt. Ett tecken på sömnbrist kan också vara att känslorna svänger mer mellan olika lägen och att man överreagerar på olika sätt. De kan till exempel ha lättare att bli arga, ledsna och irriterade jämfört med andra som fått tillräckligt med sömn. När man sovit för lite vill hjärnan ha mer energi för att hålla sig vaken vilket ökar suget efter sötsaker och fet mat.

Bland de barn som studerats i forskningsprojektet "Sömn, medievanor och livsstil hos ungdomar" vid Kristianstad högskola ser man ett samband mellan mindre än sju timmars sömn per natt och övervikt såväl som sämre betyg. Forskningsprojektet leds av före detta skolsköterskan Pernilla Garmy som tillsammans med forskarkollegorna bland annat sett att de barn och unga som sov mindre än åtta timmar per natt upplevde ett försämrat mående och oftare var trötta i skolan. De som skattade sin familjs ekonomiska situation som sämre sov också mindre.

Unga med sömnbrist rapporterar dubbelt så mycket huvudvärk. De har även en ökad risk för ångest och markant ökad risk för depression. Ju större sömnbrist desto mer social ångest, depression och ilska. För ungdomarna handlar det mycket om stress i skolan, med kompisarna och hemma som kan göra det svårt att sova. Oro och ångest leder till sämre eller mindre sömn.

24/7 samhället kan påverka vår sömn. Dagens unga kan behöva påminnas om att man inte alltid haft ständig uppkoppling, TV dygnet runt, kvälls- och nattöppet på gym och i affärer. Kortvariga sömnproblem är inte farliga. Mer långvariga sömnproblem är förknippade med psykisk ohälsa som i sin tur kan hänga ihop med stressen som 24/7samhället ger.

I den av Statistiska centralbyråns (SCB:s) undersökningar av levnadsvanor bland barn, *Barn ULF*, som redovisas i Vägledning för elevhälsa svarar en mycket stor andel av 10–18-åringarna att de har svårt att somna (33 procent) eller sover dåligt (26 procent) minst en natt per vecka, och ännu fler anger att de är trötta under skoltid (61 procent) minst en gång i veckan

Tips om det är svårt att sova:

- Det är bra att gå och lägga sig vid samma tid varje dag.
- Det är alltid bra att träna regelbundet. Om man gör det får kroppen lättare att komma ner i varv och därmed slappna av. Om man tränar något som höjer pulsen ordentligt ska det helst inte göras för nära in på läggdags.
- Undvik att dricka kaffe, te, energidrycker och läsk med koffein i (t.ex. cola). Drick ingen sådan dryck på kvällstid, försök att minska intaget även på dagtid.
- Alkohol och rökning påverkar sömnen i negativ riktning.
- Undvik i mesta möjliga mån att sova en stund på dagen. Om man måste göra det, sov inte längre än en halvtimme och inte för sent in på eftermiddagen. Det försvårar insomnandet på kvällen och ökar risken att man vänder på dygnet.
- Varva ner utan skärmar. Det blå ljuset från skärmarna aktiverar hjärnan.
- Lämna telefonen utanför sovrummet.
- Låt sovrummet vara mörkt, tyst och svalt.

- Ät lagom mycket på kvällen! Om man lägger sig med tom mage sjunker blodsockret, och risken ökar för att man vaknar och är hungrig.

Om du har vänt på dygnet är det viktigt att inte sova på dagtid, detta för att öka tröttheten på kvällen. Stegvis gå upp (och få hjälp med väckningen) tidigare och tidigare på morgonen. Ha inte för stora målsättningar, börja med väckning t.ex. kl. 10 och gå stegvis neråt, istället för att börja direkt med väckning kl. 7 (som förmodligen blir för svårt när man varit vaken stor del av natten).

För vissa kan skärmen vara ett sätt att varva ner. Om tonåringen ligger och läser lite på surfplattan eller lyssnar på musik för att varva ner, och sen kan somna, ska det förstås inte förbjudas. Det är det aktiva tittandet, spelandet och chattandet och ljud- och ljusblick från telefonen under natten som bör undvikas.

Mer tips om sömn och exempel på frågor att ställa finns i boken *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete* och under rubriken sömn i metodstod.se.

Balans i livet

Ett av infobladen och ett exempel på bildstöd framtagna i levnadsvaneprojektet handlar om *Balans i livet*.

Balans i livet kan handla om hur man fördelar dygnets timmar och hur man väger ihop de olika delarna av kost, fysisk aktivitet, sömn, skola och återhämtning.

Ett exempel som kan illustrera balans i livet är den mentala tallriksmodellen

Mental tallriksmodell

Forskning som bedrivits av bland annat Daniel Siegel, professor på UCLA och coachen David Rock på Neuroleadership Institute i USA visar gång på gång vikten av att ”se sitt mind”. Deras arbete har mynnat ut i en rekommendation från dem som de kallar en ”mental tallriksmodell”. På tallriken har de lagt upp en rad grundläggande ingredienser som bör finnas i en människas liv för att hjärnan ska hållas spänstig och för att vi ska klara livets påfrestningar på bästa sätt. Det är sju områden – enkla att lära sig, men ack så svåra att förhålla sig till. Sömn, Motion/rörelse, Fokustid, Relationer, Leklust, Time out/avkoppling och Time in.

Sömn och motion behöver nog inte beskrivas närmre. Övriga delar presenteras nedan. Vardera av dessa sju aktiviteter har visats stärka kopplingarna mellan olika delar av hjärnan och balansera frisättningen av olika signalsubstanser som alla påverkar välbefinnande på olika sätt (exempelvis endorfin, enkefalin, oxytocin, serotonin, kortisol, adrenalin och dopamin). Samtliga faktorer betydelse för psykiskt välbefinnande har ett vedertaget vetenskapligt stöd från flera studier (Rock et al 2012). Tallriksmodellen ska inte tolkas som att dygnets alla timmar ska fördelas jämt mellan dem, utan modellen ska fungera som ett tankestöd för att

reflektera över om alla tårtbitar regelbundet finns med i livet. [Rapport Det syns inte - mental tallriksmodell](#)



Mental tallriksmodell

Fokustid

När vi ”knäcker” ett problem frigörs dopamin – hjärnan belönar problemlösning. Att gå i mål belönas. Kanske ett korsord, ett sudoku, ett komplicerat recept eller något annat problem att ägna tiden åt.

Relationstid

En viktig kunskap som den nya forskningen också tillfört är att hjärnan i grunden är social. Nätverken, samarbetena och relationerna i vår omvärld är det som fått oss att överleva evolutionärt, trots att vi varken har huggtänder eller klor.

Vi är beroende av våra sociala relationer och nätverk och vi blir snabbt mentalt utarmade när de inte fungerar. Icke fungerande sociala omständigheter skapar oerhörd stress och gör att hjärnan lägger stora mängder av sin energi på att försöka mota sin rädsla för utanförskap. Utfrysning är för hjärnan som ett slag mot huvudet. Social smärta är fysisk smärta.

Lek

Det bildas nya celler när vi lär oss saker på ett lekfullt sätt. Det skapas helt enkelt nya kontaktpunkter mellan cellerna i kroppen. Det är därför som det faktiskt gör skillnad att ha pingisbord på kontoret eller att bryta av med ett kortspel. Vi tycker att det är kul att leka tillsammans. Teambuildningsaktiviteter bygger med andra ord inte bara relationer, utan också våra hjärnor.

Time out

Att tillåta sig att göra ingenting är också viktigt – att låta tankarna bara löpa, att släppa taget och bara stirra ut genom fönstret och dagdrömma. Helt utan fokus. Det finns ingen som helst effektivitet i att sitta och blinka, ta ytterligare en kopp kaffe och kämpa sig ur en svacka. De bästa idéerna kommer när du tar Time out – inte när du stänger pannan i kaklet om och om igen. Vissa forskare kallar idag därför denna viktiga ”icke-sysselsättning” för ”kreativ inkubering”.

Time in

Vi måste också ge oss möjligheten att ostört och medvetet rikta uppmärksamheten inåt mot vår egen kropp. Med den inåtriktade uppmärksamhet som mindfulnessbaserade metoder hjälper oss till regleras känslsvallen och du tränar också upp din förmåga att behålla fokus, d.v.s. minska oönskad tankeflykt.

