

Sundhedsplejersken

Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker

Nr. 03
Juni 2020

Mange gange kommer vi som professionelle til hurtigt at gå efter at finde løsninger, men hvis vi springer den følelsesmæssige spejling over, så bliver vores budskab sjældent hørt, og forælderen oplever sig ikke hjulpet



Tegning: Niels Poulsen

Husk at tilmelde jer landskonferencen d. 17.-18. august i Kolding

DENNE GANG: Den vigtige hjælp til nybagte forældre i samlivsbrud • Efterfødselstræning og sorgstøtte
Anbragte børn og frivilligheden • Skærmvaner i småbørnsfamilier • Bogen til far

Hvordan bør allergidisponerede børn håndteres?

En højthydrolyseret modernælkserstatning/specialernæring kan anvendes til allergidisponerede børn, hvis det ikke er muligt eller ønskeligt for moderen at ernære barnet udelukkende med modernælk til barnet er fulde 4 måneder.¹

Nutramigen er en højthydrolyseret specialernæring, og står på Lægemiddelstyrelsens liste over godkendte ernæringspræparater¹



Referencer:

1. Sundhedsstyrelsen "Ernæring til spædbørn og småbørn" 2019, 4. udgave.

Astma-Allergi Danmark hjemmeside. Sådan forebygger du
www.allergiforebyggelse.dk/modermælk1

* varemærke tilhørende Mead Johnson & Company, LLC © 2020 Mead Johnson & Company, LLC. Alle rettigheder forbeholdes.

Vigtigt: Brystmælk er spædbarnets bedste ernæring. Nutramigen er en fødevarer til særlige medicinske formål og skal anvendes i samråd med læge eller diætist.

ABIGO Pharma A/S
Stengårdsvej 25, 4340 Tølløse
Tel: 4649 8676
www.nutramigen.dk



DK-NUT-2020-012

Nr. 03
Juni 2020

Indhold

Dette kan du læse om denne gang



Læs de mange spændende artikler i dette nummer af Sundhedsplejersken



Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker er et fagligt selskab under Dansk Sygeplejeråd (DSR). Selskabet har eksisteret siden 1976, og selve faget, sundhedspleje, er mere end 75 år gammelt. Som medlem får du vores magasin 5 gange årligt.



Tilmeld dig vores nyhedsbrev
På www.sundhedsplejersken.nu



www.facebook.com/groups/Sundhedsplejersken

FORÆLDRE EFTERSPØRGER VEJLEDNING TIL MOBILBRUG

Tager mobilen for meget opmærksomhed?

- 4 Leder
- 6 Den vigtige hjælp til nybagte forældre i samlivsbrud
- 12 Efterfødselstræning og sorgstøtte for kvinder, der har mistet et barn
- 16 Kort fortalt
- 18 Relationer for livet: Anbragte børn og frivilligheden
- 21 Seksuel sundhed og trivsel for alle
- 22 Nyt fra bestyrelsen
- 24 Forældre efterspørger vejledning til mobilbrug fra sundhedspersonale
- 28 Skærmvaner i småbørnsfamilier – hvad er sundhedsplejerskens rolle?
- 34 Sundhedsstyrelsen orienterer
- 36 Sundhedsplejersker bidrager i 'Bogen til Far'
- 39 Det Nordiske Samarbejde
- 40 International Skolekonference i Stockholm 22.-26. juli 2019
- 43 Landskonference 2020 – og Corona
- 44 Anmeldelser
- 46 Bestyrelsen

UDGIVER

Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR

Anja Helle Kreutzmann
I redaktionsgruppen: Kirsten Birk
og Dorte Fischer

NÆSTE DEADLINE

16. august 2020

AFLEVERING AF MATERIALE

TIL SUNDHEDSPLEJERSKEN

Indlæg sendes til redaktør Anja Helle Kreutzmann. Tekster modtages på e-mail. Billeder på minimum 1 MB opløsning vedhæftes separat.

UDKOMMER

Sundhedsplejersken udkommer 5 gange årligt: Februar, april, juni, oktober og december.

ANNONCER

Media Partners
Hanne Kjærgaard, tlf. 2967 1436
eller hanne@media-partners.dk

LAYOUT OG GRAFISK PRODUKTION

Mediegruppen
www.mediegruppen.net

PAPIR

Denne opgave er trykt med god samvittighed som en del af den grønne omstilling. Forankret i effektfulde miljømærkninger og et socialt ansvarlighedskodeks. På papir – der stammer fra bæredygtig skovdrift og miljørigtig papirproduktion. Og grafisk produktion baseret på vegetabiliske materialer og genanvendelse af affald. Den indgår i en naturlig livscyklus og genbruges til nye papirprodukter. Det er moderne cirkulær økonomi, som gør skoven stærkere, levetiden længere og sparker til den grønne omstilling.

OPLAG

1.400 eksemplarer

ISSN NR.

09069577

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af teksterne eller dele heraf er ikke tilladt ifølge gældende lov om ophavsret uden udgiverens tilladelse.

Der gøres opmærksom på, at Sundhedsplejersken bl.a. lægger op til debat, og at det Faglige Selskab derfor ikke nødvendigvis deler den opfattelse, der gives udtryk for i bladet.

MG 14439



SUSANNE RANK LÜCKE

Formand for Fagligt Selskab
for Sundhedsplejersker

Vores hverdag!

Denne dag først i maj 2020 er anderledes, end jeg havde forestillet mig, den skulle være. Jf. kalenderen skulle jeg ha' siddet til anden dagen på Landskonferencen i Kolding og nydt at være sammen med sundhedsplejersker fra nær og fjern. Møde gamle studiekammerater, gense bekendte og være midt i en faglig vitaminindsprøjtning! Sådan blev det ikke, i stedet sidder jeg hjemme ved stuebordet og har arrangeret mig med noget, der minder om et kontor. Overfor sidder min 14-årige med IT-platforme, jeg ikke engang anede fandtes, men helt klart priser mig lykkelig for. Vi drøfter, hvornår mon Mette F. vil løfte sløret for, om konfirmationen bliver til noget engang i august, og om vi skal fejre den handicappede storesøsters 18-års fødselsdag, når alt engang bliver mere normalt!

Jeg tror, at I, der læser ovenstående, også mærker, at hverdagen er anderledes, og at det er en ny verden at bevæge sig rundt i. Derfor vil jeg bare sige til alle jer: I er altså for seje! I klarer arbejdet med de 0-1-årige på helt andre måder end nogen-sinde før – med IT-løsninger, der får jer ind i forældrenes stue, og I skal se på små knopper eller arp på skærmen. Med korte

besøg max 15 minutter og så ud i bilen og følge op via et telefonopkald. Med konsultationer, hvor der mellem besøgene luftes ud og sprittes – inden næste barn skal undersøges.

Ikke nok med, at der skal tænkes værne-midler, og om der er nok, så er der også sundhedsplejersker, der står til rådighed i andre sektorer af både den kommunale og regionale sektor. Pludselig skal der en gammel faglighed graves frem... sygeplejen. Dette skaber usikkerhed for mange, og alligevel hører jeg, at sundhedsplejersker byder ind og gør, hvad de kan for at stå til rådighed.

Sundhedsplejersker viser stort samfundssind.

Hverdagen har nu en anden dagsorden, end vi er vant til, og det er ikke noget, der lige ændres. Vi skal holde ud og holde ved. Sørg for at værdsætte hinanden og sig det! Tag initiativ til et opkald til en kollega, du ikke har talt med længe. Send en hverdags-mail afsted til gruppen og fortæl en god historie. Vi har brug for at mærke hinanden til trods for, at vi ikke fysisk er sammen.

Pas på jer selv og hinanden! ♥

DEN 1-ÅRIGE EFTERUDDANNELSE TIL SMÅBØRNS- KONSULENT

med Kari Killén

Opstart d. 2. marts 2021



FORMÅL

Med vægt på relation til egen praksis og klient-professionel relationen er fokus på efteruddannelsen at:

- Indføre den studerende i den nyeste forskning og viden indenfor småbørnsområdet.
- Indføre den studerende i arbejdet med tidlig intervention i forhold til graviditeten, sårbare børn og familier.
- Indføre den studerende i arbejdet med med tilknytningsteori, og hvordan det anvendes i praksis.
- Udvikle den studerendes praksis via direkte supervision/-feedback enten med klient live eller via video (fx direkte på de enkelte undervisningsdage, i studiegruppen eller på arbejdspladsen).

Der vil på uddannelsen blive lagt særlig vægt på, at de studerende får indsigt i anvendelsen af konkrete metoder fx AAI, WMCI, IA, og systematisk indføring i modificeret Care Index.



17 undervisningsdage med de største faglige kapaciteter i Norden på småbørnsområdet; Kari Killén, som den gennemgående underviser, og Flemming Zuschlag Christiansen, Katrin Bernstad, May Olofsson, Maja Nørgård Jacobsen og Jens Hardy Sørensen, som gæsteundervisere.

MÅLGRUPPE

Sundhedsplejersker, familiebehandlere, pædagoger, socialrådgivere, psykologer, jordemødre eller sygeplejersker, som arbejder med sårbare gravide og udsatte børn 0-6 år og deres familier.

TIDSPLAN

Uddannelsen er på i alt 150 lektioner (9 moduler) fordelt på 120 undervisningslektioner på 17 undervisningsdage fra kl. 9.00-16.00 samt en afsluttende fordybelsesopgave, hvor rammen er 30 lektioner. Desuden forventes det, at deltagerne deltager i studiegrupper 3-5 timer mellem hvert modul.

Læs mere og ansøg
senest d. 17. januar 2021 på **cenku.dk**

Med venlig hilsen *Flemming Zuschlag Christiansen*

Psykologselskabet Toftemosegaard Aps

Manderupvej 3 · 4050 Skibby · Tlf. 4752 8360 · Mobil 2040 8370 · post@toftemosegaard.dk · **www.toftemosegaard.dk**

Den vigtige hjælp til nybagte forældre i samlivsbrud

Denne artikel beskriver det følelsesmæssige tolerancevindue, og hvordan dette begreb kan hjælpe os professionelle med at forstå og hjælpe nybagte forældre i samlivsbrud. Det er vigtigt at hjælpe dem til at få kontrol over de stærke følelser, der udløses i et samlivsbrud, så de kan modtage den hjælp og de budskaber, vi gerne vil give til dem. Vi ved, at spædbørn er særligt sårbare, hvis forældrene er fanget i deres følelsers vold, og der er behov for, at nybagte forældre i samlivsbrud hurtigt får hjælp til at skabe et tilstrækkeligt godt samarbejde til gavn for barnets videre følelsesmæssige udvikling.



Det at blive forældre er for alle en stor livsomvæltning, hvor meget ændrer sig på kort tid, og hvor en ny dagsorden er sat. Det er afgørende, at barnet får en god start på livet og bliver mødt med den fornødne omsorg, ro og forudsigelighed. Denne proces med at blive forælder er for nogle uproblematisk. For andre er det en stor følelsesmæssig og personlig udfordring. Barnet kan være svært at trøste og have særlige behov. Man kan som forældre blive pressede på søvn og mangel på overskud. Hvis man samtidig med at være nybagte forældre ligger i skilsmisse, er presset endnu større, og der vil ofte være et behov for ekstra hjælp og støtte fra netværk og professionelle omkring familien.

Sundhedsplejerske Trine er på besøg hos Michael og Lise. De er forældre til Liva på knap et år. De er frustrerede og er belastet af at have skænderier, der ofte kører i ring. De oplever en større afstand til hinanden og er afmægtige. Det har stået på i for lang tid. De har forsøgt parterapi og har oplevet en kort bedring, men har nu afbrudt forløbet. Lise har besluttet sig for at flytte fra Michael. Michael er ulykkelig og rasende på samme tid. Lise er både lettet, resigneret og har skyldfølelse. ➤



JAN KAA KRISTENSEN

Privatpraktiserende psykolog og specialist i klinisk psykologi med praksis under psykologfællesskabet **psykologerne.dk** på Israels Plads i København, hvor han arbejder med individuel-, par- og skilsmiseterapi og superviserer og underviser fagpersoner.

Han er forfatter til bogen "BLIV SKILT uden at gå i stykker" som sammenfatter hans mange års erfaringer med familier i skilsmisse.

Han er blandt andet tidligere leder af skilsmisseafdelingen på Center for Familieudvikling og er udpeget af socialministeriet som medlem af det rådgivende udvalg for Familieretshuset.

Jan Kaa Kristensen udgiver sammen med psykolog Anna-Katherine Højland en ny bog om familiedannelse i et relationelt perspektiv i slutningen af 2020.

Du kan læse mere her:
jankaa.dk



Oversigt over det følelsesmæssige tolerancevindue

Her er du oven over dit følelsesmæssige vindue

- Dit nervesystem er i alarmberedskab.
- Det er ikke muligt for dig at lytte til, hvad din medforælder siger.
- Du oplever, at du er oversvømmet af følelser og kritiserer og skælder ud.
- Eller du oplever, at du er overvældet af følelser og beskytter dig mod dem ved at flygte.

