



# Manual till hälsofrågorna 4 - års samtalet

Denna manual har som syfte att tydliggöra frågeställningarna genom att beskriva syfte, bakgrund, aktuell kunskap och forskning som kan vara till hjälp för BVC-sjuksköterskor i samtalet med barnen och föräldrarna.

*Det har betydelse hur barnet själv känner och upplever att han/hon mår.*

# Innehållsförteckning

	<b>Sid:</b>
<b>Hälsosamtal med fyraåringar .....</b>	<b>03</b>
<b>Fråga 1 - På dagarna är jag .....</b>	<b>04</b>
<b>Fråga 2 - Hur jag trivs på förskolan .....</b>	<b>04</b>
<b>Fråga 3 - Jag äter frukost, lunch, middag .....</b>	<b>05</b>
<b>Fråga 4 - Jag dricker läsk och saft, måltidsdryck .....</b>	<b>05</b>
<b>Fråga 5 - Jag äter frukt och grönsaker .....</b>	<b>06</b>
<b>Fråga 6 - Jag brukar leka, springa och vara .....</b>	<b>07</b>
<b>Fråga 7 - Då jag är hemma sitter jag och ser TV .....</b>	<b>08</b>
<b>Fråga 8 - Och/eller håller på med dator, tv-spel, mobil .....</b>	<b>08</b>
<b>Fråga 9 - Röker någon där du bor .....</b>	<b>09</b>
<b>Fråga 10 - Jag mår oftast .....</b>	<b>10</b>
<b>Fråga 11 - Jag sover bra .....</b>	<b>11</b>

# ”Hälsosamtal med fyraåringar”

Inom barnhälsovården har vi under många år fört samtal om levnadsvanor med föräldrar i samband med deras barns 4-årsbesök. Från och med hösten 2007 påbörjades även registrering av BMI på alla 4-åringar för att följa utvecklingen av övervikt/fetma i länet. BMI har årligen sammanställts, jämförts med föregående år och presenterats i ”FöräldraBarnhälsan årsrapport”. Svar på frågor om barnets kost samt fysisk aktivitet och TV-tittande har också registrerats men har tyvärr inte varit möjligt att följas upp årsvis.

Från och med hösten 2014 kommer barnhälsovården att ställa frågor och föra samtal som är mer i linje med ”Hälsosamtalen i skolan”. Det kommer möjliggöra bevakning av trender och utveckling över tid samt ligga till grund för kommande hälsofrämjande insatser.

Vill du fördjupa samtalen kan du använda dig av de föreslagna följdfrågorna eller skapa egna med hjälp av följande formuleringar.

## 1. Öppna, utforskande frågor:

- Hur ser ni på...
- Hur tänker ni om detta...
- Vad innebär detta för er...
- Vad är bra/dåligt med...
- Vad vet du om...
- På vilket sätt...

## 2. Lyssna och reflektera (upprepa/omformulera)

- Så du både vill och inte vill...
- Du tänker att...
- Du känner att...
- Du undrar om...

## 3. Sammanfatta och fråga om du uppfattat rätt.

**Vårt arbete ska ha ett barnperspektiv vilket innebär att även försöka sätta sig in i barnets situation. Att se ur barnets perspektiv, lyssna på barnet självt så att han/hon får möjlighet att bidra med sina erfarenheter och synpunkter.**

*”Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör honom/henne. Barnets åsikt skall beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad”*

Artikel 12 Barnkonventionen

Manualen kommer uppdateras varje år och publiceras i centuri. Du får gärna bidra till nästa upplaga av manualen med dina synpunkter genom att kontakta Föräldra- och Barnhälsan eller Folkhälsocentrum. Se kontaktuppgifter på baksidan av broschyren.