Alkohol narkotika och tobak

I det främjande och förebyggande arbetet är självklart tobak, alkohol och droger viktiga ämnen. Tobak och alkohol ingår också i det nationella vårdprogrammet för hälsosamma levnadsvanor som lanseras våren 2022. Inom ramen för det projekt där detta kompendium skrivits har det dock inte funnits utrymme att jobba med dessa områden. Här nedan kommer ändå några små tips för dig som vill läsa mer om dessa områden. Som alla avsnitt i detta kompendium gör det inte anspråk på att vara komplett eller att vara ett särskilt urval av det bästa materialet som finns att tillgå. Se det mer som ett axplock av vad som korsat vägen i arbetet inom levnadsvaneprojektet.

Tobak

Skolan är viktig för att främja en god hälsa för barn och unga. Skolan kan förebygga tobak både genom sitt grunduppdrag, och genom specifika tobaksförebyggande insatser. (Folkhälsomyndigheten)

I Sverige anger lagen att rökning i skolan är förbjudet, både inomhus och på skolgårdarna. Förbudet gäller dygnet runt, alla dagar i veckan. Lagen skyddar barn och unga genom att användningen av tobak blir mindre synlig.

Sotis

En modell för att jobba med unga som vill sluta röka är Sotis. Ordet sotis står för Samtal Om Tobak i Skolan, en metod utvecklad för att underlätta samtal om tobak (rökning och snus) med elever i skolan och på ungdomsmottagningen. Det kan användas både i samband med rutinemässiga hälsokontroller/hälsosamtal och spontanbesök. Modellen har utvecklats utifrån ett vetenskapligt underlag och använder en blandning av kognitiv beteendeterapi (KBT) och

motiverande samtal (MI). Modellen består av strukturerade, korta och upprepade insatser som skraddarsys efter elevens erfarenhet av tobak.

Fimpa nu

En broschyr med tillhörande handledning som togs fram av folkhälsoinstitutet (numera Folkhälsomyndigheten) redan 2009.

broshyr https://assets.v3.snowfirehub.com/files/120776/24_fimpa-nu.pdf

handledning https://assets.v3.snowfirehub.com/files/120776/25_handledning-fimpa-nu-2009.pdf

Övrigt material

Du som vill läsa mer om tobak kan läsa sammanställningen Tobak – kunskapsöversikt från psykologer mot tobak https://assets.v3.snowfirehub.com/files/120776/413_tobak-och-unga.pdf

Infoblod till unga om att sluta röka och snusa från psykologer mot tobak https://assets.v3.snowfirehub.com/files/120776/23_sluta-ung.pdf

Material för rådgivning och avvänjning <https://www.psykologermottobak.org/vad-vill-du-g%C3%B6ra/material>

För dig som är sjuksköterska med stort intresse för tobaksfrågor finna sjuksköterskor mot tobak <https://sjukskoterskormottobak.com/>

Information om att förebygga tobaksbruk bland unga och skolbaserade insatser som kan förebygga rökdebut finns hos folkhälsomyndigheten. [Folkhälsomyndigheten - förebyggande arbete inom ANDT](#)

E-cigarett har ökat mycket på senare år. Även dessa innehåller ämnen som kan vara skadliga. http://www.tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2017/11/TF-Faktablad_Hemsidan_E-cig.pdf

Vitt snus är en annan produkt innehållande nikotin som ökar mycket. Folkhälsomyndigheten har gjort en mindre undersökning som visar att rökningen minskar men snus ökar. Särskilt stor ökning är det bland tjejer som snusar. Det vita snuset undgår tobakslagen då det inte innehåller tobak.

CANs årliga undersökning visar samma sak. Alkoholkonsumtionen hade minskat i 2021 års undersökning. En effekt av pandemin? Liksom Folkhälsomyndighetens uppgifter ser man även i CANs rapport att rökning minskar och snusning ökar. På CANs hemsida hittar man olika faktablad om tobak.

Alkohol

CAN har faktablad om alkohol

IQ är ett fristående dotterbolag till systembolaget som arbetar för ett smartare förhållningssätt till alkohol. Hos dem hittar man stöd till tonårsföräldrar, fakta om alkohol och en idébank.

Droger

Inom ramen för SKRs Kraftsamling psykisk hälsa finns delprojekt riktade mot drogprevention. På deras hemsida hittar du *Fem skäl att avstå narkotika* med faktabaserade kunskapsunderlag och verktyg.

<https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/kraftsamling/samhallsmobilisering-for-narkotikaprevention/>

På CANs hemsida finns bl a faktablad om doping, cannabis, narkotikaklassade läkemedel.

Drogfritt.nu erbjuder bland annat föreläsningar och gratis e-böcker som kan laddas ner från hemsidan.

Övervikt och fetma

Ungefär var fjärde svensk tioåring är överviktig och tre procent har fetma, enligt det nationella barnobesitasregistret. Trenden har ökat sedan 1980-talet och förklaringen är en kombination av genetisk sårbarhet och kraftigt förändrade livsvillkor. Vår genetik har naturligtvis inte förändrats sedan 80-talet men tyvärr har en hel del människor en känslighet som gör att de lättare går upp i vikt. Det är en medfödd överlevnadsmekanism. När levnadsvillkoren ändras så drastiskt som de gjort, med tillgång till kaloririk mat dygnet runt och ett allt mer stillasittande liv så utvecklar många övervikt och fetma (Nowicka, Paulina)

Fetma är en kronisk sjukdom – man ska ha rätt till behandling om man lider av den. Barn har rätt till behandling i tidig ålder via vårdnadshavarna. Fetma bör tas på allvar redan i tidig ålder eftersom det är under barndomen som många av våra vanor grundläggs. Genom att tidigt införa hälsosamma vanor ökar chanserna avsevärt för barnet att bli frisk från sin fetma och undvika följsjukdomar. Att ändra vanor är svårt och just därför är det viktigt att börja tidigt innan mindre bra vanor har befästs. Det är aldrig för sent att börja, även om det är lättare att göra det tidigt. Ju fler personer i barnets omgivning som involveras och arbetar för bra vanor, desto bättre är det. Ett barn över 10 år med fetma har en 15 gånger ökad risk för fetma i vuxen ålder, oavsett om föräldrarna har fetma eller inte. (Nationellt kliniskt kunskapsstöd).

Det är viktigt med empatiskt förhållningssätt om frågan om övervikt ska lyftas med elev eller vårdnadshavare. Så långt det är möjligt är det bra om man talar om elevens möjlighet att förändra levnadsvanor utan att fokusera på vikten.

Barn yngre än cirka 13 år – prata ej med barnet enskilt. Börja med att prata med vårdnadshavarna. Barnet kan inte påverka vilken mat som serveras. Även om barnet är äldre än 13 år bör vårdnadshavarna kontaktas. I vilken mån ett barn själv ska vara involverad kan diskuteras med vårdnadshavarna. Bedöm utifrån barnets ålder och mognad vad man kan fråga om eller säga direkt till barnet. Barn visade på empowerment i studien kring Grunda sunda vanor som vi skriver mer om nedan. Föräldrar blev där positivt överraskade av att ha personcentrerade samtal där barnet var med. Vad man tar upp och hur man tar upp det kan göra hela skillnaden.

Övervikt är ett ämne som väcker känslor. Många sjuksköterskor upplever det svårt att ta upp i samtal. Samhället är idag stigmatiserande mot överviktiga och det finns rädslor att en ska framstå som dömande. Det är inte ovanligt att överviktiga barn har överviktiga föräldrar. Att tala om övervikt kan av föräldrarna upplevas som kritik mot deras föräldraskap. (Derwig)

Pratar du med en elev så prata hellre om kroppens funktion än om vikten. Ställ frågor som: Kan du göra vad du vill (hoppa, springa)? Hur långt orkar du springa? Hänger du med kompisarna?

Barn ska som regel inte banta. Barnets BMI ska utvecklas i harmoni med längdtillväxten.

På Generation Peps Pep forum 2020 föreläste Erik Hemmingsson. Han sa: *-Fetma och konsekvenserna därav kostar mer än vad försvaret kostar i Sverige. Det är det femte största hälsoproblemet i världen. Folkhälsa kan inte tas för givet längre. Att främja och förebygga är viktigare än någonsin. Bland vuxna i Sverige har nu 53 % övervikt.*

Vi vänjer oss vid att godispåsar blir större, att matportioner och läskflaskor är större nu än förr. Det blir det normala i våra ögon. Vi ser så många överviktiga att vi blir ”blinda”, vi uppfattar dem som normalviktiga. Flera olika studier visar att mer än varannan förälder till ett överviktigt barn anser att barnet är normalviktigt. 40 procent av föräldrar till barn med övervikt eller obesitas/fetma oroar sig till och med för att barnet ska bli magert. Fetma och övervikt syns inte alltid på samma sätt hos ett barn som hos en vuxen och föräldrar har svårt att se det hos sitt eget barn. Det kan vara svårt även för en expert på området att se det med blotta ögat eftersom kroppsformen hos ett barn kan vara så olika. Vikt, längd och BMI är viktigt att ha koll på och om de sticker iväg är det en varningssignal. (Nowicka, Paulina).