Her er du inden for dit følelsesmæssige tolerancevindue

- Dit nervesystem er i ro.
- Du kan lytte til, hvad din medforælder siger, uden at du går i forsvar.
- Det er muligt for dig at tænke klart, uden at følelserne styrer.

Her er du under det følelsesmæssige tolerancevindue

- Dit nervesystem er i et kollaps.
- Hvis du har været oven over dit følelsesmæssige vindue i lang tid, vil dit nervesystem til sidst være så belastet, at det for en periode kollapse.
- Du mangler energi, oplever udmattelse og måske depressive tanker og følelser.

Kilde: (Inspireret af Nordanger og Braarud (2014) i Kristensen (2019))

Trine oplever, at samtalen med dem er vanskelig. Både Michael og Lise er frustrerede og vrede. Trine forsøger sig med nogle gode råd, men Michael og Lise hører ikke, hvad hun siger. Da Trine går, kan hun mærke, at hun selv føler sig overvældet, frustreret og drænet for energi.

Vi kan som professionelle ofte blive mødt med et ønske fra forældrene om at få gode råd til at løse en helt konkret problemstilling, de står med. Det er fint, og mange små problemer kan løses på den måde. Men der er andre situationer, som kan være mere følelsesmæssigt krævende, og hvor man som professionel også kan have et ønske om at hjælpe, men hvor man ikke bliver hørt, eller hvor man ganske enkelt er løbet tør for gode råd. Måske kan disse situationer ikke løses med gode råd. Disse situationer kan gribes an på en anden måde.

Stærke følelser udfordrer vores evne til at tænke

Når vi bliver fanget i vores følelsers vold, udfordres vores evne til at tænke. Den første fase i en skilsmisse er altid særlig følelsesmæssigt udfordrende. Michael og Lise er dobbeltramte. De er næsten lige blevet forældre og skal nu skilles. Når vi er overvældede følelsesmæssigt, kommer vi til at sætte lighedstegn ved det, vi føler, og den måde virkeligheden er på. I sådanne situationer vil vi ofte have en tendens til at generalisere. En person er enten god eller dårlig. Der findes ingen nuancer. Samtalen bliver vanskelig. Vi har pludselig to problemer. Store udfordringer, vi skal have fundet løsninger på og en samtale, der er brudt sammen.

Kend dit følelsesmæssige tolerancevindue

Det følelsesmæssige tolerancevindue er en betegnelse for vores evne til at være i kontakt med de følelser, vi mærker og kan samtidig reagere over for andre på måder, hvor vi har det godt med os selv. Hvis noget trækker os f.eks. en forestående skilsmisse, og vi ikke kan rumme de følelser, der kommer op i os, kan man tale om, at vi ryger ud ad tolerancevinduet.

Dag Nordanger og Hanne Braarud (2014) redegør i deres artikel for det følelsesmæssige tolerancevindue, som er særlig relevant i denne sammenhæng. Det giver os en mulighed for at forstå disse, hvorfor samtaler bryder sammen, og hvordan vi både som privatpersoner og professionelle kan forstå fastlåste situationer på en ny måde.

Når vi er inden for vores følelsesmæssige tolerancevindues rammer, er vi rolige og kan adskille, det vi tænker, og det vi føler. Vi kan lytte til vores medforælders budskab og vurdere, om vi er enige eller uenige. Vi kan være i en konstruktiv samtale.

Når vi oplever et stort følelsesmæssigt pres over længere tid, ryger vi op over vinduet. Det vil sige, at vores nervesystem er aktiveret, og vi kan mærke ubehag, måske irritation i vores krop. Vi kan pludselig ikke skelne, hvad vi tænker, og hvad vi føler. Det er følelserne, der styrer os. Det er vanskeligt at høre, hvad den anden siger. Vi lytter ikke. Vi forbereder os på et gensvar. Måske lukker vi helt af og går væk, fordi ubehaget i kroppen bliver for stort, vi opgiver samtalen og forlader rummet.

En skilsmisse, særligt hvis du som Michael ikke selv har valgt den, er en særlig stor belastning, alene af den grund. Den har afgørende betydning for vores fremtidige forhold til vores partner, børn, netværk, bolig og økonomi. Det er derfor fuldstændig naturligt, at både Michael og også Lise reagerer følelsesmæssigt. Deres nervesystem er i alarmberedskab, fordi fundamentet i deres liv er under forandring. De har for en stund mistet fodfæstet.

Det, der er centralt som professionel i mødet med forældre, der er i en sårbar følelsesmæssig situation, er at hjælpe dem tilbage ind i deres

tolerancevindue, så en konstruktiv samtale kan startes, og de kan støttes i at tage de rigtige beslutninger til gavn for dem selv, deres barn og den anden forælder.

Hvis de ikke selv af egen kraft, fra et støttende netværk eller professionelle hjælpes ned i deres tolerancevindue, risikerer de at falde neden under deres følelsesmæssige tolerancevindue i et følelsesmæssigt kollaps, hvor de risikerer udmattelse og ofte at blive overvældet af depressive tanker og følelser. Her bliver vi ekstra bekymrede, og

en mere massiv hjælp og støtte skal sættes i gang.

NÅR VI OPLEVER ET STORT FØLELSERMÆSSIGT PRES OVER LÆNGERE TID, RYGER VI OP OVER VINDUET. DET VIL SIGE, AT VORES NERVESYSTEM ER AKTIVERET, OG VI KAN MÆRKE UBEHAG, MÅSKE IRRITATION I VORES KROP





Måske trækker vi os,
hvis vi oplever, at vi
bliver for meget
følelsesmæssigt presset

behov for, at man øver sin evne til at iagttage sig selv, så man kan berolige sig selv, inden man er nået op over sit eget følelsesmæssige tolerancevindue.

Den vigtige følelsesmæssige spejling

Som professionelle kommer vi ofte til at gå efter at finde hurtige løsninger, men hvis vi springer den følelsesmæssige spejling over, bliver vores budskab sjældent hørt, og forælderen oplever sig ikke hjulpet.

Når vi spejler et barn følelsesmæssigt, giver vi barnet en følelse af at opleve sig set og hørt. Dets nervesystem falder til ro. Det føler sig mere tryk. Det samme gør sig gældende, når vi som voksne er følelsesmæssigt i uro. Følelsesmæssig spejling handler derfor om, at vi som professionelle validerer de følelsesmæssige oplevelser, som forælderen i krise oplever. Forælderen oplever sig lige som det lille barn set og hørt. Nervesystemet falder til ro. Forælderen kommer inden for sit eget følelsesmæssige tolerancevindue og er modtagelig for at tale om løsninger.

Det kan være både krævende og vanskeligt at hjælpe forældre, der er i affekt, med at komme ind i deres følelsesmæssige tolerancevindue. Indimellem skal man prøve sig frem. Det er vigtigt, at forældrene oplever, at man som professionel ikke dømmes dem. Ofte kan det være godt at give udtryk for, at deres følelser er forståelige og naturlige. Når du viser empati og forståelse for deres situation og spejler deres følelsesmæssige tilstand, vil det ofte have en beroligende effekt på nervesystemet. Hvis vi f.eks. oplever, at Michael er vred og ked af det, kan vi evt. sige følgende:

Det følelsesmæssige tolerancevindue er forskelligt fra person til person. Det er dybt forankret i vores genetik og det omsorgsmiljø, vi voksede op i, da vi var børn. Det er påvirket af, hvordan vi er blevet følelsesmæssigt forstået og spejlet af vores omsorgspersoner, når vi har været i følelsesmæssig affekt. De overlevelsesstrategier, vi udvikler som børn, vil blive aktiveret under stort følelsesmæssigt pres. Ofte vil vi have en tendens til enten at kæmpe eller flygte. Hvis vi kæmper, prøver vi at beskytte os selv ved måske at kritisere den anden. Måske dækker det over, at vi længes efter kontakt. Måske beskytter vreden mod at mærke, at vi føler os alene.

Eller måske trækker vi os, hvis vi oplever, at vi bliver for meget følelsesmæssigt presset. Vi beskytter os mod at føle os forkerte eller utilstrækkelige. Når vi er i vores følelseshjerne og ikke kan tænke, kommer vi ofte ind i negative mønstre med hinanden, hvor den ene forælders måde at beskytte sig selv

på, forstærker den andens måde at beskytte sig selv på. Den ene angriber og kritiserer den anden med et bagvedliggende ønske om kontakt. Den anden trækker sig fra kritikken for at beskytte sig selv mod at mærke ubehagelige følelser. Et selvforstærkende mønster er skabt, det dræner os for energi, skaber afstand og frustration. Et mønster, der risikerer at fortsætte i samarbejdet omkring børnene, hvis vi ikke er opmærksomme.

Det er særligt vigtigt at kende toppen af sit eget nervesystem

Som forælder er det særligt vigtigt at lære toppen af sit eget følelsesmæssige tolerancevindue at kende. Hvornår er jeg så følelsesmæssigt aktiveret, at jeg ikke længere kan lytte til min medforælders budskaber? Hvordan mærkes det i kroppen? Får jeg en impuls til at trække mig følelsesmæssigt og mentalt? Kan jeg mærke, at jeg får lyst til at gøre opmærksom på alt det, som den anden gør forkert? Der kan i sådanne situationer være

”Jeg kan se, at du er vred og ked af det. Det giver god mening. Det er en meget vanskelig situation, du/ I er i. Jeg har talt med mange, som har oplevet en lignende situation meget vanskelig og smertefuld. Lad os sætte os her. Skal jeg hente et glas vand til dig?”

Den vigtige egenomsorg

Når forælderen er faldet til ro og er tilbage inden for det følelsesmæssige tolerancevindue, kan vi hjælpe med at rette blikket mod handlinger, der hjælper til at udvide det følelsesmæssige tolerancevindue. Det er nemlig muligt fremadrettet at gøre sig selv mere robust i forhold til stress og følelsesmæssigt pres. Som professionel kan vi gøre opmærksom på dette og måske spørge forælderen eller selv give nogle bud på, hvad forælderen kan gøre for at skabe følelsesmæssigt overskud. Vi kan støtte dem i at lægge en plan for at drage omsorg for sig selv, så de i mindre grad risikerer at blive overvældet af deres følelser og har overskud til både forældresamarbejdet og forælderopgaven.

Forældrene er på rigtig mange måder en rollemodel for deres barn. Den måde, forælderen selv kommer gennem sin livskrise på, har afgørende betydning for, hvordan barnet selv lærer at komme gennem de livskrises, som det kommer til at støde på gennem livet. Barnet kan få en positiv erfaring med, at selvom vi som familie havde en vanskelig tid, så blev det godt igen. Netop det forhold kan for mange forældre i krise, skabe energi og drivkraft til, at de vil gøre noget godt for sig selv. Nogle kan nemlig være plaget af skyld-

følelse over skilsmissen og af tanker om, hvad det betyder for barnet. Egenomsorg ses måske som noget forkert og egoistisk. Men egenomsorgen er vigtig, fordi den også viser egne børn, hvor vigtigt det er at tage ansvar for sit eget nervesystem, og at man som forælder derfor har mere overskud til forælderopgaven.

Husk fokus på dit eget nervesystem som professionel

Som professionel, der møder forældre og børn i sårbare situationer, er viden om det følelsesmæssige tolerancevindue vigtig. Både i forhold til at forstå og støtte de forældre, du møder professionelt, men også i forhold til dig selv.

Ofte vil det være følelsesmæssigt belastende at være i kontakt med mennesker, der enten er ’over’ eller ’under’ deres følelsesmæssige tolerancevindue. Det er derfor

som professionel også godt at kende sit eget følelsesmæssige tolerancevindue. Derfor er det vigtigt, at du har fokus både på forældrenes og dit eget nervesystem. Er du selv i ro, er det lettere at få forældrenes nervesystem i ro, selv at bevare overblikket og få sine vigtige budskaber frem. Du kan evt. stille dig selv følgende spørgsmål: Hvordan beroliger du dig selv inden en vanskelig samtale? Hvordan beroliger du dit eget nervesystem bagefter? Hvem kan du hente støtte fra, hvis du er blevet belastet af samtalen? Hvordan støtter I hinanden følelsesmæssigt på arbejdet?

Flere og flere arbejdspladser har derfor også fokus på at forebygge empatitræthed ved at sætte fokus på egenomsorg. Kurser i Self Compassion bliver mere efterspurgt.

Det vigtige samarbejde til gavn for børnene

Barnets første 1.000 dage er en særlig sårbar periode, hvor ro, regelmæssighed og stabilitet er utroligt vigtig for barnets videre socio-emotionelle udvikling.

Fra forskning ved vi, at samarbejdsklimaet mellem forældrene er afgørende for børns følelsesmæssige udvikling (Amato; 2012). Det er vigtigt hurtigt at hjælpe forældre ind på samarbejdssporet og støtte dem i at lære deres eget følelsesmæssige tolerancevindue at kende, så de kan skabe et trygt og roligt omsorgsmiljø for deres børn.