Frågorna	Syfte med frågan	Forskning/Information och referens
<p><b>Fråga 1</b>  <b>På dagarna är jag ...</b>  1. På förskola  2. Hos dagmamma  3. Är jag hemma</p> <p><b>Fråga 2</b>  <b>Hur jag trivs på förskolan (eller hos dagmamma, eller hemma)?</b>  Bra, Varken eller, Dåligt</p> <p><b>Exempel på följdfrågor</b>  Använd gärna bilderna i frågan. Peka på de olika bilderna.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hur brukar det kännas när du är på förskolan? Peka på de olika bilderna, så här? eller så här?</li> <li>• Hur ser du ut när du är glad?</li> <li>• Vad är det som är roligt på förskolan?</li> <li>• Är det nåt som gjort dig glad? idag? igår? Vill du berätta för mig?</li> <li>• Är det nåt som är mindre roligt/tråkigt? igår? Vill du berätta för mig?</li> <li>• När du känner dig ledsen hur ser du ut då?</li> <li>• Har du känt dig ledsen på förskolan? idag? igår? Vill du berätta för mig?</li> <li>• Vad tycker du om?</li> <li>• Vad tycker du inte om?</li> </ul> <p>Till föräldrar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hur tycker du att ditt barn verkar trivas på förskolan?</li> <li>• Vill han/hon gå dit?</li> </ul>	<p><b>Syfte:</b> De flesta barn vistas en stor del av dagen på förskola. Det är därför betydelsefullt att även få en uppfattning om hur barnet har det och hur det trivs på förskolan.</p>	<p><b>Bakgrund:</b> Efterhand barn växer och utvecklas vidgas deras liv, varvid relationer med andra utanför hemmet, både kamrater och vuxna, blir allt viktigare. En allt större andel barn går i förskola. Hösten 2013 var nästan 490 000 barn i förskola vilket är 84,2 procent av alla barn i åldern 1-5 år 1(1).</p> <p><b>Forskning/Information:</b> Flera studier visar att förskola, med den pedagogisk och personaltäthet som gäller i Sverige, gynnar barns hälsa och utveckling(2). Barn som gått i förskola visar sig vid 11 års ålder hade bättre prestationer i språk och matematik, jämfört med barn som inte gått i förskola, även efter kontroll för föräldrarnas sociala bakgrund. Barnen visade sig även ha mindre beteendeproblem. Effekten var särskilt påtaglig då barnet gått i förskola med hög kvalitet. Den lägre förekomsten av beteendeproblem verkar fram för allt förklaras av pedagogiken som helhet. På förskolor med god kvalitet samtalar personalen mer med barnen, resonerar oftare tillsammans med dem och ställer oftare aktivt frågor till barnen(3).</p> <p>Barnpsykiatern <b>Magnus Kihlborn</b> har skrivit rapporten <i>Om små barns behov och utveckling</i> för Myndigheten för skolutveckling. Han menar att de flesta barn har det bra i förskolan, men att han, som barnpsykiater, kan känna oro för att det i varje barngrupp finns ett eller några barn som av olika skäl är extra sårbara. För dem är det extra viktigt att förskolans kvalitet är god. Är förskolan av god kvalitet så kan den vara ett väldigt bra stöd.</p> <p>Barn i barnomsorgsgrupper får fler infektioner än barn som är mest hemma. Under de fyra första levnadsåren har barn i genomsnitt sex till åtta luftvägsinfektioner per år. De följande åren minskar antalet till i genomsnitt två-tre vid 5 – 19 årsålder. Utevistelse kan ge flera positiva effekter på barns hälsa. Socialstyrelsen gjorde år 1990 en riksomfattande undersökning bland daghemsbarn, bland annat i relation till den tid barnet vistades utomhus. De barn som var utomhus mellan sex och nio timmar per vecka hade lägre sjukfrånvaro än de barn som var utomhus högst fem timmar(4).</p> <p><b>Referenser:</b>  1. <a href="http://www.skoolverket.se">www.skoolverket.se</a></p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tid på förskolan?</li> <li>• Hur tycker du som förälder att ditt barn har det på förskolan?</li> </ul>		<p>2. Barnhälsovetenskap, Mitch Blair, Sarah Stewart-Brown, Anders Hjerm, Sven Brenneberg, 2013.</p> <p>3. Sylva, K. et al (2006). <i>Capturing quality in early childhood through environmental rating scales. Early Childhood Quarterly</i>; 21:76-92</p> <p>4. Smitia i förskola. En kunskapsöversikt. Socialstyrelsen, 2008</p>
<p><b>Fråga 3</b>  <b>Jag äter frukost, lunch, middag?</b>  Aldrig/sällan - 5-7 dagar i veckan</p> <p><b>Exempel på följdfrågor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hur tycker du som förälder att det fungerar med maten?</li> <li>• Vad säger förskolan om hur ditt barn äter frukost/lunch?</li> <li>• Vad brukar ditt barn äta som mellanmål?</li> <li>• Vad är era favoriträtter till middag?</li> </ul>	<p><b>Syfte:</b> Med lagad mat till både lunch och middag och dessutom frukost är det lättare att täcka de små barnens behov av näring och energi.</p> <p>Det finns samband mellan regelbundna frukostvanor och bättre matvanor generellt liksom lägre förekomst av övervikt (1) (2).</p>	<p><b>Forskning/Information:</b></p> <p>För att täcka behovet av energi behöver barn äta frukost, lunch och middag och två till tre näringsriktiga mellanmål. De flesta föräldrar har erfarenhet av att barnen blir gnälliga och trötta om de inte får mat på bestämda tider. Fasta tider främjar aptiten och hjälper barnen känna trygghet i tillvaron (3).</p> <p>Om barnet äter mindre vid den ena måltiden äter det antagligen mer vid nästa (4).</p> <p><b>Referenser:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rompen sand, GC, Perria, MA, Girard, BL, Adams, J, Mezl, JD. <i>Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performans in children and adolescents. JAMDiät Assoc.</i> 2005; 105 (5) 743-60; quiz 61-2</li> <li>2. Dubois L, Girard m, Potvin Kent M, Farmer A, Tatone-Tokjyda 2005; 105 (5): F Breakfast skipping is associated with differences in meal patterns, macronutrient intakes and overweight among preschool children. <i>Public Health Nutr.</i> 2009; 12C:19-28.</li> <li>3. Bra mat för barn 0-5år. <i>Handledning för BHV, Läkemedelsverket 2014.</i></li> <li>4. Mat för små barn, <i>Läkemedelsverket 2009.</i></li> </ol>
<p><b>Fråga 4</b>  <b>Jag dricker läsk och saft, måltidsdryck (ej mjölk eller vatten)</b>  Aldrig/sällan – 5-7 dagar i veckan</p> <p><b>Exempel på följdfrågor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vad brukar ni dricka till maten?</li> <li>• Om du jämför med när du själv var liten, dricker ditt barn mer eller mindre läsk/saft?</li> <li>• Hur mycket mjölk/fil/ yoghurt/välling bli det sammanslag under en vanlig dag?</li> </ul>	<p><b>Syfte:</b> Göra familjerna medvetna om att dryck kan vara en stor energikälla och stödja dem att skilja på törstsläckare, måltidsdryck och sällandryck.</p> <p>Bakgrund: Nästan en fjärdedel av den energi som fyraåringar får i sig kommer från godis, läsk, glass, snacks och bakverk. De livsmedel som bidrar med mest tillsatt socker är läsk och saft. Forskning visar att många 4 åringar dricker 2 dl saft/ läsk per dag. De som dricker mest, nästan 5 dl per dag</p>	<p><b>Forskning/Information:</b></p> <p>Intaget av socker, mättat fettsyror och salt är högt i förhållande till rekommendationerna (1). Socker innehåller inga vitaminer eller mineraler, utan bara kalorier. Eftersom barn behöver livsmedel med många olika näringsämnen finns det bara plats för små mängder socker. Högst 10 procent av kalorierna bör komma från tillsatt socker. För en tvååring motsvarar det knappt 35 g eller ca 3 msk/dag. Studier visar att ca 10-40 procent av barn och ungdomar har frätskador på tänderna. Allt fler dricker läsk till maten.</p> <p>På 30 år har mjölkdrickande nästan halverats medan läskdrickande fyrdubblats. Barn behöver ungefär en halv liter lättmjölk eller andra magra mjölkprodukter om dagen. Mjölk och mjölkprodukter (fil, yoghurt, ost) innehåller många vitaminer och mineraler, bland annat kalcium och D-vitamin, som är viktiga för skelett och tänder.</p>