På 50-talet var en tallrik i genomsnitt 21–24 centimeter i diameter. I dag är en tallrik över 30 centimeter. Det är bekymmersamt med tanke på att det finns evidens för att vi lägger upp mer mat på en stor tallrik än på en mindre. Våra hjärnor använder omkringliggande objekt som referenser för att uppskatta storleken på ett föremål. Ett föremål som är omgivet av små objekt ger därför lätt illusionen av att vara större än samma föremål omgivet av stora objekt. Undersökningar visar att personer som slumpvis ges en större tallrik underskattar mängden och lägger upp mer mat än personer som ges en mindre tallrik. Ännu större skillnad blir det om man dessutom varierar storleken på uppläggningskedan. Stor sked ger också generellt sett större mängd mat på tallriken.

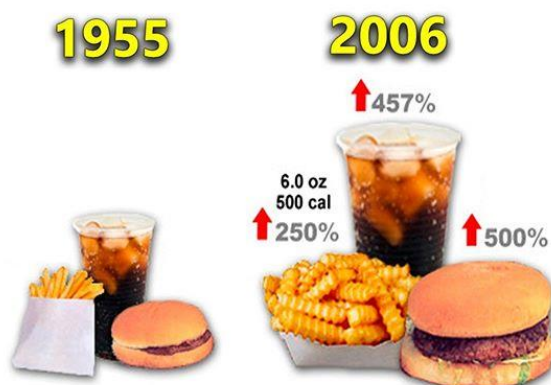


När IKEA lanserade sitt första kökssystem 1968 var väggskåpen 30 centimeter djupa. I dag är standarddjupet cirka 39 centimeter. Även kylskåpen har blivit större. Och ett större kylskåp gör att vi har mer mat hemma vilket gör att vi äter mer.

En stor genomgång av forskningslitteraturen, gjord av Cochrane-institutet 2015, fann att portionsstorlekarna och storleken på tallrikar vi äter på ökat i samhället. Forskarna uppskattar att om alla portionsstorlekar skulle minska till ”ursprungsnivåer” (t.ex. som på 70-talet) så skulle energiintaget i samhället minska med 12–16 procent.

Att portionsstorlekarna blivit större över tid visar såväl återkommande kostundersökningar som inventeringar av utbud på marknaden. Det beror inte på slumpen att många studier fokuserat på snabbmat. Portionsstorlekarna för hamburgare, pommes frites, och läsk har ökat två till fem gånger under de senaste 50 åren enligt nordisk nutrition 2012. När hamburgaren introducerades i mitten av femtiotalet erbjöds endast portioner av pommes frites och hamburgare som motsvarar dagens barnportion. Dagens normalstorlek på en hamburgare är ungefär 2,5 gånger större än originalet. Idag motsvarar en meny med en normalstor hamburgare, en mellanstor pommes frites och en mellanstor läsk ungefär halva dagsbehovet för en vuxen kvinna.

MCDONALD'S 1955-2006 - PORTIONSSTORLEKAR



Young LR, Nestle M. Portion sizes and obesity: responses of fast-food companies.
J Public Health Policy. 2007 Jul;28(2):238-48.

info@fysiokost.se

@fysiokost

www.fysiokost.se

Ett experiment där popcorn serverades till mätta personer visar att man till och med äter mer från en stor box jämfört med en mindre även om man är mätt. Det gällde också när försöket upprepades med två veckor gamla popcorn, även om effekten då inte var lika stor. Med andra ord luras vi att äta mer även om vi är mätta och fast det vi äter inte är så gott.

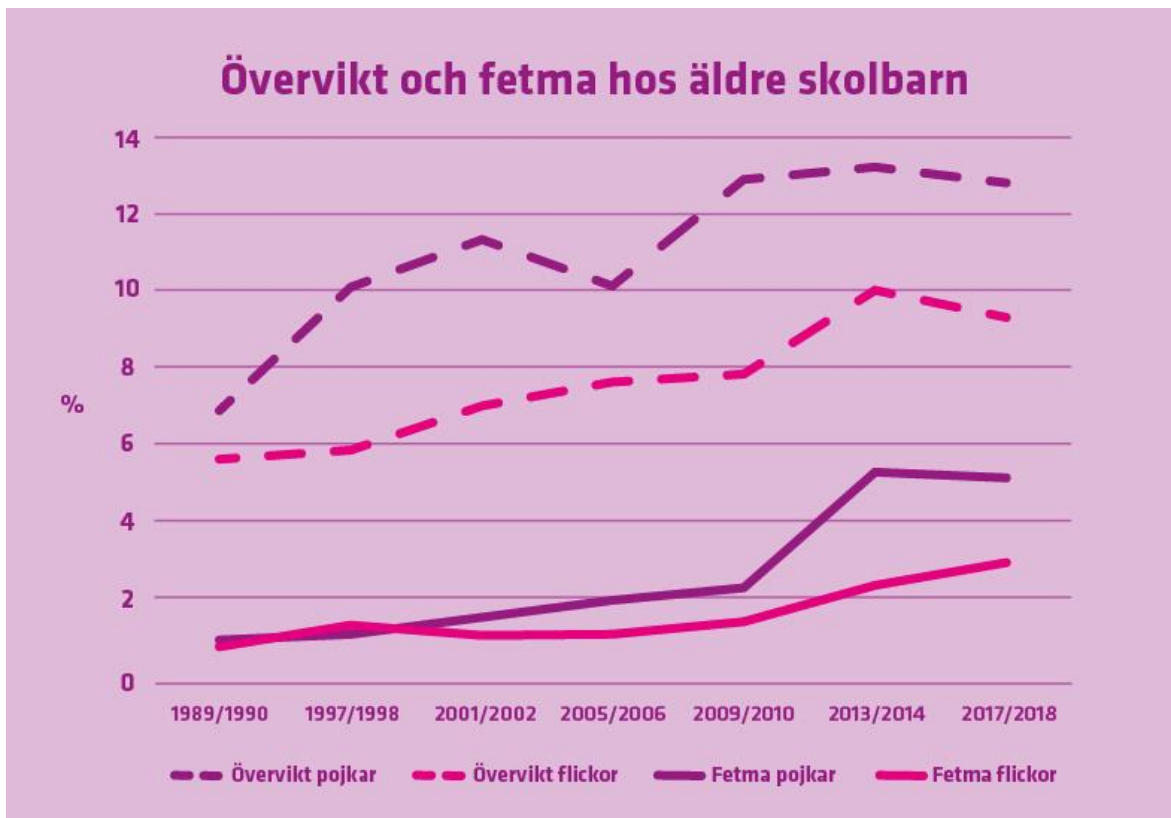
Ett mer positivt hälsobudskap, där man även väger in kvalitet på maten, är troligen mer effektivt än att enbart ge rådet att minska portionerna. Både energidensitet och portionsstorlek påverkar energiintaget och det är därför bättre att fokusera på båda dessa faktorer.

Det är framförallt mat som är rik på energi men fattig på vitaminer och mineraler som vi bör minska portionerna av. En stor portion av något med låg energidensitet, till exempel grönsaker, som start på en måltid kan istället hjälpa till att hålla en måltids totala bidrag av energi på en lagom nivå.

En vanlig fika på stan är energimässigt ofta som en hel måltid. Förr i tiden drack man en kopp svart kaffe, som innehåller fyra kalorier, och åt en småkaka till. I dag dricker vi caffe latte, som innehåller 220 kalorier, och äter handflatsstora bullar.