Min bog ’BLIV SKILT – uden at gå i stykker,’ der er anmeldt andetsteds i dette tidsskrift, giver andre bud på, hvordan man som professionel kan støtte nybagte forældre i et samlivsbrud til at skabe et godt samarbejde til gavn for deres børns følelsesmæssige udvikling. ♥

LITTERATUR

Amato, P. R. (2012): “The consequences of divorce for adults and children: An update, Pennsylvania State University, USA.

Nordanger, D.Ø. & Braarud, H.C. (2014). Regulering som nøkkelbegreb og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. Tidsskrift for norsk psykologforening, 51, 531-536.

Kristensen. Jan Kaa; (2019); BLIV SKILT uden at gå i stykker, Dansk Psykologisk Forlag

Kvinder, der har mistet deres barn, har et ligeså stort behov for genoptræning, som kvinder, der ikke har mistet



SUSANNE HOLM

Susanne Holm er sorgvejleder hos Om-sorgen.dk. Hun har 10 års erfaring med sorg bearbejdning og -støtte – både i form af 1:1-forløb og gruppeforløb.

Ud over sin uddannelse som sorgvejleder har hun en modulopbygget uddannelse i kognitiv terapi og metode samt et par grunduddannelser inden for sorg og kommunikation. Hun er bl.a. uddannet sorggruppeleder ved både Landsforeningen Spædbarnsdød og Kræftens Bekæmpelse. Susanne har suppleret med flere kurser – bl.a. 'Eksternalisering – udviklende samtaler med brugerne,' 'Kompliceret sorg – opsporing, forebyggelse og behandling' og 'Den strukturerede krisesamtale.'

Susanne Holm mistede sin søn ved en dødfødsel i 2009.

Efterfødselstræning og sorgstøtte

for kvinder, der har mistet et barn

Under graviditeten og fødslen bliver kroppen udsat for en enorm fysisk belastning, derfor er efterfødselstræning et vigtigt tilbud. Rent fysisk svarer et fødselsforløb næsten til at løbe en marathon. Musklerne i bækkenet, maven og ryggen har været ekstremt belastet i forbindelse med både graviditeten og fødslen, hvorfor det er yderst vigtigt at få genoptrænet kroppen, så den kan genfinde sin styrke. Træningen bidrager derudover til fysisk overskud og er givtig i forhold til indre ro og balance.

Der er heldigvis mange gode tilbud med efterfødselshold i Danmark, og ofte er det en mulighed at tage sin baby med på efterfødselsholdet, hvilket er enormt praktisk – og selvfølgelig også hyggeligt.

Uden baby til efterfødselstræning

Kvinder, der har mistet deres barn, har et ligeså stort behov for genoptræning, som

kvinder, der ikke har mistet. Kroppen har været igennem den samme fysiske belastning. Men at miste sit lille barn giver anledning til en sønderlemmende sorg, og det kan være ulideligt for den sørgende kvinde at være sammen med og at blive konfronteret med andre kvinders børn på et almindeligt efterfødselshold. Derfor er det vigtigt, at der også bliver tilbudt efterfødselstræning for kvinder, der har mistet. Der er desværre meget få tilbud i Danmark, men i Tommerup på Fyn, i Aarhus og i København er disse tilbud at finde.

Efterfødselstræning og sorgstøtte for kvinder på Fyn, der har mistet, bliver udbudt af DOF Assens Aftenskole (www.paarupaf-tenskole.dk/dof-assens-aftenskole/). Det er Ann-Marie Schou Frederiksen, fysioterapeut fra Tommerup Fysioterapi & Osteopati samt Susanne Holm, certificeret sorgvejleder fra Om-sorgen.dk, der er undervisere på holdet.

Ann-Marie underviser i efterfødselstræningen, og Susanne faciliterer sorgstøtten. Begge undervisere har erfaring på hvert deres felt, idet Ann-Marie har erfaring med efterfødselstræning, og Susanne har arbejdet med sorggrupper og sorgstøtte siden 2010.

Susanne Holm har selv prøvet at miste, idet hun fik et dødfødt barn efter terminsdatoen i 2009. Hendes krop havde et udtalt behov for genoptræning, men der var på daværende tidspunkt ingen tilbud om efterfødselstræning for kvinder, der havde mistet.

Et trygt rum for dem, der har mistet

Med efterfødselstræning og sorgstøtte for kvinder, der har mistet, skabes der foruden et rum med genoptræning, også tid til og et rum med plads til sorgen. Alle kvinderne mødes om noget fælles – nemlig at få trænet deres kroppe efter graviditet og fødsel og at få støtte i sorgen. Gruppen giver den

enkelte kvinde mulighed for at spejle sig i andre kvinder, der også er fyldt med sorg, savn og længsel efter deres døde børn.

Gruppetilbuddet bidrager med øget viden om de livsomstændigheder, kvinderne står i, og støtte i at opnå øget mestring af sorgen. Sorgstøtten i gruppen kan være med til at give en oplevelse af øget selvhjælp og gensidig sparring med udveksling af erfaringer. Der bliver taget forskellige temaer op på de enkelte mødegange, og samtaleemnerne bliver tilrettelagt efter deltagernes behov. Men de udgør som oftest selve tabshistorien, omgivelsernes reaktioner, minder, højtider, hvordan vi lever som mødre til et dødt barn og gravid igen.

Du kan gøre en forskel

Som sundhedsplejerske møder du også kvinder, der har mistet deres børn i løbet af graviditeten, under fødslen eller efter fødslen. Det kan være hårdt og til tider frustrerende at sidde over for et sørgende menneske, da vi hurtigt kan blive ramt af en følelse af utilstrækkelighed og magtesløshed. Vi kan jo ikke fjerne sorgen fra dem, og samtidig vil vi rigtig gerne hjælpe og gøre en forskel. Det kan vi også – for vi kan være der for dem, lytte, spørge nysgerrigt ind og henvise til eller gøre opmærksom på relevante tilbud som f.eks. efterfødselstræning og sorgstøtte for kvinder, der har mistet. ♥

Flere artikler

I løbet af 2020 kommer der endnu to artikler fra Susanne Holm, hvor hun dels deler sin egen historie om at miste et barn og dels giver eksempler på, hvad kvinder, der har mistet, kan have behov for fra sundhedssystemet. Der kommer bud på, hvad der kan være godt, og hvad der kan opfattes som mindre heldigt for den sørgende – selvfølgelig med respekt for, at alle sorgprocesser og alle sørgende er individuelle med hver deres behov.

LITTERATUR

Nedenfor er oplistet udvalgte bøger om sorg, som Susanne Holm finder gavnlige for fagprofessionelle ift. til at få viden om og indblik inden for emnet.

'Giv sorgen ord - Sorgkultur i forandring' af Michael Hviid Jacobsen, Mai-Britt Guldin og Christian Juul Busch (red.) med flere (2019): www.munksgaard.dk/products/giv-sorgen-ord-bog-47123-9788762818637#

'Kort & godt om SORG' af Mai-Britt Guldin (2019): www.dpf.dk/produkt/bog/kort-godt-sorg

'Mestring af sorg' af Atle Dyregrov og Kari Dyregrov (2018): www.dpf.dk/produkt/bog/mestring-sorg

'Sorg: Den dybeste ære glæden kan få' af Lise Trap (2010): www.bibliotek.dk/da/work/870970-basis%3A28239084



LINKS:

Efterfødselstræning og sorgstøtte for kvinder, der har mistet: www.paarupaftenskole.dk > dof-assens-aftenskole > Kvinder der har mistet www.paarupaftenskole.dk/dof-assens-aftenskole/?classId=5d4e9e26-f58e-4baf-ac08-abbb00d911c0

www.om-sorgen.dk

olivy baby care

[diaper change]

Forebyg bleudslæt fra første bleskift

Når forældre får indarbejdet en naturlig tilgang til rens, pleje og beskyttelse af bleområdet, kan bleudslæt hos babyer helt undgås.

Olivy - diaper change er den unikke blanding af olivenolie og kalk, som efterlader huden ren og opretholder hudens naturlige pH, fedtlag og barrierefunktion. Ved at erstatte vand, sæbe og vådservietter med Olivy forebygges rødme og irritation effektivt – fra barnet er nyfødt.



Læs mere om vejen til en sund og modstandsdygtig babyhud på olivy.dk

ANBEFAL
OLIVY TIL ALLE
NYFØDTE

FÅS PÅ
APOTEKET



Baseret på ekstra jomfruolivenolie og kalk

Allergicertificeret / Dermatologisk testet / Klinisk dokumenteret effekt



Kort fortalt

Ny informationskampagne,
der skal sikre, at flere børn
med synsproblemer bliver
opdaget



Ikke alle børn med synsproblemer bliver opdaget rettidigt

Det skal en ny kampagne fra Synoptik-Fonden være med til at ændre på.

Synoptik-Fonden har lanceret en ny informationskampagne, der skal sikre, at flere børn med synsproblemer bliver opdaget. For at styrke fokus på børnenes syn formidler kampagnen ni typiske og synlige tegn på mulige synsproblemer hos 5-7-årige børn, som blandt andet lærere og pædagoger kan være opmærksomme på i deres hverdag sammen med børnene. Håbet med kampagnen er, at mere viden kan bidrage til, at færre børn i fremtiden går rundt med uopdagede synsproblemer. Kampagnematerialet sendes ud til alle landets skoler, børnehaver og til sundhedsplejen. Selvom vi i Danmark screener børns syn langt hyppigere end vores nordiske naboer, så er det langt fra alle børn med synsproblemer, der bliver opdaget

rettidigt. Det viser et forskningsprojekt under Synoptik-Fondens flerårige projekt 'Børn og Unges Syn'. Lisbeth Sandfeld, ph.d. og overlæge ved Øjenafdelingen på Sjællands Universitetshospital i Roskilde er en af de forskere, som har deltaget i projektet. Derfor er denne nye kampagne målrettet voksne, der er tæt på børnene i hverdagen, nemlig lærere og pædagoger. Ved at informere disse nøglepersoner om de tegn på dårligt syn, der kan observeres i den daglige leg og undervisning, får de voksne nye redskaber til at opdage de børn, der har udfordringer med synet.

Se mere information og download materiale på Synoptik-fonden.dk ♥



Børn og bedsteforældre

Hvilken rolle spiller bedsteforældre i børns liv – og hvordan har denne relation betydning for både børn og bedsteforældres sundhed og trivsel? Hvordan har bedsteforældre betydning for deres børnebørns senere uddannelse? Hvad ved vi om børn, hvis bedsteforældre er deres primære omsorgsgivere? Hvornår kan ansvaret for børnebørnene blive en udfordring? Og hvad skal forældre og fagpersoner være opmærksomme på, når børn mister en bedsteforælder?

Læs mere om det i en spændende artikelserie hos CenterforBørneliv.dk, hvor der bliver stillet skarpt på relationen mellem bedsteforældre og børnebørn. ♥

Næste deadline for materiale
til Sundhedsplejersken:
16. august 2020

Skriv til redaktor@fs10.dk eller
anjakreutzmann@fs10.dk



EN GOD OG TRYG SOMMER!

For små maver
med komælks-
proteinallergi



**Sikker og effektiv symptomlindring
ved komælksproteinallergi¹**

Indholdet i Althéra® er i overensstemmelse med de gældende behandlingsanbefalinger.^{2,3}

Med renfremstillet laktose

Althéra® indeholder renfremstillet laktose, som giver en god og mild smag og fremmer gavnlige bifidobakteriers vækst i tarmen.⁴

Althéra® er en fødevarer til særlige medicinske formål og skal anvendes i samråd med sundhedsplejerske, læge eller diætist.

VED SPØRGSMÅL

kontakt din produktspecialist, eller ring til os på tlf. 35 46 01 67

Information til sundhedsfagligt personale
www.nestlehealthscience.dk

Nestlé
HealthScience

Relationer for livet:

Anbragte børn og frivilligheden

En dag fortalte Lukas på otte år, der var anbragt på børnehjem, at han havde fødselsdag. En voksen spurgte ham, om han var spændt på sin fødselsdag efter skole? "Nej," sagde han, for der kom ikke nogen og fejrede ham. Der startede idéen om organisationen Mentorbarn. Den voksne, der snakkede med Lukas, er stifteren af Mentorbarn, Ditte Reedtz. Hun følte straks, at hendes familie havde plads til at gøre noget ekstra for et barn, der manglede nære voksne, der blandt andet kunne fejre barnet på sin fødselsdag... og sådanne familier måtte der være flere af.

Der er omkring 4000 børn i Danmark, der bor på børnehjem. Mange af disse børn mangler netværk og har kun få relationer til nære voksne ud over dem, der arbejder, hvor barnet bor. Barnet er omgivet af fagpersoner, der dagligt gør en kæmpe indsats. De brænder for deres job og giver kys og kram.