<p><b>Fråga 5</b></p> <p><b>Jag äter frukt och grönsaker</b> Sällan/aldrig – 5 gånger om dagen</p> <p><b>Exempel på följdfrågor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilka grönsaker tycker du om? Vilka frukter/bär tycker du om?</li> <li>• Vilka brukar du äta på förskolan?</li> <li>• Grönsaker gör maten på tallriken mer färgrik, vilka färger/grönsaker tycker du om på din tallrik?</li> <li>• Skulle ni i familjen kunna dela en frukt redan på morgonen, till frukost?</li> </ul>	<p>(Bra mat för barn 0 – 5år. Handledning för BHV, Livsmedelsverket 2014). Kalorier i flytande form ger inte samma mättnadskänsla som i fast form och det är därför lätt att få i sig för mycket kalorier.</p>	<p>De flesta barn får i sig för lite D-vitamin (1). All mjölk med högst 1,5 procent fetthalt d-vitamin berikas, det gäller även ekologisk mjölk.</p> <p>Laktosintolerans är mycket ovanligt bland barn under fem år. Om ett barn har problem med magen är det därför troligare att det beror på något annat än laktosintolerans.</p> <p>Över 90 procent av fyraåringarna får i sig mer mättat fett än rekommenderat, men för lite av de fleromättade fetterna omega-3 och omega-6. Det beror på att vi i Sverige äter mycket mejeriprodukter som mjölk, fil, yoghurt, gräddor och ost, och feta charkuterier såsom korv. Samtidigt äter vi ganska lite olja, nötter och fet fisk, som innehåller fleromättat fett (1).</p> <p>Den forskning som finns visar att barn som äter mättat fett i nivå med rekommendationerna får lägre blodfettnivåer och bättre insulinkänslighet än barn som äter mer mättat fett än rekommenderat. Höga blodfetter kan öka risken för hjärtsjukdom senare i livet. De flesta barn äter i dag lagom mycket fett - det handlar alltså inte om att äta mindre fett utan om att byta en del av det mättade fett mot fleromättat.</p> <p><b>Referenser:</b></p> <p>1. <i>Matvanundersökningen Riksmaten 2003.</i></p>
<p><b>Syfte:</b> Denna fråga är en såkallad indikatorfråga, i alla fall för vuxna. De som uppger att man äter grönsaker och frukt har ofta bra matvanor överlag. De som uppger att det sällan äter grönsaker och frukt kan behöva samtala mer om sina matvanor och få stöd.</p> <p><b>Bakgrund:</b> Fyraåringar behöver äta dubbelt så mycket grönsaker och frukt än vad de gör i dag för att uppnå en välbalanserad kost</p>	<p><b>Forskning/Information:</b></p> <p>Forskning visar vuxna som intar 500 g frukt och grönsaker per dag minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt och vissa cancerformer. Det finns studier som pekar på att goda matvanor i tidig ålder och under uppväxten kan reducera risken för hjärt- och kärlsjukdom och diabetes (3).</p> <p>Det finns studier som visar att barn som äter mycket frukt och grönsaker äter mindre av söta och feta produkter (4).</p> <p><b>Aktuellt - Bekämpningsmedel</b></p> <p>Vill man bidra till att minska spridningen av kemikalier i miljön, eller värna om dem som arbetar på frukt- eller grönsaksodlingarna är det bra att välja ekologiskt. Men man behöver inte vara orolig över att ge barn frukt och grönsaker som inte är ekologiska. Gravida behöver inte heller vara oroliga för att äta icke-ekologiskt. Att äta konventionellt odlade grönsaker och frukter innebär ingen risk för hälsan, även om det finns rester av bekämpningsmedel kvar. Halterna är vanligtvis</p>	<p><b>Forsknings/Information:</b></p> <p>Forskning visar vuxna som intar 500 g frukt och grönsaker per dag minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt och vissa cancerformer. Det finns studier som pekar på att goda matvanor i tidig ålder och under uppväxten kan reducera risken för hjärt- och kärlsjukdom och diabetes (3).</p> <p>Det finns studier som visar att barn som äter mycket frukt och grönsaker äter mindre av söta och feta produkter (4).