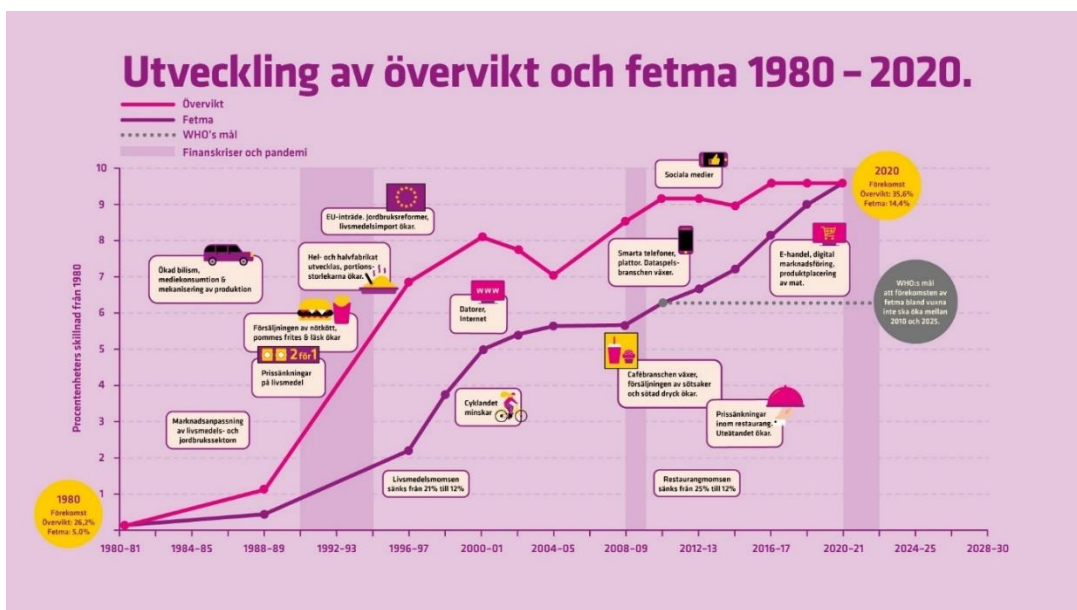
Siffror enligt Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät:

Andelen med övervikt och fetma har ökat bland 11–15-åriga skolbarn i Sverige. Det har skett mer än en fördubbling av andelen med övervikt eller fetma mellan läsåren 1989/90 och 2017/18. Under samma period har andelen med fetma femdubblats, från 0,8 till fyra procent. Efter läsåret 2009/10 var det en kraftig ökning av andelen med fetma och utvecklingen var sämre för pojkar än för flickor.



För barn och unga med övervikt och fetma är risken stor att övervikt och fetma kvarstår i vuxen ålder, men också att det påverkar den fysiska och psykiska hälsan. Fetma får negativa konsekvenser både för individen och för samhället. Konsekvenserna består bland annat av försämrad livskvalitet, sjukdomar, förkortad livslängd och förlorad produktion.

Utvecklingen av övervikt och fetma mellan 1980 och 2020 i relation till olika händelser och åtgärder.



Källa: Statistiska centralbyråns undersökning om levnadsförhållanden (ULF), 16-84 år.

Bilden visar utvecklingen av övervikt respektive fetma mellan 1980 och 2020. Både övervikt och fetma har ökat med 9,4 procentenheter, vilket innebär att förekomsten av övervikt är nästan 1,5 gånger vanligare idag (från 26,2 procent 1980 till 35,6 procent 2020) och att fetma är tre gånger vanligare (från 5 procent 1980 till 14,4 procent 2020). Bilden visar också några exempel på samtidiga händelser och insatser i samhället som kan ha påverkat förutsättningarna för människors konsumtion av mat och fysisk aktivitet, vilket har betydelse för utveckling av övervikt och fetma. Mellan 1980 och 2000 ökade bilismen, mediekonsumtionen och mekanisering av produktionen. Det skedde en marknadsanpassning av livsmedels- och jordbrukssektorn. Prissänkningar på livsmedel samt försäljning av nötkött, pommes frites och läsk ökade. Hel- och halvfabrikat utvecklades och portionsstorlekarna blev större. EU-inträde 1995 med efterföljande jordbruksreformer och importen av livsmedel ökade. Livsmedelsmomsen sänktes 1996 från 21 till 12 procent. Datorer och internet blev vardag. Cyklandet minskade. Mellan 2000 och 2020 kom intåget av smarta telefoner och plattor och dataspelsbranschen växte. Parallellt växte också cafébranschen och försäljningen av sötsaker och sötad dryck ökade. Restaurangmomsen sänktes 2012 från 25 till 12 procent. Prissänkningar inom restaurangbranschen följde och uteätandet ökade. E-handel, digital marknadsföring och produktplacering av mat t.ex. i sociala medier ökade. Det finns ett globalt mål om att fetma inte ska öka mellan 2010 och 2025. Det finns väldigt lite som talar för att vi ska nå det målet. Mellan 2010 och 2020 ökade förekomsten av fetma med cirka 25 procent.

Hämtat från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/overvikt-och-fetma/negativ-utveckling-i-over-40-ar-av-overvikt-och-fetma/>

Förebyggande åtgärder:

hälsobesök

tillgång till skolsköterska som med god kompetens för arbete med barnövervikt

begränsa sötsaker i skolans miljö

verka för mer fysisk aktivitet under skoldagen

Att prata om övervikt

Riksförbundet Hälsa oberoende av storlek, HOBS, har tagit fram materialet *Du räknas* som syftar till att förebygga stigmatisering och fördomar och förmedla att hälsa och välmående är mycket mer än bara storleken på en persons kropp. Många upplever att det är svårt att prata om övervikt och obesitas. Stigmatiseringen i samhället av kroppar som bryter mot normen bidrar till osäkerheten. "Hur ska jag uttrycka mig för att inte kränka"? "Kommer inte barn som är större än normen att känna sig utpekade"? "Bidrar det inte till ätstörningar om vi pratar om det"? Är exempel på vanliga frågor. Men det är viktigt att börja prata om det.

Genom att undvika ämnet står vi still, men genom att tala om det som tas förgivet och fördomarna samt att öka kunskapen om att obesitas/fetma är en kronisk sjukdom lär vi barn att kroppar är olika och att det är i sin ordning.

För barnhälsovården har Mariette Derwig, forskare vid Lunds universitet, tagit fram samtalsmodellen Grunda sunda vanor. Materialet innehåller bland annat åtta bilder varav några tagits med i powerpointmaterialet kopplat till Riksföreningens levnadsvanematerial. Det finns skolor/skolsköterskor som valt att använda materialet i förskoleklass. Det finns också en strukturerad frågeguide. Grunda sunda vanor har tagit fasta på tidigare forskning som visar att man ska ta fasta på det positiva. Positiva budskap går in bättre än förbud.

Det är viktigare att må bra och tycka om sig själv, än vilken siffra som står på vågen. (UMO.se) UMO hänvisar till skolsköterskan. Det är bra att som skolsköterska att veta vad som står om övervikt på UMOs webbplats och andra ställen där unga kan tänkas söka information om ämnet.

Fetma har dessutom en tendens att driva på sig själv när den väl har börjat utvecklas menar Kajsa Järholm, docent vid Lunds universitet.

– Man får svårare att känna sig mätt och hungern ökar. Har man då svårt med till exempel impulskontroll så blir det ju ännu svårare i dagens samhälle, där det finns kaloririk mat tillgänglig dygnet runt. Har man koncentrationssvårigheter kan det dessutom bli svårare att känna om man är mätt.

En vanlig farhåga hos föräldrar är att en viktbehandling i tidig ålder skulle öka risken för ätstörningar. Men så är det inte, menar Kajsa Järholm.

– Tvärtom finns det till och med data som visar att tidiga insatser och behandlingar faktiskt minskar risken för ätstörningar i framtiden. Så det gäller att söka hjälp i ett så tidigt stadium som möjligt.

Behandling vid övervikt

Inkludera föräldrarna i hälsosamtalen, de är viktiga som stöd till barnet i behandlingen samt för barnets livskvalitet och psykologiska utveckling. Skapa en respektfull kontakt för att underlätta förtroendet mellan vårdgivare och barn och föräldrar.

- Kost – från 6 års ålder rekommenderas en kost som följer allmänna nationella rekommendationer (ungefär 1500 kcal med 30 energiprocent fett). Kontakta dietist vid behov.
- Fysisk aktivitet – vardagsmotion genom lek, förflyttning eller idrott rekommenderas (minst 60 minuter per dag). Kontakta fysioterapeut vid behov.
- Skärmtid – ge vid behov råd och stöd om minskad tid.
- Sömn – överväg kontakt med kurator eller psykolog.
- Tandhälsa – kontakta tandvården vid behov.