Men ligegyldigt, hvad man tilføjer, så ved børnene, at de voksne får penge for det, de gør. De børn, der er anbragt på børnehjem, oplever gennem andre børn, hvad der er normalt. De andre børn har en mor eller far, der henter dem efter skole, kører dem til gymnastik, tager med til skolearrangementer og følger dem gennem livet. De andre børn har livsvidner.

Det skal alle børn have!

Organisationen Mentorbarn

Hos Mentorbarn arbejder vi for, at børn, der bor på børnehjem, kan blive en del af en frivillig, stabil og ressourcestærk familie – i relationer for livet. Når barnet bliver en del af familien, oplever han eller hun at høre til. Barnet oplever stærke forældre-forbilleder, og de tilegner sig vigtige sociale koder for, hvordan man er i en familie. Barnet bliver

valgt til i familien, fordi familien ønsker at være sammen med barnet, og ikke fordi de får penge for det.

Når barnet er hos mentorfamilien, handler det om, at barnet føler sig som en del af livet i familien. Familien skal gøre helt almindelige ting, som de gør i hverdagen med deres biologiske børn.

Denne frivillige relation styrker barnet på måder, en institution ikke har mulighed for. Et barn, der en dag skal have sin egen familie, kan kun mestre dette, hvis han/hun har oplevet, hvordan man er familie.

Som udgangspunkt ser barnet og mentorfamilien hinanden to gange i løbet af en måned. Dette er besøg af kortere varighed

til en start. De første besøg i relationen varer omkring to timer. Barnet er ofte meget nervøst. Her er det vigtigt, at familierne ikke stiller an med for meget, da det kan være svært for barnet. Det skal være et besøg i rolige rammer. Har man en hund, er det eksempelvis oplagt at gå en tur. Ved de første to besøg har barnet sin primærpædagog med for at skabe tryghed i det nye og ukendte. Mentorfamilien ved, at det er børn med udfordringer, og at det kræver tålmodighed at opbygge en tillidsfuld relation. Mange af de anbragte børn har ofte tilknytningsvanskeligheder, og familierne har brug for viden omkring dette. ↘

Det er vigtigt, at familien har tålmodighed, hjertesrum og husrum.



MARIA THEODORSEN

Kommunikationsansvarlig hos Mentorbarn. Maria står for den interne og eksterne kommunikation hos Mentorbarn. Derudover varetager hun screeningen af de familier, der ønsker at blive frivillig mentorfamilie. Dette gør hun i samarbejde med sin kollega, Sabrina Møller.



SABRINA MØLLER

Uddannet socialrådgiver, Cand.pæd.psyk. og supervisor.



Mentorbarn tilbyder de frivillige mentorfamilier undervisning i blandt andet tilknytning og mentalisering, så de får redskaber til at opbygge den gode og tillidsfulde relation til barnet. Vi ved også af erfaring, at det ind i mellem kan være svært for mentorfamilierne, derfor er der obligatorisk supervision det første år som aktiv mentorfamilie. Her mødes forskellige mentorfamilier, hvor de kan dele erfaringer om både de gode og svære oplevelser.

Det gode match

Grundlaget for, at familien og barnet sammen kan opbygge en tillidsfuld og tryk relation, er, at der skabes et godt match mellem barn og mentorfamilie. Mentorbarn besøger alle familier ad to omgange, inden de kan godkendes som mentorfamilie. Her får vi et indblik i familien, deres motivation for at åbne deres hjem, deres familieværdier og syn på, hvad de kan tilbyde et barn, der er anbragt på børnehjem. Vi bruger også disse besøg på at gøre det klart for familierne, at dette skal være en livsvarig relation. Familien skal gå ind i denne relation med intentionen om at følge barnet resten af livet – eller så længe barnet ønsker relationen.

Frivillige mentorfamilier kan se meget forskellige ud. Det kan være en typisk kernefamilie, enlig, ældre, homoseksuel, defamilie eller en helt anden form. Det vigtigste er, at familien rummer barnet og dets udfordringer, og at familien har tålmodighed, hjerterum og husrum til denne relation.

Hvad kan den frivillige relation?

Vi ved fra forskningen, at børn, der har været anbragt, oftere ender i statistikker om arbejdsløshed, kriminalitet, manglende uddannelse, fysisk/ psykisk sygdom og hjemløshed – end ikke-anbragte børn. Vi ved også, at en væsentlig beskyttelsesfaktor mod at ende i de nævnte statistikker er, at børn oplever nære stabile voksenrelationer gennem deres

opvækst. Det er netop det, Mentorbarn arbejder for at kunne tilbyde til anbragte børn. Vi forventer ikke, at de frivillige mentorfamilier kan beskytte barnet mod alt i livet, men vi ønsker, at barnet altid har nære ikke-betalte og stabile relationer uden for børnehjemmet – også den dag den unge bliver 18 år og skal stå på egne ben. En tidligere anbragt har ud-

talt: ”Det var dem (frivillig familie), der stod på skolen, den dag jeg blev færdig med min HF. De tog mig med ud at spise den aften. Jeg blev så rørt!” Unge mennesker har også brug for at høre til, selvom de er på vej ind i voksenlivet.

Ønsker du at vide mere om Mentorbarn, samarbejds-

kommuner, de gode historier og meget mere, så besøg vores hjemmeside på www.mentorbarn.dk. Her kan du læse om, hvilke muligheder du har som sundhedsplejerske for at tilbyde en frivillig mentorfamilie til de børn, du møder i hverdagen, som er anbragt på børnehjem. ♥



Har du og din egen familie overskud til at være frivillig mentorfamilie?

Kunne du have en privat interesse i at blive frivillig mentorfamilie, så skriv meget gerne til os på mentorfamilie@mentorbarn.dk. Du er altid velkommen til at stille spørgsmål eller deltage i vores digitale informationsmøder, som vi løbende afholder. Ønsker du at deltage i disse, så find os på Facebook, hvor vi offentliggør datoen. Følg os på Facebook og Instagram under Mentorbarn for at få et indblik i, hvad vi kan tilbyde anbragte børn eller dig som frivillig mentorfamilie.

SEKSUEL SUNDHED

og trivsel for alle



Tekst: Maj-Britt Jensen, Silke Mønsted og Anne Lise Slijk, sundhedsplejersker i Holstebro Kommune | Foto: Adobe stock

Den 26. og 27. november var der National konference om seksuel sundhed og trivsel i Danmark. Der var omkring 200 deltagere fra hele landet, et stort antal sundhedsplejersker, som arbejder med at fremme seksuel sundhed og trivsel for børn, unge og familier.

Tirsdag blev formiddagen brugt på at formidle nogle af hovedresultaterne fra Projekt SEXUX af Morten Frisch, overlæge ved Statens Serums Institut, adjungeret professor ved Aalborg Universitet og Christian Graugaard, professor i sexologi ved Sexologisk Forskningscenter, Aalborg Universitet, som står bag Projekt Sexus.

Projekt Sexus viser bl.a., at der er en sammenhæng mellem seksuel og mental sundhed.

Formanden for Danske Skoleelever Thea Enevoldsen havde et oplæg omkring vigtigheden af, at seksuel sundhed kommer på skoleskemaet som timebaseret undervisning. Hendes erfaring er, at lærerne har en

vis berøringsangst med emnet. Hun gav udtryk for, at det er vigtigt, at det er de samme, der underviser i seksuel sundhed. Her kom vi som sundhedsplejersker til at tænke på vores egen faggruppe. Netop fordi vi har en grunduddannelse som sygeplejersker med meget klinisk erfaring.

I en workshop blev vi præstenteret for et ’spil’ med mange forskellige billeder af kønsorganer. Det gav anledning til en tværfaglig debat omkring, hvad er det, vi ser på billederne, og hvordan taler vi om det? Et spil, som fint kan inddrages i den timebaserede undervisning, som Thea Enevoldsen omtalte.

Afslutningen på konferencen var en kortfilm ’Som jeg er’ af instruktør Michelle Trolle. Filmens budskab viser det enkelte menneskes sårbarhed i forhold til egen krop og til andres opfattelse af kroppe. En ærlig og sårbar film, som gav anledning til mange overvejelser. Som sundhedsplejersker fik vi øje på et dilemma: Det er en faglig ud-

fordring, at vi på den ene side skal fremme børns positive opfattelse af egen krop, og på den anden side skal vi påpege, at et barn har udfordringer med vægten.

Siden 2008 har vi i Holstebro Kommune haft seksuel sundhed for elever i 8. kl. på skemaet. Der er lavet en undervisningsplan for seksuel sundhed i kommunen, som rækker fra 0. kl. og opefter.

I 2018 åbnede et Kondomeri i byen. Det er placeret i Center for Sundhed. Noget af seksualundervisningen foregår der. Det giver mange refleksioner og meget dialog blandt de unge. Kondomeriet er et sted hvor unge kan komme anonymt og få rådgivning fra ung til ung.

Konferencen har givet os ny inspiration til at arbejde videre med, hvordan vi kan integrere børn og unges opfattelse af krop og seksualitet. Som jo netop er emnet i uge 6 ’Den perfekte uperfekte krop.’ ♥

Nyt fra bestyrelsen

Brev sendt til Sundhedsstyrelsen og Social- og Indenrigsministeriet

Corona – krise og mental sundhed

Som bekendt bliver ca. 50% af alle ægteskaber opløst, heraf følger mange delebørn – små som store.

Vores bekymring er særlig rettet mod de små børn og opløste forhold, der er konfliktfyldte. Velvidende at det også rammer store børn.

Mange opløste forhold har et sidste redskab at 'bekrige' med – nemlig børnene. Med aktuelle anbefalinger kan nogle bopælsforældre vælge selvvalgt isolation, og dermed med 'loven' i hånden forhindre samværsforælderen samvær med børnene.

Tilknytning: Hos barnet er tilknytningsbehovet evident. Det er dybt afhængigt af sine tilknytningsfigurer for at overleve, udvikle sig, trives og fungere. Men det er et grundlæggende behov for mennesker i alle aldre at føle og opleve tryghed og sikkerhed i forhold til få, udvalgte og uerstattelige andre.

Hvis dette finder sted – og det gør det – udsætter man især de yngste børn, som ikke kan Facetime/ Skype med samværsforælderen, at ramme deres tilknytning til samværsforælderen.

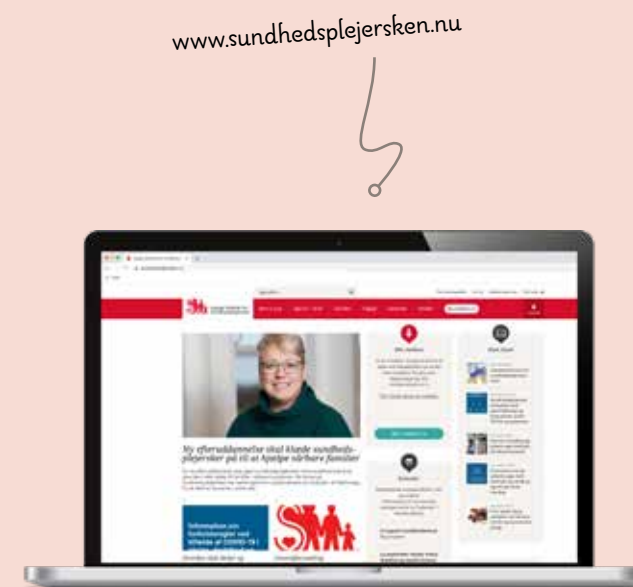
På kort sigt vil en forælder med 'loven' i hånden sige: "Det er barnets tarv ikke at blive syg, og jeg følger bare anbefalinger."

På lang sigt, når tilknytningen er blevet forstyrret ved ikke at have adgang til regelmæssigt samvær, vil tilknytningen risikere at blive til en tilknytningsforstyrrelse, som så atter kan bruges/misbruges af bopælsforælderen og dermed afskære barnet/børn fra samværsforælderen – en stor skade for barnet, der har brug for og ret til begge forældre.

Jeg håber, at I har tid til at kigge på dette og vil tage det med ind i materialet om Mental Sundhed.

*Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker
Susanne Rank Lücke*

PS. Vi har fået positive tilbagemeldinger fra begge parter om, at de vil være opmærksomme på problematikken. ♥



Hvad har bestyrelsen lavet det sidste år?

W Årsberetningen ligger klar på www.sundhedsplejersken.nu

Fagligt Selskab for Sundhedsplejerskers bestyrelse håber, at I vil give jer tid til at læse beretningen igennem. Her kan I se, hvilke områder vi har været involveret i og få et indblik i, hvor mange steder sundhedsplejersker har indflydelse og bliver hørt.

Har I spørgsmål til beretningen – så kom og deltag i vores generalforsamling d. 17. august 2020 kl. 16.30 – 18.00 på Hotel Comwell i Kolding, Skovbrynet 1, 6000 Kolding.