</p> <p><b>Aktuellt - Bekämpningsmedel</b></p> <p>Vill man bidra till att minska spridningen av kemikalier i miljön, eller värna om dem som arbetar på frukt- eller grönsaksodlingarna är det bra att välja ekologiskt. Men man behöver inte vara orolig över att ge barn frukt och grönsaker som inte är ekologiska. Gravida behöver inte heller vara oroliga för att äta icke-ekologiskt. Att äta konventionellt odlade grönsaker och frukter innebär ingen risk för hälsan, även om det finns rester av bekämpningsmedel kvar. Halterna är vanligtvis</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilka grönsaker brukar ni alltid ha hemma?</li> </ul>	<p>(1). Rekommendationen för en 4-åring är 400 gram grönsaker och frukt per dag. Det motsvarar ungefär två frukter och två nävar grönsaker per dag (2).</p>	<p>mycket lägre än de gränsvärden som finns. Dessutom är gränsvärdena för hur mycket bekämpningsmedel som maximalt får finnas kvar satta till en betydligt lägre nivå än den nivå som skulle kunna innebära en hälsorisk. Till exempel visar våra beräkningar att en 4-åring måste äta ca 100 kg äpple varje dag för att få i sig den mängd bekämpningsmedel som kan ge de negativa hälsoeffekter som uppmänts vid djurförsök. Detta innebär att det inte heller är farligt att vid enstaka tillfällen äta livsmedel där halten av ett bekämpningsmedel ligger över gränsvärdet.</p> <p><b>Referenser:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barbierotti, Pearson, Becker W. Riksmaten – barn 2003. Livsmedel och näringsintag bland barn i Sverige: Livsmedelsverket; 2006.</li> <li>2. Riksmaten 2003.</li> <li>3. Livsmedelsverket. Barns matvanor och riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom och diabetes</li> <li>4. Bra mat för barn 0 – 5 år. Handledning för BHV, Livsmedelsverket 2014.</li> </ol>
<p><b>Fråga 6</b></p> <p><b>Jag brukar leka, springa och vara ute och röra mig med mina föräldrar</b></p> <p>5-7 dagar per vecka, 3-4 ggr/v, 1-2 ggr/v, aldrig</p> <p><b>Exempel på följdfrågor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vad tycker du/ni om att göra?</li> <li>• Vad gör ni?</li> <li>• Hur länge håller ni på?</li> <li>• Är det skillnad på aktivitet beroende på årstid?</li> <li>• Hur hittar ni tid för vila?</li> <li>• Vad gör ni när ni tar det lugnt?</li> <li>• Hur tar ni er till och från förskolan/aktiviteter etc?</li> </ul>	<p><b>Syfte:</b> Belysa vikten av fysisk aktivitet och att grundläggande sundhet vanor. Få en inblick i familjens vanor kring fysisk aktivitet.</p> <p><b>Bakgrund:</b> Barn och ungdomar bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag. Intensiteten bör vara måttlig till hög och ge lätt andfäddhet samtidigt som aktiviteten kan delas upp på flera korta perioder - tre eller fler tillfällen av aktivitet per dag. Alltså är en variation viktig med både motion och vardagsaktiviteter. Längre tids stillasittande bör undvikas. Se också under fråga 7 och 8.</p>	<p><b>Forskning:</b></p> <p>En systematisk kunskapsöversikt visar att fysisk aktivitet hos barn 0-5 år troligtvis kan reducera risken för övervikt och påverka den motoriska och kognitiva utvecklingen samt den psykosociala hälsan och benmassan positivt (1).</p> <p>Nordiska näringsrekommendationerna betonar att aktiviteterna bör vara så varierande som möjligt för att skapa optimala förutsättningar till att utveckla den fysiska förmågan, såsom kondition, muskelstyrka, vighet, snabbhet, rörlighet, reaktionstid och koordination (2).</p> <p>En systematisk kunskapsöversikt (3) konstaterar att det på internationell nivå bara är hälften av alla barn 2-6 år som når rekommendationerna om 60 minuter fysisk aktivitet vid måttlig till hög intensitet om dagen.</p> <p><b>Referenser:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Timmons BW, Leblanc AG, Carson V, Connor Gorber S, Dillman C, Janssen I, et al. Systematic review of physical activity and health in the early years (age 0-4 years). <i>Appl Physiol Nutr metab.</i> 2012;37(4):773-92</li> <li>2. Nordic council of Ministers 2005. <i>Aktiviteterna bör prägkas av lek och rörelseglädje (Statens Folkhälsoinstitut 2003</i></li> <li>3. Tucker P. The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. <i>Early childhood Research Quarterly.</i> 2008;23:547-58.</li> </ol>