(Nationellt kliniskt kunskapsstöd)

Kommentarer från personal på obesitasmottagningar som kontaktats under projektiden hösten 2020:

Pratas ofta på BVC, när barnet är 0-2 år, om att barnet måste öka i vikt. Detta sitter ibland kvar i huvudet hos vårdnadshavarna när barnet kommer till den slanka perioden (5-8 år).

Handlar inte om utseende. Säg aldrig något om hur det ser ut, säg ”ditt barn har ökat i vikt”.

Många tonåringar säger ”tänk om jag fått hjälp tidigt” ”tänk om mina föräldrar fått hjälp” då hade jag klarat gymnasiet, då hade jag sluppit följsjukdomar osv.

Reagerar på frånvaro från idrott eller ökande vikt på samma sätt som en reagerar vid avmagring. Barn som går ner i vikt är vi ofta mer alerta kring och tar tag i.

Mångas övervikt löser sig om de får hjälp med andra problem. (exempel på andra problem: våld i hemmet, psykisk ohälsa, boendesituation som försvårar matlagning)

Viktigt att lyfta det positiva.

Vad är det för miljö som vårdnadshavarna skapar för sina barn? Alla har inte personliga resurser för att ge sitt barn det bästa. De har säkert dåligt samvete för det.

Genetiskt arv finns, men framförallt ett stort socialt arv.

Vi jobbar med barnens vikt för hälsans skull och för hur kroppen mår. Det handlar inte om utseende. Blir en lättnad att få höra det. Samtalet går lättare sen. Var övertydlig i att det inte handlar om utseendet. Var nöjd med din kropp, inte skämmas – det går inte emot att man jobbar med vikten. Båda handlar om hälsan.

Möts av mycket fördomar och förutfattade meningar av omgivningen. Var deras stöd. Var så saklig som möjligt, att inte värdera.

Beröm inte viktne gång utan att veta vad det beror på – gått ner av att man mår dåligt? Nu är jag bra dög jag inte tidigare.

Olika familjer har olika behov. En del vill klara förändringen på egen hand, andra önskar lätta insatser och en del familjer vill ha mycket stöd i sitt förändringsarbete. Var lyhörd. Många föräldrar har föreställningen av att barnet måste röra sig mer även om deras barn redan rör sig mycket. De blir lättade av att höra att det då är bra som det är.

Kommer ofta fram i samtalen hur det funkar på skolidrotten. Ibland tar sjuksköterskan på obesitasmottagningen kontakt med idrottslärare, om familjen inte vill göra det själva.

Många som minskat i vikt säger att det blivit lättare att röra sig, de mår bättre osv. De har ofta bättre resultat vid uppföljande konditionstest.

Försök påverka samhället. Det är inte enbart individens fel att allt fler blir överviktiga. Det handlar om vilka alternativ till nyttig mat man ges. Vilket utbud finns i skolcafeterier och i idrottshallarnas cafeterior. Hur presenteras mer nyttiga alternativ i affären? Gör det lätt att göra rätt.

Risker med fetma

Barn som tidigt utvecklar fetma har en hög risk att behålla fetman till vuxen ålder. Det är alltså mycket ovanligt att fetma ”växer bort” av sig själv.

De flesta barn som har ärftlighet för att få övervikt eller fetma får det före sju till åtta års ålder. (1177.se)

Barn med fetma utvecklar insulinresistens, blodfettrubbningar och leverpåverkan. Prognosen för barn med fetma och övervikt avseende möjligheten att utan behandling bli normalviktiga som vuxna är idag dålig; ca 80% av de barn som i 6 – 7-årsåldern har övervikt eller fetma har det fortfarande i sena tonåren.

Tidig fetmautveckling är allvarlig för den framtida hälsan. Medellivslängden sjunker ju tidigare under vuxenåren som fetman har detekterats. Vid BMI 45 vid 20 års ålder sjunker den genomsnittliga kvarvarande levnaden med 13 år. Flera studier styrker också att fetma är en väsentlig faktor för cancerutveckling. Sammanfattningsvis kan man med fog betrakta barn- och ungdomsfetma som en ny folksjukdom. (BORIS)

Bland vuxna medför fetma en ökad risk för att utveckla livsstilsrelaterade sjukdomar. De allvarligaste långsiktiga följderna är: hjärt-och kärlsjukdomar (huvudsakligen hjärtsjukdom och stroke), diabetes, belastningsskador, särskilt artros, sömnsvårigheter, flera cancerformer och nedsatt fertilitet.

Även om de flesta sjukdomar inte blir synliga förrän i vuxen ålder kan fetma medföra svårigheter redan under barndomen. Barn kan uppleva andningsvårigheter, ökad risk för benbrott, högt blodtryck, tidiga markörer för hjärt-och kärlsjukdomar, insulinresistens samt sämre psykisk hälsa. Detta kan leda till en del problem i vardagen, exempelvis att barnet lätt blir andfådd, får svårt att leka med andra barn på lika villkor, har svårt att hitta kläder eller att barnet ser äldre ut än hen är. Att barnet ser äldre ut kan leda till att barnet behandlas annorlunda jämfört med normalviktiga jämnåriga, att omgivningen ställer större krav på barnet eller har mindre överseende med barnets beteende.

Behandling av fetma

Att få en förklaring till barnets förutsättningar för att få övervikt eller obesitas/fetma kan minska föräldrars skuld känslor. Att avlasta föräldrar från skuld känslor men inte ansvar är en viktig nyckel till en framgångsrik behandling av obesitas/fetma. (HOBS)

Barn med fetma bör erbjudas utredning och behandling inom specialiserad vård. Primärvårdens viktigaste uppgift är att motivera familjen till fortsatt utredning och kontakt (fetma är ofta stigmatiserande för familjen).

Ju tidigare insats desto bättre resultat, helst redan före skolåldern. Behandling som inte påbörjats före hormonomställningarna i puberteten riskerar sämre resultat. (Nationellt kliniskt kunskapsstöd)

Att diskutera med vårdnadshavare

- Om vikten plötsligt börjat öka. Fråga vad som hände i deras liv när ökningen började? (förändrad familjesituation, slutade fritids, drabbats av sorg?)
- Vilka är de viktigaste personerna i ditt barns omgivning?
- Vilka spenderar barnet mest tid med förutom dig? Vet dessa personer om att ditt barn behöver begränsas när det gäller mat och stillasittande?
- Har du diskuterat ditt barns fetma eller era försök att förbättra levnadsvanorna med de personer ditt barn tillbringar tid med? Om inte – hur skulle du kunna göra det på ett bra sätt?
- Känner du att du får stöd från personer i er omgivning eller har de svårt att förstå hur viktigt det här är för dig och ditt barn?
- Fysisk aktivitet är viktigt för den som är överviktig eller har fetma. Dels för att påverka viktutvecklingen men även på grund av de positiva fysisk aktivitet har på flera hälsofaktorer som är associerade med övervikt/fetma. Det är viktigt att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet även om det inte har någon direkt effekt på vikten. Det är viktigt för att få en bra grundhälsa oavsett vikt.

- Börja med den fysiska aktiviteten utifrån vilken nivå du befinner dig på och öka succesivt.

Vårdnadshavaren är central i behandlingen eftersom det innebär stora krav att förändra hela familjens livsstil. Det handlar om att föregå med gott exempel, ägna mer tid åt fysisk aktivitet i vardagen och att etablera bra matvanor. De måste ta ansvar att sätta gränser för barnet och undvika att belöna med mat eller sötsaker.

De kan börja med att gå igenom hur och om vanorna i familjen kan förändras till det bättre. Utgå från nuvarande vanor och kunskap. Sätt delmål i form av små förändringar de är beredda att göra och en tidpunkt för när dessa ska påbörjas (HOBS)

Prata med vårdnadshavarna om att skraddarsy sina mål och behålla motivationen genom att exempelvis sätta upp många små mål som är relativt lätta att uppnå. Uppmuntra till att undvika fixering vid vikten och istället formulera positiva beteenden som delmål. Till exempel att äta en viss mängd frukt och grönsaker, godis bara på lördagar, gå i trappor, cykla eller gå till skolan.

Material och metoder

Nedan ges tips om ett antal filmer, organisationer, verktyg och annat material. De presenteras inte i någon särskild ordning och listan är inte på något sätt komplett över tillgängligt material.