W Dagsorden til generalforsamlingen kan I se på www.sundhedsplejersken.nu ♥



Årets Sundhedsplejerske 2020

"På et personalemøde i januar rejste en af mine kolleger sig op, og sagde 'kære Hanne.' "Hun læste herefter hele indstillingen op foran mig og alle mine kolleger. Indstillingen havde været rundt på mail til mine kolleger, så alle vidste det – undtagen mig.

Jeg blev meget overrasket, da jeg slet ikke på noget tidspunkt havde haft en fornemmelse af, at der foregik 'noget.'

Jeg sad og lyttede til de fine ord og blev meget rørt og beæret over,

at mine kolleger havde valgt at indstille mig. At de så sådan på mig som fagperson og kollega. Uanset hvad der kom til at ske herfra, så følte jeg, jeg allerede havde vundet den største pris. Kan man få en bedre 'dommer' på fagligheden end ens egne kolleger?

At jeg så ovenikøbet får prisen som årets sundhedsplejerske. Hold da op. Tusind tusind tak – hvor er jeg bare stolt." ♥

Hanne Jørgensen

Far, mor og mobil:

Forældre efterspørger vejledning til mobilbrug fra sundhedspersonale



Mobiltelefonen er for alvor blevet en integreret del af danskernes hverdag. For både børn, unge, forældre og sågar bedsteforældre. Mobilen kan nemlig bruges til alverdens ting, men nuværende forskning viser, at mobiler og digitale enheder sænker forældres sensitivitet i forhold til at se og være opmærksomme på deres spædbørn (Kildare, 2017). Skærmen risikerer med andre ord at blive en barriere mellem barn og forældre, hvilket kan påvirke relationen og nærværet negativt. Forældrene har brug for vejledning og støtte og gerne fra sundhedspersonale. Det viser et nyt bachelorprojekt fra Danmarks Medie- og Journalisthøjskole, som prøver at efterkomme forældrenes ønsker med et nyt kommunikationskoncept.

Der bliver talt meget om børns skærmvaner og konsekvenserne heraf, men hvad med de voksne og deres skærmbrug? Det besluttede de to studerende, Mie Kjær Hansen og Mathias Lindrum Schmidt, sig for at kigge nærmere på i deres afsluttende bachelorprojekt på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole. Dette resulterede i konceptet 'Far, mor & mobil,' der giver forældrene redskaber til at håndtere deres mobilbrug, når de er sammen med deres spædbarn.

Projektet tager udgangspunkt i både kvalitativ og kvantitativ metode og er afgrænset til en konkret målgruppe; førstegangsforældre til børn på under et år. Denne artikels formål er at fortælle om baggrunden for det udviklede koncept samt forældrenes oplevelser, som konceptet bygger på.

Vanerne tager over i en travl hverdag

Projektet bygger på en række interviews med førstegangsforældre eller kommende førstegangsforældre, hvor de blev spurgt ind til deres mobilbrug og holdning dertil, deres viden om konsekvenserne og generelle forventninger til forældrelivet. Der tegnede sig hurtigt et klart billede af, at forældrene kendte konsekvenserne ved mobilbrug i samvær med deres spædbarn, men at det er svært at ændre mobilvaner uden den rette hjælp. Dette hænger godt sammen med, at mobilbrug hører ind under de ubevidste handlinger, der er styret af underbevidstheden. Det forklarer Jannick Brennum, der er hjernekirurg og overlæge på Rigshospitalet (Helsborg, 2017). For at føre de gode intentioner ud i livet om gode mobilvaner



Prototype af Bevidsthedsboksen

medela
mother's milk,
everyday amazing™

Swing Maxi Flex &
Easy Expression
www.medela.dk





OM FORFATTERNE

Mie Kjær Hansen og Mathias Lindrum Schmidt er netop uddannet fra Danmarks Medie- og Journalisthøjskole med en professionsbachelor i Kommunikation. Deres afsluttende bachelorprojekt havde til formål at øge førstegangsforældres bevidsthed i forhold til deres mobil-brug, når de er sammen med deres spædbarn. Undervejs har de haft en god og kontinuerlig dialog med Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, som både har bidraget med unik viden og indsigt på området samt test af kommunikationsprodukter, som udgør konceptet 'Far, mor & mobil.'

Tager mobilen for meget opmærksomhed?

i samvær med spædbørn kræver det altså redskaber til at ændre vanerne og derefter holde dem ved lige.

Sundhedspersonale er de mest troværdige

Som tidligere nævnt efterspørger de adspurgte forældre vejledning, men fra hvem? Svaret var klokkeklart: Nemlig sundhedspersonalet.

De interviewede forældre har et positivt syn på sundhedsplejersker og jordemødre, ligesom de er blandt de mest troværdige faggrupper i Danmark (Radius, 2018). Et citat fra en forælder lyder således:

JEG VIL HELST HAVE RÅDGIVNING FRA SUNDHEDSPLEJERSKER. DE ER FAGPERSONER OG HAR VIDEN OM, HVILKEN BETYDNING MOBILBRUG KAN HAVE. DE ER AUTORITETER, SÅ DET, DE SIGER, STOLER JEG PER AUTOMATIK PÅ

Citat fra forælder

På den baggrund var det naturligt at udforme konceptet, så sundhedsplejerskerne (og jordemødrene) kunne bruge det i deres hverdag.

En brugbar boks til praksis

Konceptets hjørnesteen tager udgangspunkt i en Bevidsthedsboks. En fysisk boks, der indeholder øvelser, gode råd, dialogkort samt information om vigtigheden af nærvær mellem barn og forældre, og hvordan det kan forstyrres af mobilen. Hensigten med boksen er at give forældrene konkrete værktøjer til øget refleksion over deres mobilbrug i hverdagen. Derudover er idéen, at boksen kan udleveres ved sundhedsplejerskebesøg, jordemoderbesøg eller fødselsforberedelse afhængig af, hvornår det giver mening for de enkelte forældre.

Bekymrer forældre sig ikke nok i forvejen?

Der følger mange bekymringer med det at blive forælder i dagens Danmark. Derfor har dette koncept været meget opmærksom på ikke at skulle bidrage med endnu flere forventninger eller bekymringer for førstegangsforældrene. Det betyder, at der ikke bliver opstillet noget rigtigt eller forkert, ligesom konceptet heller ikke fortæller forældrene, at de er 'dårligere forældre', hvis de bruger meget tid på deres mobil, når de er sammen med deres spædbarn. Konceptets redskaber skal ses som en form for 'frivillig selvhjælp', hvor ambitionen er, at forældrene selv har lyst til at gøre noget ved deres mobilbrug, hvis de eller sundhedsplejersken opfatter deres mobilbrug som et problem i forhold til nærværet mellem barn og forældre. ♥

KILDER

Kildare, Cory A. & Middlemiss, Wendy: Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review, 2017. ScienceDirect. www.science-direct.com/science/article/pii/S0747563217303722?fbclid=IwAR0gj4sOUntQeOo5H3Ao-aPDh40VD63k1x64SVEOne5eVSpjkbUFC02QQrQ

Helsborg, Thomas (DR): Hjerneekspert: Din underbevidsthed lokker dig på mobiltelefonen, 2017. www.dr.dk/levnu/psykologi/hjerneekspert-din-underbevidsthed-lokker-dig-paa-mobiltelefonen

Radius: Troværdighedsanalyse 2018: Jordemødrene er Danmarks mest troværdige faggruppe - igen, 2018. www.radiuscpb.dk/trovaerdighedsanalyse-2018-jordemoderne-er-danmarks-mest-trovaerdige-faggruppe-igen/

Hvordan rådgiver du om MAD TIL BØRN?



- ▶ Bestil gratis folder inkl. plancher på: ernaeringsfokus.dk - se under materialer
- ▶ Udarbejdet i samarbejdet med sundhedsplejersker og ernæringsprofessionelle
- ▶ Senest revideret i 2019 i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens anbefalinger

**Mød os på
landskonferencen
i Kolding**

MEJERIFORENINGEN



IDA STORM

Leder af Center for Børneliv

Skærmvaner i småbørnsfamilier

– hvad er sundhedsplejerskens rolle?

Hvad betyder forældres skærmvaner for småbørn? Er det sundhedsplejerskens opgave at sætte fokus på voksnes skærmvaner? Og hvordan hjælper det familierne? Med projekt 'Gode Digitale Vaner i Småbørnsfamilier' sætter Center for Børneliv gang i udvikling af sundhedsplejepraksis på feltet på et solidt fundament af viden. Artiklen bringer centrale pointer fra forskningen samt de første projekterfaringer.

'Den svære samtale' om de voksnes skærmvaner

Hver fjerde fagperson oplever det som svært at tage snakken med forældre om voksnes skærmvaner i hjemmet – det viser en spørgeskemaundersøgelse fra Center for Børneliv. Mens nogle er bekymrede for at overskride grænsen til familiens privatliv, sår andre tvivl, om det overhovedet hjælper familierne, at man som fagperson sætter fokus på skærmvaner i hjemmet. ▽



Hold øje med forskningen

Førende amerikansk forsker om 'technoference'

En af de forskere, der i høj grad har bidraget til den eksisterende viden om forældres skærmvaners betydning for børn, er den amerikanske forsker og børnelæge, Jenny Radesky. Hun stiller skarpt på konsekvenserne af 'technoference' – en kobling af ordene technology og interference, som beskriver, hvordan digitale medier og enheder kan afbryde menneskeligt samvær i hverdagen. Radesky har gennem de sidste seks år udgivet en række artikler om emnet. Disse artikler indgår i det Review, som denne artikel baserer sig på.

Nyt norsk stillface-eksperiment med digitalt distraherede forældre

I Norge arbejder Ida Therese Tidemand på en phd-afhandling, hvor hun gentager stillface-eksperimentet – denne gang med forældre, der afbryder deres nærvær med deres spæd- og småbørn for at bruge deres smartphone. Projektet er stadig i gang. Den norske TV-kanal NRK har udviklet en kort og en længere film, der skildrer projektet og viser børnenes reaktioner på forældrenes digitale distraktion.

W Se den korte film her: www.llk.dk/6r0alp

Dansk forskning om betydningen af forældres skærmvaner

Den danske forsker, Ida Egmosen, fra Center For Tidlig Indsats og Familieforskning, CIF, arbejder på et forskningsprojekt, hvor hun undersøger forældres skærmvaner og samtidig følger disse forældres spædbørns trivsel. Hun finder bl.a. en forskel på mødres og fædres indstilling til skærmvaner i hjemmet og, at forældres uddannelsesniveau gør en forskel for mor såvel som babys brug for digitale medier.

W Læs mere om CIF her: www.psy.ku.dk/cif/

Ny forskning peger dog på, at netop forældre justerer deres skærmvaner, når de bliver opmærksomme på, at vanerne er uhensigtsmæssige for børnene. Og det kan sagtens være tilfældet; et omfattende skærmbrug hos forældre kan nemlig udfordre tilknytningen mellem forældre og børn ⁽¹⁾.

Forældre er storforbrugere af digitale medier

Den publicerede forskning om, hvad forældres skærmvaner betyder for børn er overvejende fra USA; dog er der nu nordisk forskning på vej både i Danmark og Norge (se faktaboks 1 på foregående side). Denne artikel skildrer de vigtigste fund fra et Review af 27 nyere studier om emnet: For det første ses det, at husstande med børn i højere grad

ejer og bruger digitale medier end husstande uden børn. For det andet downloader forældre flere apps end andre voksne. 57 % af disse forældre downloader apps til deres børn. Endelig har forældre også selv et større forbrug af digitale medier end andre voksne ⁽²⁾.

Hvorfor er forældre så optagede af skærmen?

Amerikanske studier viser, at 35 % af forældre bruger digitale medier, mens de er sammen med deres børn. Det skyldes blandt andet, at forældre føler sig forpligtet til at holde sig opdateret på deres arbejde. Flere forskere peger på, at forældre også bruger digitale medier til at følge med i deres venners og deres store børns liv og samtidig til at få en pause fra deres små børn. Her bruger

35 % af forældre bruger digitale medier, mens de er sammen med deres børn

mødre mest tid på Facebook, Instagram og Pinterest, mens fædre oftere bruger LinkedIn og Twitter ⁽²⁾.

FORÆLDRE, DER BRUGER SKÆRM UNDER MÅLTIDER, GØR MINDRE FOR AT INVITERE DERES BØRN TIL AT SMAGE PÅ NY MAD, OG BØRN, DER OPLEVER, AT DERES FORÆLDRE ER FRAVÆRENDE, HAR TENDENS TIL AT OPFØRE SIG UARTIGT ELLER KASTE SIG UD I FARLIGE AKTIVITETER FOR AT OPNÅ FORÆLDRENS OPMÆRKSOMHED.