Frågorna	Syfte med frågan	Forskning/Information och referens
<p><b>Fråga 7</b>  <b>Då jag är hemma sitter jag och ser TV ...</b>  &lt;t tim/dag, 1-2 tim/d, 3-4 tim/d, &gt;4 tim/dag</p> <p><b>Fråga 8</b>  <b>Och/eller håller på med dator, tv-spel, mobil</b>  &lt;t tim/dag, 1-2 tim/d, 3-4 tim/d, &gt;4 tim/dag</p> <p><b>Exempel på följdfrågor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vad tittar du/ni på?</li> <li>• Vad spelar du/ni?</li> <li>• När är skärmtiden som viktigast?</li> <li>• Uppskattad skärmtid per dag jämfört med det ni som föräldrar anser vara rimlig skärmtid per dag?</li> <li>• Hur hittar man(ni) balans mellan skärmtid och fysisk aktivitet?</li> <li>• Har du och ditt barn några konflikter som rör tiden som ditt barn spenderar framför en skärm?</li> <li>• Vad tror du att ditt barn skulle ägna mer tid åt, om han/hon drar ner på tiden framför en skärm?</li> </ul> <p><b>Tips/åtgärd:</b> Begränsa den totala skärmtiden till max 2 timmar dagligen (14 timmar per vecka). Försök att införa en (eller flera) skärmfri dag per vecka.</p>	<p><b>Syfte:</b> Belysa vilken inverkan den ökade skärmtiden samt ökat stillasittande har på barn. Grundläggva sunda vanor när det gäller förhållandet mellan fysisk aktivitet och stillasittande.</p> <p><b>Bakgrund:</b> Barn i förskoleåldern (3–7 år) kan titta på tv/dvd/skrämtid 1–2 timmar per dag (1). Man bör välja program som är berättande eller spel som är anpassade utifrån barnets ålder. Förälder eller annan vuxen person bör vara med. TV-tittande har många gånger blivit identifierat som en stor riskfaktor p g a dess dämpande effekter på barnets fysiska aktivitet. En viktig faktor kan också vara att tv-tittandet minskar tiden för spontana lekar. Det är just genom fantasilekar som barnens kreativitet stimuleras. Låtsasslagsmålen är viktiga för att lära sig hur ett knytnävsslag eller brottargrepp känns. Data- /TV-spel är betydligt mer aktiverande för hjärnan än det passivare tv-tittandet. Dataspel tränar uppmärksamhetsförmågan och arbetsminnet om spelet är</p>	<p><b>Forskning/Information:</b> Barn tillbringar allt mer tid framför en skärm. Också i Sverige blir det allt vanligare med flera TV-apparater i hemmen. Även förskolor börjar införa surfplatta som läroverktyg. Vilket gör att skärmtiden ökar ytterligare. Det finns ett visst vetenskapligt stöd för att stillasittande hos yngre barn. Det finns ett visst vetenskapligt stöd för att stillasittande hos yngre barn, främst i form av TV-tittande, har samband med mindre gynnsam viktutveckling liksom kognitiv och psykosocial utveckling (2). En begränsning av barnets totala mediatid till som mest två timmar per dag är att rekommendera (3).</p> <p><b>Referenser:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Den amerikanska barnläkarakademins rek. <i>American Academy of pediatrics. How TV affects your child. 2012 <a href="http://kidshealth.org">http://kidshealth.org</a></i></li> <li>2. Le Blanc AG, Spence JC, Carson V, Connor Gorber S, Dillman C, Janssen I, et al. <i>Systematic review of Sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0-4 years). Appl Physiol Nutr Metab. 2012; 37(4): 753-72.</i></li> <li>3. Krebs NF, Jacobson MS. <i>Prevention of pediatric overweight and obesity. Pediatrics 2003; 112:424-30.</i></li> </ol>