Metodstöd

Uppdrag Psykisk Hälsa (UPH) tar tillsammans med professionsföreningarna för skolskötorskor, skolkuratorer, skolpsykologer och yrkesgrupper med specialpedagogisk kompetens fram ett digitalt metodstöd för elevhälsan. Nuvarande version är en betaversion av metodstödet. Det innebär att alla texter i nuläget är att betrakta som arbetsmaterial som kommer granskas och revideras. Metodstödet är uppbyggt efter främjande, förebyggande och åtgärdande på individ-, grupp- och organisationsnivå. <https://metodstod.se/>

Kunskapsstyrning

Inom ramen för det nationella systemet för kunskapsstyrning inom hälso- och sjukvård är ett av de 26 nationella programområdena (NPO) inriktat på levnadsvanor, ett annat har inriktning barn och unga. Åtta nationella samverkansgrupper (NSG) leder och samordnar regionernas nationella, gemensamma arbete i flera olika områden. Nationella programområden och samverkansgrupper arbetar för att minska skillnader i vård, behandling och resultat och för att bidra till en god vård. Arbetet görs i samarbete mellan regioner och med kommuner, patient- och professionsföreningar, nationella myndigheter och forskarsamhället. De nationella programområdena har nationella arbetsgrupper (NAG) för att driva förbättringsarbete inom olika områden, till exempel inom diagnosområden och vid behov för specifika frågor. Totalt har nationella programområden och nationella samverkansgrupper startat ett 40-tal nationella arbetsgrupper.

En nationell arbetsgrupp (NAG) inom NPO levnadsvanor har tagit fram ett vårdprogram för ohälsosamma levnadsvanor. Detta har varit ute på en remissrunda och då detta dokument skrivs är det under bearbetning efter de remissvar som inkommit. Det färdiga vårdprogrammet kan man, när det publicerats, läsa på www.kunskapsstyrningvard.se under rubriken publicerade kunskapsstöd.

Vårdprogram för övervikt och fetma som beräknas klart under våren 2022 kommer att innehålla ett avsnitt om barn och unga. Det utgår från Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Vårdprogrammet kommer att ha sitt fokus på samtal om levnadsvanor.

<https://kunskapsstyrningvard.se/>

Socialstyrelsens nationella riktlinjer anger *vad*. De nationella vårdprogrammen beskriver *hur*. Beslut om införande av vårdprogrammen tas av varje region.

Dans för hälsa

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad metod för att stärka psykisk hälsa hos unga. Dansa utan krav är ett annat namn på samma verksamhet. Fokus är rörelseglädje och inte prestation. Läs mer om studien, hur man kommer igång och annat på hemsidan.

<https://www.dansforhalsa.se/>

En frisk skolstart plus.

En frisk skolstart är ett familjestödsprogram som utvecklats av folkhälsoforskare vid Karolinska Institutet. Programmet genomförs i förskoleklass eller årskurs 1 och erbjuder ett anpassat arbetssätt för elevhälsa och lärare att ge stöd till barnfamiljer med hälsosamma levnadsvanor. Information och material finns på hemsidan men innan man startar med programmet ska de som jobbar med det gå en utbildning. <https://ki.se/gph/en-frisk-skolstart>

Film om att Må bra

<https://www.youtube.com/watch?v=LtcUmbiaPFg> Film som tar upp att äta, sova, röra sig och göra saker man gillar.

Folkhälsomyndigheten Här finns flera filmer som framförallt kan ge inspiration till dig som personal. Den film som handlar om psykisk hälsa kan man mycket väl visa för äldre elever och ha som diskussionsunderlag. [Filmer om faktorer som kan påverka hälsan — Folkhälsomyndigheten \(folkhsalsomyndigheten.se\)](#)

Generation pep

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus. Deras vision är att alla barn och ungdomar i Sverige ska ha möjlighet och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Generation Peps arbete utgår från FYSS och de Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR 2012) och de samarbetar med etablerade kunskapspartners.

På hemsidan finns fakta, råd och verktyg. Ett av verktygen är Pep Skola som är ett kostnadsfritt digitalt stöd till alla skolor i Sverige som vill skapa aktivare och hälsosammare skoldagar. Verktöget är utvecklat tillsammans med skolor och forskare, och har stöd i läroplanen. Det finns även en verktygslåda för elevhälsan och där hittar ni bland annat det material om levnadsvanor som Riksföreningen tagit fram och som var orsaken till att detta kompendium skrevs.

<https://generationpep.se/sv/>

Värsta bästa hälsan + lärarhandledning

För barnen är livet med de digitala skärmarna fullt av möjligheter. Men det kan också ge problem. Appar och spel som skapats för att framkalla belöningshormoner får oss att sitta stilla och slarva med mat och sömn. I ”Värsta bästa hälsan” vänder sig Maria Dufva till de unga och förklarar med hjälp av experter på motion, kost, sömn och psykisk hälsa hur ”skärmande” kan påverka måendet. Boken är full med fakta, råd och verkliga berättelser från barn som Maria mött i sitt arbete som kriminolog och föreläsare på skolor. Hon träffar ofta barn som känner sig beroende av mobilen och undrar hur de kan bryta mönstret. Maria har tidigare skrivit ”Värsta bästa nätet”. Under 2022 kommer även ”Värsta bästa tonåren”. Boken ingår i ett samarbete med Generation Pep. Lärarhandledning finns att ladda ner gratis hos förlaget.

<https://www.bonnierfakta.se/nyheter/lararhandledning-varsta-basta-halsan/>

Grunda sunda vanor

Grunda sunda vanor är ett pedagogiskt bildmaterial för barnhälsovården som finns i Rikshandboken. Delar av materialet kan fungera bra för skolans yngre elever. Materialet syftar till att göra barnen delaktiga i samtalet.

<https://www.rikshandboken-bhv.se/metoder--riktlinjer/halsosamtal-om-levnadsvanor/grunda-sunda-vanor---pedagogiskt-bildmaterial/>

Kompis med kroppen.

Ica har ett samarbete med skolor där klasser kan få besöka en butik. Det ingår också material och lärarhandledning I materialet som riktar sig till år 2 och år 5 finns bland annat en film om att äta frukt och grönt <https://www.youtube.com/watch?v=V09fszEf8oE>. Detta material riktar sig till pedagoger snarare än elevhälsan. Hör efter med lärarna på din skola om de brukar anmäla sina klasser till detta samarbete.

<https://www.ica.se/halsa/artiklar/anmalan-kompis-med-kroppen/>

Youmo

Många unga som är nya i Sverige svårt att få tillgång till information och samtal om frågor som rör hälsa, sex och relationer eller vilka rättigheter de har i Sverige. Därför lanserades sajten youmo.se Sajten finns på olika språk och innehåller information om relationer, jämställdhet och sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter. En vägledning till sajten har tagits fram och den kan beställas eller laddas ner från MUCF.se

<https://www.youmo.se/sprakvalsida/>

Lätta tips

Material från Västra Götalandsregionen. Lätta tips finns på flera olika språk och riktar sig till barn med övervikt. Barn med fetma kan behöva en större kartläggning och annat stöd. Till materialet finns också arbetsblad ”Min dag”, ”Min vecka med frukt och grönt”, ”Min vecka med hopp och studs” och ”Min vecka med TV, dator, skärm”. Det finns en version för de lite yngre barnen och en version för ungdomar. För personal finns handledningar, tips och arbetsmaterial att ladda ner. Materialet för personal är MI inriktat.

<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/varldgivarwebben/varldriktlinjer/Beslutstod-overvikt-och-fetma/barn-och-unga/material-och-lankar/>

Brännpunkten - MittBp-samtal

Brännpunkten är en ideell förening som utarbetat samtalsmetoden MittBpSamtal som är ett enkelt verktyg för att specifikt fånga problematiken kring övervikt och fetma Sedan 2015 sprids metoden MittBpSamtal över hela landet genom utbildningar till skolor/EMI och obesitasteam/BUMM. Metoden handlar främst om bemötandetekniker som motiverar till livsstilsförändringar. Det handlar mycket om en kropp i balans.

På hemsidan finns kom-igång-tips, undervisningsmaterial, inspiration och tips.

<https://mittbp.se/>

Ätstörningszonen

Ätstörningszonen är en del av Tjejjonen som är Sveriges största stödorganisation för tjejer. ’De har fokus på tjejers mående och utmaningar kopplat till mat, vikt, kropp, träning, ideal och

kontrollbehov. Genom både personligt mejlstöd och chatt kan skapas motivation till att förändra sin situation. Tjejjonen erbjuder också utbildningar i medmänskligt lyssnande, bemötande i svåra samtal och hållbart hjälpande med syfte att minska den psykisk ohälsa bland unga tjejer.