Forældres skærmvaner

– konsekvenser for børnene

Når forældre er optagede af digitale medier, har de mindre verbal og nonverbal kontakt med deres børn – det viser forskning på området. Forskere finder også, at forældre er mindre sensitive over for børns forsøg på kontakt, når deres opmærksomhed er rettet mod en smartphone eller andre skærme. Det kan forstyrre tilknytningen mellem barn og forælder og samtidig påvirke børns trivsel på andre måder: F.eks. gør forældre med stort skærmforbrug en mindre indsats



Forskningsbaserede anbefalinger fra Center for Børneliv

Forældres brug af digitale medier kan udfordre børns udvikling

Når forældre bruger smartphone eller tablet i det lille barns vågne timer, kan det udfordre tilknytningen, barnets generelle udvikling og spisevaner – og desuden øge barnets risikobetonede adfærd i dets forsøg på at opnå opmærksomhed fra digitalt distraherede forældre.

Små børn har udbytte af at bruge digitale medier sammen med voksne

Børn under to år har ikke noget dokumenteret positivt udbytte af at bruge digitale medier alene. TV kan direkte forstyrre små børns leg, og nogle forskere finder, at et omfattende skærmbrug hos mindre børn kan forsinke deres udvikling og forstyrre deres søvn. Hvis det lille barn bruger skærm, anbefales et indhold med moderat tempo samt skærmbrug i selskab med en voksen, der kan tale med barnet og forklare undervejs.

Oplysning til forældre virker

Det ser ud til at være gavnligt at skærpe småbørnsforældres opmærksomhed på, hvad deres egne skærmvaner kan betyde for deres lille barn. En skærpet bevidsthed øger sandsynligheden for forældres mere bevidste valg af skærmvaner – til gavn for hele familien.

Projekt 'Gode Digitale Vaner i Småbørnsfamilier'

Projekt 'Gode Digitale Vaner i Småbørnsfamilier' henvender sig til fagprofessionelle med kontakt til gravide og forældre til børn i alderen 0-3 år. Projektets formål er at klæde fagprofessionelle bedre på til den somme tider svære samtale om forældrenes egne skærmvaner med det mål at fremme forældres refleksion over og bevidste valg af skærmvaner i hjemmet. Projektet er udviklet af NGO'en Center for Børneliv og udspringer af en efterspørgsel på redskaber eller retningslinjer fra praksis. Projektet har faciliteret, at en række jordemødre, sundhedsplejersker, dagplejere og vuggestuepædagoger i Nordjylland og hovedstadsområdet blev klædt på med den nyeste viden og udviklede nye dialogværktøjer – pjecer, plakater, samtalekort m.v. – til brug under deres samtaler med forældre om skærmvaner i hjemmet. Projektets tværfaglige sigte skal fremme forældrenes oplevelse af, at familiens skærmvaner med jævne mellemrum tages op af de forskellige faggrupper, de møder fra graviditeten og frem til barnets første leveår. For at understøtte tværfaglig refleksion og vidensdeling spillede projektdeltagerne et dialogspil, udviklet til projektet. Spillet, overblik over forskning på området samt de udviklede dialogværktøjer kan hentes gratis på Center for Børnelivs hjemmeside: www.centerforbørneliv.dk

Projekt 'Gode Digitale Vaner i småbørnsfamilier' er støttet af Nordea-fonden.



Centrale forskningspointer om digitale vaner i småbørnsfamilier

- Småbørns store skærmb brug kan forsinke motorisk og social udvikling og sænke koncentrationsevnen
- Forskere finder en sammenhæng mellem skærmtid og overvægt hos børn og unge
- Børn med et stort skærmb brug er oftere mindre fysisk aktive end andre børn
- Et stort skærmb brug kan udfordre børns søvn
- Skærme, der kører i baggrunden, kan forstyrre børns leg og småbørns udvikling
- Digitale medier kan stimulere småbørns læring, når en voksen deltager aktivt sammen med barnet
- Forskerne er ikke enige om, hvorvidt et stort skærmb brug kan skade børns mentale trivsel
- Forældre med længerevarende uddannelse begrænser oftere deres børns skærmtid
- Forældre og børn taler mindre sammen ved højtlesning fra e-bøger end fra papirbøger
- Forældres skærmb vaner kan udfordre relationen mellem forældre og børn
- Børn har tendens til at kopiere deres forældres skærmb vaner
- En del forældre oplever, at deres telefon gør dem til bedre forældre
- Mødre kan engagere sig mere i leg med småbørn, når legen foregår med en tablet
- Oplysning får forældre til at justere på deres egne skærmb vaner – til gavn for børnene

W Læs mere og find henvisninger til forskningen bag pointerne på www.centerforbørneliv.dk

for at nøde deres børn til at smage på ny mad. Samtidig ser forskerne, at disse børn oftere opfører sig 'uartig' eller kaster sig ud i risikabel adfærd for at få forældrenes opmærksomhed. Mange forældre prøver at begrænse egen skærmtid ved at lave regler for sig selv. En udbredt regel er, at alle familie-medlemmer skal lægge digitale medier væk under måltidet. Dog tager mange forældre alligevel telefonen, hvis den ringer – et handlemønster, som teenagere ofte finder dobbeltmoralisk, da forældrene således ikke selv følger de regler, de udstikker for resten af familien ⁽²⁾.

”NÅR MIN MAND SKAL LEGE MED DATTEREN, VIL HAN GERNE HAVE VOKSEN-TV KØRENDE SAMTIDIG. DET KAN VIRKE MEGET FORSTYRRENDE.”

Mor, Center for Børnelivs spørgeskemaundersøgelse, 2019 ⁽¹⁾

Manglende forskning om skærmens positive potentiale

Der findes meget få undersøgelser af digitale mediers positive potentiale for børnefamilier. Mange forældre oplever deres smartphone som en stor hjælp i hverdagen, når det gælder indkøb, planlægning, social kontakt til familie og venner og ikke mindst let adgang til den nyeste viden om børn. Det viser Center for Børnelivs spørgeskemaundersøgelse ⁽¹⁾. Tendensen genfindes i et amerikansk studie, hvor 65% af forældrene vurderer, at deres smartphone ligefrem gør dem til bedre forældre ⁽²⁾. Et mindre norsk studie viser, at mødre i undersøgelsen var mere følelses-mæssigt engagerede i leg med tablet med deres toårige børn end i leg med andet legetøj ⁽³⁾. Nogle studier har desuden påvist, at digitale medier kan stimulere småbørns læring – dog kun i tilfælde, hvor en voksen sidder hos barnet og kan stille spørgsmål eller forklare undervejs. Samlet set har vi dog fortsat begrænset viden om, hvordan digitale medier kan understøtte børns og familiers trivsel.

”VI HAVDE BRUG FOR MERE VIDEN OG SYSTEMATIK I VORES VEJLEDNING TIL FORÆLDRENE. DET HAR VI OPNÅET MED PROJEKT ’GODE DIGITALE VANER.’”

Lene Skjelbo, ledende sundhedsplejerske i Hjørring Kommune

Hjørring sundhedspleje som first mover

Hjørring Sundhedspleje har i flere år udleveret en pjece til nybagte forældre for at sætte fokus på skærmb vaner i hjemmet. Ifølge ledende sundhedsplejerske Lene Skjelbo er familiens digitale vaner et nødvendigt sundhedsplejefokus: ”Forældres digitale vaner har betydning for den adgang, som barnet har til sine forældre – og vi ved, at et lille spædbarn har begrænset mulighed for at gøre opmærksom på sine behov. Det kræver, at forældrene hele tiden er opmærksomme på deres barn.” Som partner i Center for Børnelivs projekt ’Gode Digitale Vaner i Småbørnsfamilier’, der er støttet af Nordea-fonden, har Hjørring Sundhedspleje videreudviklet deres pjece med afsæt i ny forskning på feltet. Lene Skjelbo fortæller: ”Vi havde brug for mere viden og systematik i vores vejledning til forældrene. Det har vi opnået med projekt ’Gode Digitale Vaner’ – og vi har også drøftet og koordineret vores egne holdninger til anvendelse af digitale medier. Sundhedsplejerskers holdninger er jo ikke ens – så seminaret og arbejdsprocesserne har helt klart givet en fælles forståelse og sprog. Vi har også fået udarbejdet et nyt let tilgængeligt og super illustrativt materiale, som kan starte dialogen med forældrene. Jeg synes generelt, at det har været en succes.”

Se Hjørring Sundhedsplejes nye pjece og læs den kommende evalueringsrapport over projekt ’Gode Digitale Vaner’ på

W www.centerforbørneliv.dk/projekter



Vil I skærpe fokus på forældres skærmb vaner?

Når det gælder børn og voksnes skærmb vaner i børnefamilier, bærer tiden præg af mange stærke holdninger og få vidensbaserede anbefalinger. Artiklens faktabokse skaber overblik over, hvad forskernes anbefalinger er pt., og hvilke nye nordiske forskningsprojekter vi kan forvente at se resultater på inden for de kommende år. Hvis du og dine kolleger ønsker at skærpe fokus på, hvad forældres skærmb vaner betyder for spæd- og småbørn, kan I hente inspiration i dialogværktøjer, udviklet af fagprofessionelle til brug under samtale med forældre og målrettet jordemødre, sundhedspleje, dagpleje og vuggestue. Dialogværktøjerne kan downloades på www.centerforboerneliv.dk/projekter. ♥

KILDER

1) centerforbørneliv.dk

2) Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents' mobile device use on parent-child interaction: A literature review. Computers in Human Behavior, 75, 579-593.

3) Skaug, S., Englund, K. T., Saksvik-Lehouillier, I., Lydersen, S., & Wichstrøm, L. (2018). Parent-child interactions during traditional and interactive media settings: A pilot randomized control study. Scandinavian journal of psychology, 59(2), 135-145.

4) Barr, R. (2019). Growing up in the digital age: early learning and family media ecology. Current directions in psychological science, 28(4), 341-346.

Sundhedsstyrelsen orienterer

Nyt fra Sundhedsstyrelsen af Annette Poulsen



ANNETTE POULSEN
Sundhedsplejerske,
MSP, CNO
Mail via leder til
fob@sst.dk



NY CORONA-VIRUS OG COVID-19

Sundhedsstyrelsen har udgivet retningslinjer om sundhedsplejens opgaver, og der har været megen rådgivning af de ledende sundhedsplejersker, siden Danmark lukkede ned i begyndelsen af marts. Seneste retningslinje blev udsendt 13. maj, hvor det meste igen blev åbnet under hensyntagen til forebyggende hygiejnetiltag og afstandsgrense på en meter ved alle aktiviteter. Retningslinjen kan hentes på www.sst.dk

Det betyder også, at de mange kommuner, der driver projekterne 'Tidlig indsats for sårbare familier' og 'Sundhedsplejebesøg de første 1.000 dage hos familier i udsatte positioner og i dagtilbud' kan genoptage deres aktiviteter. De to måneder, der har været lukket ned, indgår ikke i evalueringerne. ♥

FNAT

Crema har hidtil været den eneste godkendte behandling mod fnat i Danmark. Men fra d. 4. maj har det været muligt at få udskrevet en recept på tabletter, som for nogle kan være et relevant alternativ til crema og i visse tilfælde er mere effektive mod den generende lidelse. ♥

Efteruddannelse for sundhedsplejersker

Som beskrevet i sidste nummer af bladet har knap 50 sundhedsplejersker fra hele landet gennemgået et efteruddannelsesforløb i et pilotprojekt, der nu er afsluttet. Tilbage står evaluering og justering, hvorefter efteruddannelsen er færdigudviklet og klar til at blive fyldt op med nysgerrige og læringsivrige sundhedsplejersker på både Via University College og Københavns Professionshøjskole.

Efteruddannelsen er udviklet, afprøvet og evalueret med midler fra finanslovs-puljen 'Sundhedsplejebesøg de første 1.000 dage hos familier i udsatte positioner og i dagtilbud'. ♥

Gode mad- og måltidsvaner i familier med små børn



Sundhedsstyrelsen har fået udarbejdet en lang række materialer til brug i familier med kort uddannelse og/eller anden etnisk oprindelse end dansk. Materialerne skal anvendes i familier med børn i alderen otte måneder til tre år i de kommuner, der har tilbud til familier i småbarnsalderen. Midlerne til udvikling af materialer er givet i forbindelse med den forrige regerings strategi for mad, måltider og sundhed. Udover de allerede udviklede materialer er Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning i gang med at udarbejde en kortfattet udgave af 'Mad til små, som vil blive oversat til forskellige sprog efter samme koncept som 'Sunde børn i et nyt land.'

Projektet er forsinket pga. Corona-krisen. For nuværende er det planen, at de nye materialer vil blive præsenteret på møder ud over hele landet i slutningen af 2020 og i første halvdel af 2021 således, at der bliver et udbredt kendskab til det omfattende materiale. ♥

FISK x 2 om ugen?

Skriveprøve før brug af eye q

to give mretwrt qed
for the worms in his
spagetti Mr Twit thought
up a really clever trick

Joe 9 år

Efter brug af eye q i 3 måneder

To pay Mrs Twit back
for the worms in his
spagetti Mr Twit thought
up a really clever trick

Fås hos
Matas, Helsam/
helsekostforret-
ninger og på
apoteket

eye q chews

EPA+DHA+GLA

- eller kan du supplere med eye q som er en anderledes fiskeolie med et nøje afbalanceret indhold af de flerumættede fedtsyrer EPA, DHA og GLA. Flerumættede fedtsyrer har mange vigtige funktioner bl.a. som byggesten i cellernes membraner - til gavn for store og små.