	<p>anpassat till barnens ålder Det finns inga bevis för att surfplatta och dylikt stimulerar små barns intellektuella utveckling, men inte heller för att det är direkt skadligt. Däremot stjälar det tid från barnens naturliga lekar, fantasidrämmar och samvaro med föräldrar, syskon och lekkamrater.</p>	
<p><b>Fråga 9</b></p> <p><b>Röker någon där du bor?</b> Sällan/aldrig, ibland, ofta</p> <p><b>Exempel på följdfrågor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fråga föräldrarna om dom vet hur barnet påverkas av tobaksrök, genom att föräldrarna eller någon annan i barnets närhet är rökare.</li> <li>• Fråga om du får berätta om barn påverkas av tobaksrök. – Hur skulle man då kunna göra för att undvika att barnet utsätts för rök?</li> <li>• Låt föräldrarna fundera över åtgärder och stötta dem i deras goda slutsatser. Stötta också föräldrarna i deras tankar och beslut om rökfrihet i närheten av barnet även gäller mor- och farföräldrar och andra i familjens umgänge.</li> <li>• Hur ser föräldrarna ser på att själva försöka sluta röka/snusa ? Uppmuntra, stöd i beslutet och berätta att på</li> </ul>	<p><b>Syfte:</b> Om barnet vistas i närheten av rökare så röker barnet också. Barn behöver en rökfri miljö. Om någon av föräldrarna eller någon i barnets närhet är rökare, är det viktigt att man ser till att barnet inte blir utsatt för tobaksrök.</p>	<p><b>Forskning/Information:</b> Ökad ventilation av inomhusluften eller vädring är otillräckligt, eftersom halterna av skadliga ämnen av cigarettök blir mycket höga.</p> <p>När barnet andas in tobaksrök utsätts det för samma farliga kemikalier som rökaren. Detta kallas för passiv rökning. Det är viktigt att ge föräldrarna stöd att ställa krav på att ingen röker i barnets närhet.</p> <p>Röken gör att barnets lungor fungerar sämre och att slemhinnorna i luftvägarna blir mer mottagliga för infektioner. Barn till rökande föräldrar får därför lättare luftvägsinfektioner, öroninflammationer och allergier. Utvecklingen av barnens lungfunktion kan också hämmas.</p> <p>Passiv rökning försämrar även symtomen vid astma och kan orsaka astmaanfall. Tobaksrök kan ge akuta besvär med irriterade ögon, rethosta och huvudvärk. Värst drabbas de små barnen, eftersom de är känsligare och inte kan säga ifrån när de mår dåligt av röken.</p> <p>Ett mål är att alla föräldrar som använder sig av tobak vare sig det gäller rökning eller snus skall ha möjlighet att få råd, stöd och hjälp att bryta sina tobaksvanor. Som förälder är man en viktig förebild för sina barn, barnen gör som vi vuxna gör, inte som vi säger.</p> <p><b>Referenser:</b> 1: <i>Tobaksjakta.se</i> 2: <i>Att ge barnet en rökfri miljö och en tobaksfri uppväxt; Statens Folkhälsoinstitut 2011.</i> 3: <i>Tobaksfria barn; Statens Folkhälsoinstitut</i></p>