<https://tjejjonen.se/fa-stod/atstorningszonen/>

Snorkel

Samverkan mellan region och kommuner i region Uppsala. På Snorkels hemsida finns bra information för unga att ta del av men också material och konkreta tips. Det är inriktat mot psykisk ohälsa och tar bland annat upp ämnen som stress och sömnsvårigheter.

<https://www.snorkel.se/>

Moventure

Syftet med Moventure är att vara motivationshöjande samtidigt som eleverna under rörelse tar till sig fakta, kunskaper och förmågor som är nödvändiga nå kunskapsmålen. Erbjuder pedagogiska verktyg och en app. <https://moventure.se/>

Scriin

Smart teknik för insikt i skoldagens fysiska aktivitet som peppar eleverna att nå WHO:s rörelsemål. Lånar ut aktivitetsmätare.

Tips när du som skolsköterska ska göra presentationer:

<https://www.lararen.se/grundskollararen/uppkopplat/snitsa-till-din-presentation>

<https://sprakkonsulterna.se/7-tips-powerpoint-presentation/>

Bildstöd

Pictogram <https://arasaac.org/pictograms/search> endast på engelska

Sida där du kostnadsfritt kan skapa bildstöd för att underlätta kommunikation och förtydliga informationsmaterial. <http://bildstod.se/>

Widgit. www.symbolbruket.se Bildstödsprogram med många funktioner. Kräver licens.

Exempel på hur man kan informera inför besök Barnhälsovården Vgr

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/barn--gravid/vard-och-stod-for-barn/barnhalsovard-i-vastra-gotaland/halsobesok/5-ar/>

Tips för rörelsepaus

<https://trainingilivet.se/inspiration/tips/pulskort/>

 <p>Diagonalhopp</p>	 <p>Dips</p>	 <p>Sidohopp</p>
 <p>Grodhopp</p>	 <p>Bergsklättring</p>	 <p>Regnbågen</p>
 <p>Plankan</p>	 <p>Twist</p>	 <p>Utfallssteg</p>
<h3>PULSKORT</h3> <p>Utför alla övningar på schemat vid samma tillfälle. Byt rörelse var 30:e sekund. Du kan själv bestämma i vilken ordning övningarna ska utföras.</p> 		

 <p>Diagonalhopp</p>	 <p>Dips</p>	 <p>Sidohopp</p>
 <p>Grodhopp</p>	 <p>Bergsklättring</p>	 <p>Regnbågen</p>
 <p>Plankan</p>	 <p>Twist</p>	 <p>Utfallssteg</p>
<h3>PULSKORT</h3> <p>Utför alla övningar på schemat vid samma tillfälle. Byt rörelse var 30:e sekund. Du kan själv bestämma i vilken ordning övningarna ska utföras.</p> 		

 <p>Diagonalhopp</p>	 <p>Dips</p>	 <p>Sidohopp</p>
 <p>Grodhopp</p>	 <p>Bergsklättring</p>	 <p>Regnbågen</p>
 <p>Plankan</p>	 <p>Twist</p>	 <p>Utfallssteg</p>
<h3>PULSKORT</h3> <p>Utför alla övningar på schemat vid samma tillfälle. Byt rörelse var 30:e sekund. Du kan själv bestämma i vilken ordning övningarna ska utföras.</p> 		

 <p>Diagonalhopp</p>	 <p>Dips</p>	 <p>Sidohopp</p>
 <p>Grodhopp</p>	 <p>Bergsklättring</p>	 <p>Regnbågen</p>
 <p>Plankan</p>	 <p>Twist</p>	 <p>Utfallssteg</p>
<h3>PULSKORT</h3> <p>Utför alla övningar på schemat vid samma tillfälle. Byt rörelse var 30:e sekund. Du kan själv bestämma i vilken ordning övningarna ska utföras.</p> 		

Tips på websidor med material, tips och inspiration:

Aktivitetsglasögon. <https://www.synsam.se/alla-ska-se>

Balanserade barn. <https://balanseradebarn.se/> Inspiration, material och utbildningar.

Bra mat och rörelse. Broschyr. SLL

<https://vardgivarguiden.se/globalassets/kunskapsstod/halsoframjande-arbete/folder-bra-mat-och-rorelse/bra-mat-och-rorelse---folder.pdf>

Fem skäl att avstå narkotika.

<https://www.uppdragpsykiatri.se/kraftsamling/samhallsmobilisering-for-narkotikaprevention/>

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. En evidensbaserad handbok för dig som arbetar med att främja fysisk aktivitet www.fyss.se

Goda levnadsvanor gör skillnad. HFS Nätverket hälsofrämjande hälso- sjukvård och SLL

<https://vardgivarguiden.se/globalassets/kunskapsstod/halsoframjande-arbete/goda-levnadsvanor-gor-skillnad---broschyr.pdf>

HFS material att ladda ner. T ex Hälsosamma matvanor – patientmaterial

<http://www.hfsnatverket.se/sv/hfs-material-att-ladda-ner>

Idefics. <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/vardriktlinjer/Beslutstod-overvikt-och-fetma/barn-och-unga/material-och-lankar/ideficsfoldrarna/> Västra Götalandsregionen. Broschyrer på flera språk om levnadsvanor

Livsmedelsverket. www.slv.se

Material om levnadsvanor Region Stockholm och vårdgivarguiden

<https://vardgivarguiden.se/kunskapsstod/halsoframjande-arbete/material-om-halsosamma-levnadsvanor/> Bilder att samtala kring för yngre barn och vuxna samt handledning. Material att beställa eller ladda ner att lämna till elev eller vårdnadshavare t ex om socker

Mer rörelse i skolan. <https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/mer-rorelse-i-skolan> Skolverket.

Mersmak kommunikation. <http://kajsaasp.se/recept-for-aktiva-teens/> Recept för aktiva teens. Mellanmålsrecept

Nutritionsfakta. www.nutritionsfakta.se Kunskapsportal om mat och hälsa.

Nationellt kliniskt kunskapsstöd om levnadsvanor. [Nationellt kliniskt kunskapsstöd \(nationelltkliniskt.kunskapsstod.se\)](http://nationelltkliniskt.kunskapsstod.se)

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård, HFS. <http://www.hfsnatverket.se/> Hemsida med exempelvis matwebben som ger råd, tips och fakta kring frågor om mat.

Riksförbundet HOBS – hälsa oberoende av storlek www.hobs.se Hemsidan har olika ”zoner” för unga, föräldrar och professionella. <https://www.hobs.se/zone/du-raknas-skola/inside/846> Materialet *Du räknas*, en zon med material för lärare. Dialogforum för dig som arbetar med *Du räknas* <https://www.hobs.se/zone/diskussionszon-du-raknas>

Rörelsenyckeln. Informationsmaterial om fysisk aktivitet till vårdgivare och externa aktörer som möter barn och unga. Västra Götalandsregionen. Kan användas i samtal för att inspirera till ökad fysisk aktivitet. <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/vardriktlinjer/levnadsvanor-och-sjukdomsforebyggande-metoder/fysisk-aktivitet/material/rorelsenyckeln/>

Samtal om hälsa. Ett material för vårdpersonal på alla nivåer inom hälso- och sjukvården att använda som stöd för att hjälpa till förbättrade levnadsvanor. [Samtal om hälsa - Region Dalarna](#)

Socialstyrelsen Stöd för samtal och råd om bra matvanor. Webutbildning <https://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/publicerade-riktlinjer/levnadsvanor/stod-i-arbetet/samtal-om-matvanor/>

Statens medieråd. <https://statensmedierad.se/>

Tjejzonen <https://www.tjejzonen.se/>

Transkulturellt centrum. <https://www.transkulturelltcentrum.se/overviktsprevention/tips-pa-halsosamma-vanor-pa-olika-sprakny-sida/> Tips på arabiska, engelska och ryska

Träning i livet <https://trainingilivet.se/> Inspiration, webshop och föreläsningar.

Umo.se <https://www.umo.se/att-ma-daligt/tips-for-att-ma-battare/film-tips-for-att-ma-bra/> Film med tips för att må bra. Finns på flera språk.

Umo.se <https://www.umo.se/kroppen/vikt/overvikt/> För unga om övervikt.

Ung livsstil. Tips och material för det hälsofrämjande och förebyggande arbetet med barn och unga. <https://unglivsstil.se/>

Youmo i praktiken. <https://www.mucf.se/publikationer/youmo-i-praktiken> MUCF. En vägledning om att samtala med unga nyanlända om frågor som rör hälsa, sexualitet och jämställdhet. Uppdaterad 2020.