Yderligere information på www.novasel.dk eller telefon 6323 0002



Sundhedsplejersker bidrager i 'BOGEN TIL FAR'

'Bogen til Far' opfordrer fædre til at være mere nærværende og engagerede i deres børn. Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker bidrager i bogen med stor anerkendelse til fædrene.

"Der er brug for far. Børn har brug for far, fordi børn elsker deres forældre ubetinget. Partneren har brug for far, fordi en familie består af to forældre. Samfundet har brug for far, fordi vi stadig er ved at lære, hvordan man indretter et samfund, hvor både mor og far arbejder. Derfor er der brug for en dedikeret bog til far, der anerkender hans rolle og ansvar."

Sådan indledes 'Bogen til Far,' der udkommer den 20. maj fra Forlaget Samfundssind. I bogen deler fem forskellige fædre deres erfaringer som fædre, og budskabet er, at rigtige mænd er nærværende fædre. Det er ren livsglæde, lykke og kærlighed at være en nærværende og engageret far, lyder opråbet.

De fem fædres historier er suppleret med kapitler fra Center for Børneliv samt Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker.

"Vi har valgt at bidrage til bogen for at anerkende den nærværende og engagerede far, men også for at skubbe på en udvikling, der giver mere plads til fædrene og minder os fagprofessionelle om at huske far, når vi møder børnefamilierne," siger Susanne Rank Lücke, formand for Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker.

Bogen er skabt af journalist, Nick Allentoft, der selv er far til tre. Han har som far gennem 17 år taget noter og gjort sig refleksioner, som sidste år blev til et manus.

"Det gik undervejs i arbejdet op for mig, at fædre har brug for inspiration og viden på samme vilkår som kvinderne. Fædre skal tage sig selv seriøst, men for at komme så langt skal der være noget litteratur, der understøtter den tilgang. Det er der nu," siger Nick Allentoft.

**DET GIK UNDERVEJS I
ARBEJDET OP FOR MIG,
AT FÆDRE HAR BRUG FOR
INSPIRATION OG VIDEN PÅ
SAMME VILKÅR
SOM KVINDERNE**

Nick Allentoft

Alle vinder på en nærværende far

Center for Børneliv sætter i deres kapitel en fed streg under bogens budskab ved at fortælle om forskningen i fædre. "Når 'Bogen til Far' opfordrer fædre til at tage rollen på sig

som nærværende og engagerede fædre, er det med forskningen i ryggen. Alle vinder nemlig på en nærværende far – børnene, mødrene, samfundet og fædre selv," skriver Center for Børneliv.

Forskningen viser, at kontakten mellem far og barn har indflydelse på fars mentale trivsel efter fødslen. Hud-

kontakt med spædbarnet mindsker nemlig stress og angst hos fædre, der samtidig bliver mere engagerede og verbale i deres kommunikation med spædbarnet. Er far således mentalt nærværende, styrker det farens og barnets chancer for at opbygge stærke relationer samtidig med, at mor stadig spiller en central rolle, fremgår det blandt andet af Center for Børnelivs bidrag i bogen. Nå ja, det fremgår også, ➤



Danmark er sidst i Norden

Nordisk Råd har kigget nærmere på fædre og barsel og sammenlignet landene i Norden. Her indtager Danmark bagtroppen. Ifølge rapporten, State of Nordic Fathers fra 2019 ønsker ni ud af ti fædre at være dybt involverede i omsorgen for deres børn. Men de tror ikke, at andre mænd accepterer det.

Ifølge Kvinio tager fædre i Norden mellem 10 og 30 % af den samlede barsel i børnefamilierne. Det er særligt Danmark, der trækker tallet ned. Danske fædre tager kun 9 % af den samlede barsel. Hvis mere øremærket barsel til fædre bliver en realitet, så kan dette tal ændre sig til det bedre.

Ingen siger, at det er nemt at være far, men her får du et godt afsæt til at være far på egne præmisser. Læs om tillidssnoren, otte ledetråde og den faglighed, der åbenbarer sig i velfærdssystemet. Bogen giver gode råd til søvn, opdragelse, relationer og en verden, der fundamentalt ændrer enhver mands liv for altid, når en lille ny melder sig.



at barnet trives bedre livet igennem, når det vokser op med en nærværende far.

Den erkendelse taler sundhedsplejerskernes bidrag lige ind i. Kapitlet introducerer far til sundhedsplejersken og anerkender samtidig, at far let forsvinder i det store fokus på mors graviditet og fødsel.

“Som fagprofessionelle ved vi jo godt, at far er vigtig, men i praksis kan vi alle møde virkeligheden i de forskellige rammer, børnefamilier indretter sig efter. Derfor opfordrer vi i ‘Bogen til Far’ far til at sige det højt, hvis han føler sig overset,” siger Susanne Rank Lücke. ♥

Fakta om ‘Bogen til far’

Bogen kan allerede nu bestilles hos boghandlerne. Den udkommer på Forlaget Samfundssind og tilbyder personlige historier fra fire forskellige fædre udover hovedforfatteren. Hertil bidrag fra to væsentlige aktører på børne- og familieområdet.



Nick Allentoft

Far til tre drenge, journalist og forfatter. Han skrev bogens hoveddel på baggrund af 17 års noter og refleksioner og har deltaget aktivt i den familiepolitiske debat i flere år.

Andreas Rasch Christensen

Far til to piger og kendt fra medierne som ekspert, når det handler om daginstitutioner og folkeskoler. Han er forskningschef på professionshøjskolen VIA.

Thomas Torp

Far til fire børn og et bonusbarn i alderen 0 til 21 år. Han er adm. direktør i erhvervsorganisationen GRAKOM.

Daniel Nygaard Jensen

Blev far til en pige i 2016 og fik vendt op og ned på sine forestillinger om livet, da hun indtog hans verden. Farrollen ændrede hans prioriteringer og tilgang til livet markant.

Kim Them Simonsen

Er far til to og uddannet pædagog. Han har set i praksis, at der er forskel på mor og far, når de afleverer og henter i daginstitutionen.

Center for Børneliv

En gennemgang af de senere års forskning om fædre bekræfter, at alle vinder, når far engagerer sig og er nærværende.

Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker

Landets sundhedsplejersker fortæller om barnets første år og begrunder, hvorfor far bør være nærværende og engageret.

Bogen til Far

ISBN trykt bog: 9788797145913

ISBN e-bog: 9788797145920

Læs mere på bogentilfar.dk

Det Nordiske Samarbejde



Det Nordiske Samarbejde (NoSB) Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker er repræsenteret i NoSB styregruppen (Nordisk samarbejde for sygeplejersker og sundhedsplejersker, der arbejder med børn, unge og deres familier).

Formålet med NoSB er at give kundskaber og øge kvalifikationsniveauet for sundhedsplejersker og sygeplejersker, der arbejder inden for forebyggelse, sundhedsfremme og behandling af børn, unge og deres familier. Samarbejdet er et forum for faglig diskussion på det sundhedsfremmende og forebyggende område.

Det Nordiske Samarbejde for sygeplejersker og sundhedsplejersker, der arbejder med børn og unge, har nu eksisteret siden august 1995. Sverige tog initiativet dengang og oprettede bestyrelsen NoSB. Der afholdes samarbejds møde hvert år, gerne i forbindelse med en planlagt konference i værtslandet. Aktuelt består NoSB af repræsentanter fra

Norge, Sverige, Island, Færøerne, Finland og Danmark.

Til de årlige samarbejds møder har hver forening forberedt en skriftlig beretning med begivenheder og aktiviteter, der er aktuelle dette år. Ved mødet er der mulighed for spørgsmål og uddybning. Derudover drøftes et/ flere faglige temaer, der går på tværs af vores fag.

God inspiration tages med hjem til det Faglige Selskab og kan bruges der – f.eks. til artikler i fagbladet Sundhedsplejersken eller på hjemmesiden. Følg de nordiske landes arbejde og efterspørg viden, find nyttige links på Facebookgruppen ‘NoSB – Nordic cooperation for nurses working with children.’

De Nordiske Lande afholder konferencer, så det kan kun anbefales, at I kigger på deres tilbud. Har I har lyst så husk, at I kan søge legater ved Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker. ♥

SAMARBEJDET ER ET FORUM FOR FAGLIG DISKUSSION PÅ DET SUNDHEDSFREMMENDE OG FOREBYGGENDE OMRÅDE

International Skolekonference i Stockholm

22.-26. juli 2019

Så blev det igen Sverige, der skulle afholde SNI Skolekonferencen. Sidst, den blev holdt i Sverige, var i 1989 i Jönköping; denne gang var det i Stockholm. (Til orientering kan vi fortælle, at det blev afholdt i Danmark i 2001 på Brandbjerg Højskole ved Jelling.) Næste konference er i 2021 – den vil foregå i Tokyo, Japan.

Hovedoverskrifterne for årets konferenceoplæg var Skolesundhedsplejens rolle i fremtiden, og hvordan det vil se ud i det 21. århundrede

Alle ytrede, at det var dejligt at mødes med andre skolesundhedsplejersker og høre, at kollegerne har de samme udfordringer, uanset hvor i verden de kommer fra.

Der deltog 180 skolesundhedsplejersker fra 24 lande. SNI er en venskabsforening, som blev startet af den amerikanske sygeplejerske Mary Henley.

Oprindeligt bestod SNI af engelske og amerikanske sygeplejersker; senere blev foreningen udvidet med deltagere fra hele verden. ⁽¹⁾

De store gennemgående emner i år var Mental Sundhed, forebyggelse og sundheds-

fremme. Men også fælles standarder/krav til uddannelse og efteruddannelse blev drøftet.

WHO er i gang med at udarbejde standarder i skolesundhedsplejen, og de kommer formentlig i løbet af 2020.

På konferencen var der oplæg i plenum, og om eftermiddagen forskellige workshops med temaer som f.eks.: Organisation & Ledelse, Helbred & Livsstil, Rollen som Skolesundhedsplejerske og Børn med specielle behov.

Valenta Brandtag, læge WHO. (Hun forsker i ungdomssundhed og er ansat i afdelingen for mødre, nyfødte, børn og unge). Brandtag udtalte bl.a. i sit oplæg, at

DET VAR DEJLIGT AT MØDES MED ANDRE SKOLESUNDHEDSPLEJERSKER OG HØRE, AT KOLLEGERNE HAR DE SAMME UDFORDRINGER

sundhedsfremme er en af de vigtigste opgaver, vi har. 'A new WHO /UNESCO initiative "Make every school a Health promoting school". ⁽²⁾

Valenta Brandtag har lovet at komme med en artikel til 'Sundhedsplejersken' senere på året.

Et andet spændende oplæg var Eva Runngren fra Sverige. Hun havde et oplæg om 'School nurse's experiences of offering HPV vaccination to young girls in a Swedish vaccination program.' Hun konkluderede bl.a., at '**Next to clean water, it is vaccinations which most effectively contribute to global public health.**'

Kath Lancaster fra UK præsenterede sin egen model til systematisk internetbaseret dataindsamling af skoleelevers sundhed – '**Powerful data gets positive results**' ⁽³⁾ her indgår også SDQ (Mental Sundhed, ↘





som er oversat til mere end 70 sprog). Minder meget om BørnUngeliv, som mange kommuner bruger i DK.

Vi havde selv en poster med, som præsenterede tidlig, tværfaglig opsporing og indsats i Skanderborg Kommune i forbindelse med SDQ. Et projekt, som bl.a. bygger på Sundhedsstyrelsens forløbsprogrammer som baggrundsmateriale.

Der var i alt 33 oplæg og 30 poster præsenteret, så der var masser af spændende information og ny viden at tilegne sig.

En gevinst ved internationale konferencer er, udover den øgede viden, også det sociale

netværk, der er mulighed for at udbygge og udvide.

Vi genså kollegaer fra USA, Japan, Slovenien, England og Sverige. Vi mødte også en dansk sygeplejerske Heidi Glente, som arbejder på en international skole i Luxembourg – og Ina Borup, som nu er aktiv pensionist og stadig gerne lader sig inspirere af faglige kollegaer rundt om i verden.

Det er dejligt at udveksle ideer og erfaringer – høre om deres uddannelser, og hvordan de vedligeholdes. F.eks. skal man i nogle lande årligt optjene et vis antal ECTS-point for at opretholde sin autorisation.

I Japan er der flere uddannelsesniveauer for skolesundhedsplejersker. Sundhedsplejersken er ansat af skolen, hvilket ofte er gældende i de fleste lande.