<p>hälsocentralerna finns utbildade tobaksavvänjare som kan stödja och hjälpa till med att sluta använda tobak, Sluta – Röka - Linjen telefon: 020- 84 00 00 (har också en blogg) kan ge bra stöd och på apoteken är man också kunniga på att ge goda råd.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Om man har svårt att ta ett rökstopp nu är alternativet att flytta all rökning utomhus, byta kläder och tvätta händerna när man kommer in. På så sätt undviker man i möjligaste mån att utsätta barnet för retande ämnen från cigarettröken (kotin) och andra irriterande ämnen som fastnat i kläderna av cigarettröken.</li> </ul>		<p>4: <i>Investera i barns hälsa; Bremberg &amp; Eriksson 2010; Gothia förlag</i></p> <p>5: <i>Tobakskonventionen, Världshälsoorganisationens ramkonvention om tobakskontroll, artikel 4 och 8</i></p> <p>6: <i>Nationella folkhälsopolitiken, Målområde 11 Delmål för minskat bruk av tobak till 2014:</i></p> <p>1: <i>En tobaksfri livsstart från 2014.</i></p> <p>2: <i>En halvering till 2014 av antalet ungdomar under 18 år som börjar röka eller snusa.</i></p> <p>3: <i>En halvering till 2014 av andelen rökare som röker mest.</i></p> <p>4: <i>Ingen ska ofrivilligt utsättas för rök i sin omgivning</i></p>
<p><b>Fråga 10</b></p> <p><b>Jag mår oftast ...</b> (sätt ett kryss i rutan där det passar) Bra, varken eller, dåligt</p> <p><b>Exempel på följdfrågor</b></p> <p>Använd gärna bilderna i frågan.</p> <p>Hur brukar du oftast må? Så här? Eller så här?</p> <p>Peka på de olika bilderna. Ställ frågor, följdfrågor ”var nyfiken”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• När du känner dig ledsen hur ser du ut då?</li> <li>• Har du känt dig ledsen? Idag? Igår? Vill du berätta för mig?</li> <li>• Hur ser du ut när du är glad?</li> <li>• Är det nåt som gjort dig glad? Idag? Igår? Vill du berätta för mig?</li> <li>• Vad tycker du om?</li> </ul>	<p><b>Syfte:</b> Barnets upplevelse hur han/hon mår. Föräldrarnas uppfattning om barnets hälsa.</p> <p><b>Bakgrund:</b> Det har betydelse hur barnet själv känner och upplever att han/hon mår. Vårt arbete ska ha ett barnperspektiv vilket innebär att försöka sätta sig in i barnets situation. Att se ur barnets perspektiv, lyssna på barnet självt så att han/hon får möjlighet att bidra med sina erfarenheter och synpunkter.</p>	<p><b>Forskning/Information:</b></p> <p>Socialstyrelsens nationella folkhälsorapporter redovisar återkommande uppgifter om barns hälsa. Rapport från 2009 har liksom rapporten Barns och ungas hälsa, vård och omsorg från 2013(1) ger en mer ingående beskrivning av barns hälsa. Sammantaget är den ganska god. Däremot har det under senaste decennierna varit en ökning av antalet ungdomar, mest flickor, som anger psykosomatiska symtom och psykiska besvär.(2,3). När det gäller små barns psykiska hälsa är kunskapsläget bristfälligt.</p> <p><b>Referenser:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Barn och ungas hälsa, vård och omsorg. Socialstyrelsen 2013.</i></li> <li>2. <i>Undersökningar av barns levnadsförhållanden(Barn-ULF) Statistiska centralbyrån.</i></li> <li>3. <i>FHI. Kartläggning av psykisk hälsa bland barn och unga. Resultat från den nationella totalundersökningen i årskurs 6 och 9 hösten 2009. Östersund:FHI;2010.</i></li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vad tycker du inte om?</li> <li>• Brukar du ha ont någonstans?</li> <li>• Är du orolig för något?</li> <li>• Upplever du att ditt barn är frisk?</li> <li>• Är han/hon ofta hemma från förskolan?</li> </ul>		
<p><b>Fråga 11</b></p> <p><b>Jag sover bra</b> Oftast, Ibland, Sällan</p> <p><b>Exempel på följdfrågor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vad tycker du/ni är goda sömnvanor?</li> <li>• Hur ser ditt barns sömnbehov ut?</li> <li>• Hur påverkas övriga familjemedlemmars sömn?</li> <li>• Barns sömn – problem för vem ?</li> <li>• Kvällsrutiner?</li> <li>• Vaknar på natten?</li> </ul>	<p><b>Syfte:</b> Goda sömnvanor är en viktig del av en bra livsstil. Sömmen är viktig för alla men framför allt för växande barn.</p> <p><b>Bakgrund:</b> Barn och ungdomar behöver sömn för att hjärnan och kroppen ska kunna växa, läka skador och återhämta sig.</p>	<p><b>Forskning/Information:</b></p> <p>De flesta barn får den sömn de behöver, men ungefär vart fjärde barn har sömnstörningar; ”<i>när ett barn vaknar minst två till tre gånger varje natt och är vakent minst 10 – 15 min. och detta händer minst fem gånger i veckan</i>” (1.2.)</p> <p>Mellan 15 och 35 procent av alla barn i åldrarna 6 månader till 5 år har någon form av sömnstörning(2).</p> <p>Sova genom natten – inte åtta timmar i sträck. Forskarnas definition är istället sömn fem timmar i sträck, oftast mellan midnatt och fem på morgonen.(3)</p> <p>När barn och ungdomar har sovit för lite får de sämre minne och koncentrationsförmåga och har svårare att lära sig nya saker. De kan också bli ledsna, irriterade och rastlösa. Barn som lägger sig senare än nio på kvällen och på orgelbundna tider kan få beteendeproblem som bl.a. hyperaktivitet och emotionella problem enligt en omfattande brittisk studie/SVT Vetenskap, oktober 2013.</p> <p>Finns studier som talar för att sömnbrist kan bidra till övervikt i barndomen(4).</p> <p>Dessutom växer och utvecklas barn snabbt, därför behöver de mycket sömn. Sömn hjälper kroppen att hålla sig frisk och forskning tyder på att bra sömn hjälper till att reglera aptiten och därmed minskar risken för övervikt.</p> <p>Barn mellan 3 och 5 år behöver i genomsnitt elva till tolv timmar sömn per dygn. En del barn behöver sova en stund på dagen andra behöver korta ner vilostunden. Barn mellan 4 och 9 år är oftast morgonpigga och vaknar tidigt oavsett när de gick och la sig. Därför bör man se till att barnet får de timmar sömn det behöver så att det inte får sömnbrist.</p> <p>För 30 år sedan sov vi mer än vad vi gör idag. Förskolebarn sover ca. 30 min. mindre per natt än vad vi gjorde när vi var små.</p>