Länkar heder psykisk ohälsa mm

Hedersförtryck www.hedersfortryck.se

Tilia. Ideell organisation för ungas psykiska hälsa. www.teamtilia.se

Transformering. Information om transbegrepp, rättigheter, relationer samt hur den könsbekräftande vården fungerar www.transformering.se

Våga berätta – interaktiv sida för barn 8-12 år på www.1177.se Våga berätta utgår från att alla har hemligheter. En bra hemlighet gör en pörrig och glad. Men om en hemlighet gör en ledsen och orolig ska man inte behöva vara ensam med den, utan våga berätta för en vuxen.

Litteraturtips

Andersson, K. 2020. Livsviktigt: en handbok i kroppspositivt föräldraskap. Forum.

Benedict, C & Tunberger M. 2019. Sömn, sömn, sömn: Hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn. Bonnier Fakta.

Dufva, M. 2020. Värsta bästa hälsan. Bonnier fakta.

Ekstedt, N & Ennart, H. Happy food. 2018. Om hur mat och lycka hänger ihop. Bookmark förlag.

Hansen, A. 2018. Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna. Månpocket.

Hansen, A & Wänblad, M. 2020. Hjärnstark junior: smartare, gladare, starkare. Bonnier fakta.

Hemmingsson, E. 2020. Slutbantat: förstå din kropp och får en vikt som håller livet ut. Bonnier fakta.

Janson, K. 2020. Himla gott himla bra. Om matglädje, måltider och hälsa – en faktaspäckad kokbok. Tukan förlag.

Myhr, U. 2015. Sittande barn – trender utmaningar och dynamiskt sittande. Studentlitteratur.

Raustorp A, 2004. Att träna fysisk aktivitet. Kunskapsföretaget i Uppsala AB.

Raustorp, A. 2006. Fysisk självkänsla. Kunskapsföretaget i Uppsala AB.

Trygg Lycke, S. 2016. Andra upplagan. En viktig bok om övervikt hos barn och ungdomar. Gothia fortbildning.

Wallensten A. 2020. Hälsogåtan. Evolution, forskning och 48 konkreta råd. Bonnier fakta.

Referenser

- 1177.se Övervikt och fetma hos barn <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/sjukdomar--besvar/mage-och-tarm/fetma/overvikt-och-fetma-hos-barn/>
- Bauducco, S. (2017). *Adolescents' sleep in a 24/7 society*: Epidemiology and prevention. Örebro universitet, Institutionen för juridik, psykologi och socialt arbete.
- Bergh, D. (2020). *Positivt samband mellan rörelse i skolan och lärande*. Hämtad från <http://www.skolverket.se/>
- Beteendelabbet. Vad är nudging. <https://beteendelabbet.se/Nudging/vad-aer-nudging>
- BORIS Barn obesitas register i Sverige. Hämtad från <https://www.e-boris.se/>
- Clausson, E & Morberg, Siv (red). (2019). *Skolsköterskans hälsofrämjande arbete*. (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Det syns inte med stöd av Allmänna arvsfonden. Hur mår man bra.
- FoU-rapport 2017:1. *Idrottens samhällsnytta en vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18 grundrapport*. Folkhälsomyndigheten.
- Folkhälsomyndigheten. (2019). Öppna jämförelser folkhälsa 2019
- Folkhälsomyndigheten. *Övervikt och fetma* Hämtad från https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/overvikt-och-fetma/_december_2020.
- Fysioterapeuterna. (2017). *Unga kroppar är gjorda för rörelse! Fysisk aktivitet för att förebygga och behandla ohälsa hos ungdomar*. Fysioterapeuterna.
- Gelander, L., Hagenäs, L. & Albertsson-Wikland K. (2003). *Tillväxtkurvan i Skolhälsovården. Manual om tillväxt och kroppslig mognad 6-18. Manual och lilla tillväxtskolan*. Stockholm: Kommentus blanketter.
- Henriksson, H. et.al. (2020) *Unga med dålig kondition och fetma löper ökad risk för kronisk sjukdom*. Digital artikel från Linköpings universitet 4 juni 2020. <https://www.forskning.se/2020/06/04/unga-med-dalig-kondition-och-fetma-loper-okad-risk-for-kronisk-sjukdom/>
- HFS Nätverket hälsofrämjande hälso- sjukvård. <http://www.hfsnatverket.se/sv/halsolitteracitet>
- Hollands, G.J., et al., *Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco*. Cochrane Database Syst Rev, 2015. **9**: p. CD011045.

Litsfeldt, S., Ward, T M., Hagell, P., Garmy, P. Association Between Sleep Duration, Obesity, and School Failure Among Adolescents I. *Journal of School Nursing*, Vol. 36, Nr. 6, 01.12.2020, s. 458-463.

Milerad, J. & Lindgren, Carl (red) (2017). *Evidensbaserad elevhälsa*. (2 uppl.). Studenlitteratur.

Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor. (2014 och 2018). Folkhälsomyndigheten.

Nationellt kliniskt kunskapsstöd. Barnfetma

<https://nationelltklinisktkunskapsstod.se/dokument/3598c1e6-ad31-467b-9a41-9f61ebbe5d87>

Nowicka, P. et.al. *Mer och mindre-studien. Föräldrastöd vid övervikt och fetma tidigt i livet – från forskning till praktik*. Institutionen för Klinisk vetenskap, intervention och teknik, Karolinska institutet. Hämtat från <https://ki.se/clintec/mer-och-mindre-studien-december-2020>.

Nyberg, G. (2017) *Få unga rör på sig tillräckligt*. Dartsch, I.C., Norberg J.R. & Pihlblad J(Red), *De aktiva och De inaktiva. Om rörelse på skola och på fritid*, s. 24-27. Rapport 2017:2. Stockholm: Centrum för Idrottsforskning.

Holmberg J L. (). Ny metod för att möta barn med övervikt. *Omvårdnadsmagasinet* Nr 6 2021, sid 16-19.

Ramboll. Vad är nudging. <https://se.ramboll.com/press/artiklar/vad-aer-nudging>

Rikshandboken. Barnhälsovården. Livsvillkor och levnadsvanor. <https://www.rikshandboken-bhv.se/livsvillkor--levnadsvanor/>

Riksmaten ungdom (2016 – 17). Så äter ungdomar i Sverige. Uppsala: Livsmedelsverket.

Ringsberg K, Olander E, Tillgren P (red.) *Health Literacy - Teori och Praktik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur, 2020.

Rock et al. (2012). The Healthy Mind Platter. *Neuroleadership Journal*, 4, 1- 23 (2012)

Skolverket. Främja barns och elevers hälsa. [Främja barns och elevers hälsa - Skolverket](#)
Skolverket. (2019). *Hälsa för lärande – lärande för hälsa*. Stockholm: Skolverket

Skolverket. Health literacy är en del av skolans arbete.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/health-literacy-ar-en-del-av-hela-skolans-arbete>

Skolverket. *Mer rörelse i skolan*. Hämtat på

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/>. December 2020.

Socialstyrelsen (2015). *Bedöma barns mognad för delaktighet, kunskapsstöd för socialtjänsten, hälso- och sjukvården samt tandvården*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. *Insatser för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet bland barn och ungdomar*

Socialstyrelsen (2018). *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor i hälso- och sjukvården*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen och Skolverket. (2016), *Vägledning för elevhälsa*. Tredje upplagan med ändringar från 2017.

Svenska läkaresällskapet. (2021) *Kraftsamling för ungas psykiska hälsa*.

Svenska hemsidan om hälsolitteracitet. <http://www.halsolitteracitet.se/>

Sveriges kommuner och landsting. (2018) *Ohälsosamma levnadsvanor - Framgångsfaktorer för prevention och behandling*. Sveriges kommuner och regioner (SKR).

Thaler, R och Cass, R. (2008). *Nudge: Improving decisions about health, wealth and happiness*.

Wilhsson, M. (2017). *Ungdomars strävan mot att lyckas och nå framgång i livet – skolan som hälsofrämjande arena*. (Halmstad University Dissertations no. 31) Doktorsavhandling, Halmstad: Högskolan i Halmstad.

Vårdförbundet. (2015) *Vad alla behöver veta om personcentrerad vård* En skrift från Vårdförbundet om hur vården kan bli bättre, smartare och säkrare.