Sundhedspleje i Holland ligner meget det, vi har i Danmark. Sundhedsplejersken er ansat af kommunen og arbejder i kombinerede ordninger. Aktuelt mødte Kirsten Birk en hollandsk sundhedsplejerske, som brændte for sit fag. Hun vil gerne bruge en dag af sin sommerferie i Danmark på at besøge Kirsten, se hendes arbejdsplads, høre om sundhedspleje og sygepleje/sundhedsplejerske uddannelsen i Danmark.

Konferencen bekræftede vores indtryk af, at etablering af et internationalt netværk og deltagelse i konferencer som denne er til stor gavn for vores fag. ♥



LINKS:

1. www.schoolnursesinternational.com/
2. www.who.int/school_youth_health/en/
3. www.thelancastermodel.co.uk/

Landskonference 2020 – og Corona

Kære medlemmer af Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker

Vi har i dag d. 10. juni modtaget besked om, at der ud fra Sundhedsstyrelsens forholdsregler må afholdes konferencer op til 500 personer. På Hotel Comwell Kolding, hvor konferencen til august skal afholdes, kan de ud fra nuværende retningslinjer have 224 personer til konference. Dette er vi utrolig glade for at kunne melde ud – og vi glæder os til at afholde konferencen d. 17. og 18. august 2020.

Vi er i dialog med Hotel Comwell Kolding, og her ved vi, at de er godt forberedte på at håndtere situationen omkring corona. De er forberedt på afstand mellem deltagere samt mulighed for at opretholde en forsvarlig hygiejne.

Desuden har bestyrelsen en forventning om, at deltagerne ved sygdom eller symptomer bliver hjemme.

Bestyrelsen sætter begrænsning på antal af deltagere til konferencen, så vi kan overholde alle udmeldinger.

Generalforsamlingen 2020 vil blive afholdt d. 17. august kl. 16.30 – 18.00.

Se dagsorden i boksen.

Vi har i år valgt at være papirløs, så derfor kan deltagerne på konferencen holde sig opdateret på den app, I får link til i uge 26.

Information kan ligeledes findes på hjemmesiden

www.sundhedsplejersken.nu

Vi glæder os til at byde jer velkomne til august.

Pas på jer selv derude.

Susanne Rank Lücke ♥



Programmet for landskonferencen kan findes på vores hjemmeside:
www.sundhedsplejersken.nu

Generalforsamling 17. august 2020 kl. 16.30 – 18.00 på Hotel Comwell Kolding

Generalforsamlingen er kun for medlemmer, og vi håber, at så mange som muligt vil deltage.

Dagsorden til generalforsamling

- Velkommen, præsentation af bestyrelsen
- Valg af dirigent
- Valg af stemmetællere og referent
- Valg af revisor
- Godkendelse af dagsordenen
- Beretning fra bestyrelsen
- Spørgsmål til beretningen
- **På valg:** Kirsten Birk, Jeanne Vetterstein, Susanne Rank Lücke, Anja Kreutzmann og Christina Lindhardt
- **Ønsker genvalg:** Kirsten Birk, Jeanne Vetterstein, Susanne Rank Lücke, Anja Kreutzmann og Christina Lindhardt
- Valg
- Fremlæggelse af godkendt og revideret regnskab 2019
- Fremlæggelse af forslag vedr. kontingent og rammebudget 2021
- **Forslag til vedtægtsændring:**
§9 stk 1 Bestyrelsen skal bestå af mindst 5 og højst 7 medlemmer.
Der kan højst være 7 suppleanter, antallet af suppleanter kan ikke overstige antallet af bestyrelsesmedlemmer.
- **Ændres til:**
Bestyrelsen skal bestå af mindst 5 og højst 7 medlemmer. Der kan højst være 3 suppleanter.
- Indkomne forslag
- Evt.

Anmeldelser



"Gid jeg havde haft denne bog, da jeg blev skilt"

Bliv skilt – uden at gå i stykker

Virkelig god og velskrevet bog om et svært emne. "Gid jeg havde haft denne bog, da jeg blev skilt..." citat fra skilsmissefar og testlæser af bogen.

Forfatteren er psykolog og specialist i klinisk psykologi og har i mere end ti år arbejdet med skilsmisse, forældre og deres børn. Han er tidligere leder af Skilsmisseafdelingen på Center for Familieudvikling og øser i bogen ud af sine mange erfaringer.

Halvdelen af alle, der bliver gift, bliver også skilt. Så det er helt almindeligt og alligevel svært for mange, eftersom hver anden skilsmisse ender i en konflikt.

"Det er mit håb, at denne bog har skabt et håb hos dig. Selv hvis du er fastlåst i en langvarig og kompliceret skilsmisse, og alt håb synes ude, så er der faktisk stadig hjælp at få og mulighed for at komme et bedre sted hen," skriver han i forordet. Og bogen er fuld af gode råd og håb.

Den er skrevet i et let tilgængeligt sprog, respektfuldt og indlevende. Den er opdelt i ti kapitler med hvert sit tema, er nem at orien-

tere sig i og kan bruges som opslagsbog. Der er eksempler på, hvordan og hvorfor samme skilsmisse kan opleves vidt forskelligt. Bogen er solidt funderet i forskning og beskriver både ud fra børn og voksnes perspektiv. Den giver gode råd til, hvordan du kan være en god nok forælder for dine børn, og hvad du skal undgå at gøre. Er netværkets betydning det støttende eller det modsatte? Forældre er rollemodeller for deres børn, også når livskriser skal klares/mestres.

Centrale budskaber er, at det er vigtigt at håndtere egne følelser og tage imod hjælp om nødvendigt til at komme videre. Det er vigtigt så hurtigt som muligt at få et samarbejde mellem forældrene op at stå, og det er vigtigt at drage omsorg for sig selv, så ens tolerancevindue forstørres. Der er mange faldgruber, og mange familier lever i årevis med konflikter, som påvirker børn og forældre negativt.

Det går heldigvis godt for de fleste 80 % skilsmissebørn. Børn kan klare meget. ♥



FORFATTER
Raelene Dundon

FORLAG
Frydenlund

UDGIVELSEÅR
2020

SIDETAL
184 sider

ANMELDER
Lotte Skovgaard Bentzen,
sundhedsplejerske

Anmeldelser

Mit barn har autisme – Sådan taler vi om det

Raelene Dundon er psykolog og leder af psykologhuset Okey Dokey Childhood Psychology, der tilbyder hjælp og vejledning til børn og unge med angst og autisme. Hun bor i Melbourne, Australien og er mor til tre børn, hvoraf to har autisme.

'Mit barn har autisme – Sådan taler vi om det' er en rigtig spændende bog om autisme. Den handler ikke så meget om, hvad autisme er – den kommer naturligvis med en præcis og klar definition – men handler mere om, hvordan man hjælper sit barn til at kende sin diagnose, hvordan man fortæller sit barn, at det har autisme, og hvordan man fortæller det til andre i barnets omkreds. Den indeholder alle

de gode råd, som jeg forestiller mig, at man som forældre står og mangler, når man skal fortælle sit barn om autisme. Den kommer med mange gode eksempler på autisms forskellige måder at komme til udtryk på, samt hvordan man ud fra disse forskelligheder bedst muligt informerer barnet. Har man et barn med autisme, kan man helt sikkert genkende barnet i de forskellige eksempler – på den ene eller den anden måde. Bogen gør desuden op med tidligere tiders holdning til, at autisme kunne skyldes noget i opdragelsen. I dag ved man, at der er flere forskellige

faktorer, der spiller ind, og at der med sikkerhed er en genetisk komponent.

Bogen består af tre dele. Første del præsenterer de mest hensigtsmæssige måder at fortælle om diagnosen – her med udgangspunkt i de forskellige udviklingsstadier og aldersgrupper.

Anden del præsenterer de fordele og ulemper, der kan være ved at dele diagnosen med andre – herunder familie, venner, lærere, pædagoger, klassekammerater m.fl. Der er henvisninger til, hvor man kan finde anden nyttig viden – f.eks. gode filmklip.

Tredje del består af arbejdsark, der er udarbejdet for at hjælpe de voksne med

at tale med barnet om autismediagnosen. Arbejdsarkene kan med fordel kopieres og udfyldes sammen med barnet. Der er eksempler på, hvordan disse ark kan se ud, når de er udfyldt – så man kan lade sig inspirere.

Den er skrevet til forældre, men jeg vil mene, at alle fagpersoner, som i deres hverdag møder børn med autisme og dets forældre, med fordel kan læse bogen. Som sundhedsplejerske vil denne bog kunne give dig en god baggrundsviden ift. vejledningen til både forældre og også andre fagpersoner omkring barnet. ♥

GODE RÅD NÅR MAN SKAL FORTÆLLE SIT BARN OM AUTISME

Lotte Skovgaard Bentzen

Bestyrelsen



Formand
SUSANNE RANK LÜCKE
Tønder Kommune
Tlf. 2962 4221
susannelucke@fs10.dk



Næstformand
DORTE FISCHER
Rudersdal Kommune
Tlf. 6146 3154
dortefischer@fs10.dk



Aktiv suppleant og ansvarshavende redaktør
ANJA HELLE KREUTZMANN
Københavns Kommune
Tlf. 2184 8242
anjakreutzmann@fs10.dk



Web redaktør
KIRSTEN BIRK
Skanderborg Kommune
Tlf. 2143 7210
kirstenbirk@fs10.dk



Kasserer og medlemsansvarlig
LENE PETERSEN
Lolland Kommune
Tlf. 6052 1945
lenepetersen@fs10.dk



Bestyrelsesmedlem
JEANNE VETTERSTEIN
Københavns Kommune
Tlf. 2175 0005
jeannevetterstein@fs10.dk



Bestyrelsesmedlem
BENEDICTE ENGSTRUP
Rebild Kommune
Tlf. 2751 2411
benedicteengstrup@fs10.dk



Bestyrelsesmedlem
TINE LOHMANN
Esbjerg Kommune
Tlf. 2935 8615
tinelohmann@fs10.dk



Suppleant
CHRISTINA LOUISE LINDHARDT
Klinisk Institut, Syddansk Universitet
Tlf. 6038 1531
christinalindhardt@fs10.dk

Foto: Helle S. Andersen



NAN SENSILAC – TIL SPÆDBØRN MED MAVEPROBLEMER SOM KOLIK OG FORSTOPPELSE



- * Reducerer grædetiden med 78% ¹
- * Reducerer gylp og forstoppelse ^{2, 3}
- ** Giver en blødere afføring ⁴
- * Effektiv hos 95% af børnene ⁵
- * Lindrer inden for 7 dage ^{1, 5}

Indeholder Lactobacillus reuteri*
og præbiotika GOS/FOS**

www.nestlenan.dk

VIGTIG INFORMATION! En sund og balanceret kost til både mor og barn i de første 1000 dage (graviditet + barnets første 2 år) er af afgørende betydning for et livslangt helbred. Vi mener at amning er det bedste, da modermælken giver den perfekte sammensætning af næringsstoffer og kan beskytte det lille barn mod sygdomme. En sund kost under graviditeten og efter fødslen hjælper med at sikre de nødvendige næringsstoffer, som er en forudsætning for en sund graviditet, samt forberedelse til og opretholdelsen af amningen. En beslutning om ikke at amme er svær at ændre og kan både have sociale og økonomiske konsekvenser. Unødigt introduktion til delvis flaskeernæring eller andre madvarer og drikkevarer påvirker amningen negativt. Hvis en mor vælger ikke at amme, er det vigtigt at informere hende om ovenstående, samt rådgive om korrekt tilberedning og understrege, at ukogt vand, urene flasker eller ukorrekt blandingsforhold kan føre til, at barnet bliver syg.

- Referencer:**
1. Szajewska et al. J Pediatr 2013; 162(2): 257-62
 2. Indrio F et al., Eur J Clin. 2011;41:417-22
 3. Indrio F et al. JAMA 2014, 168 (3):228-33
 4. Vivatviken B et al. Asia Pac J Clin Nutr 2010;19 (4):473-480
 5. Savino F, et al. Pediatrics 2010; 126(3):e526-533

Nestlé
Baby & you

START HEALTHY, STAY HEALTHY

Nestlé Danmark A/S
Arne Jacobsens Allé 7, 2300 København S
Tlf.: +45 35460123, e-mail: nan@dk.nestle.com

Semper

Blød start for små maver

Nye Allomin erstatninger

– mere mælkefedt, ingen palmeolie

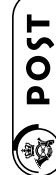


Ny Allomin er i butikkerne i løbet af april. I en periode vil man kunne købe både de nuværende og de nye erstatninger.

I forbindelse med ændring af lovgivningen på modernælkserstatninger og tilskudsblandinger har vi opdateret Allomin erstatninger.

Alle Allomin indeholder nu mere mælkefedt og samtidig har vi fjernet palmeolien. Indholdet af D-vitamin er 1,5 µg/100 ml, så hvis barnet får 800 ml Allomin eller mere pr. døgn, skal det ikke have D-vitamin tilskud.

www.sempernutrition.dk



DANMARK

PP

Sorteret
Magasinpost SMP

ID nr. 46443