Rädsla som kan göra att barn har svårt att sova kan gälla rädslor för monster, tjuvar osv. men även oro för något.

#### Hur mycket sover då ett barn ?

- Ett 3-6 år gammalt barn sover 10 – 12 tim./dygn
- Ett 6-12 år gammalt barn sover 9 – 11 tim./dygn
- En tonåring sover 8 – 9 tim./dygn

**Sömnstörningar:** Sömgång, Nattskräck, Snarkningar som ger andningsproblem, Andra sömnstörningar p.g.a. kroppsliga problem som ont, eksem, natturi mm.

#### Referens :

1. *Sömproblem hos barn och ungdom, Hans Smedje, barnpsykiater och sömnläkare institutionen för kvinnors och barns hälsa, karolinska institutet, Solna.*
2. *Anhandling Severe Sleep Problems among Infants, Uppsala universitet, Malena Thunström, med.dr. barnläkare barnhälsovården, Akademiska sjukhuset Uppsala.*
3. *Allt du vill veta om barnets SÖMN men varit för trött för att fråga, Anna- Maria Stavreberg reporter på tidningen Gravid, vi föräldrar och junior, journalist/ stylist.*
4. *Taveras E.M, Rifas-Shiman S.L, oken E, Gunderson EP, Gillman MW: Short sleep duration in infancy and risk of obesity. Arch Pediatr Adolesc Med. 2008;162(4):305-11*  
<http://www.rikshandboken-bbu.se>  
[www.1177.se/barn](http://www.1177.se/barn)

*Barnet har rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder samt rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet.*

Artikel 31 Barnkonventionen

Om ni har några frågor om denna manual är ni välkomna att kontakta:  
Föräldra- och Barnhälsan Gunnel Holmqvist, Tel: 063-153390  
Folkhälsocentrum, [www.jll.se/folkhalsa](http://www.jll.se/folkhalsa)