

“Spørg eleverne, hvad de laver på internettet. De fleste børn vil rigtig gerne fortælle om alt det fede, de laver på nettet”

BØRNS VILKÅR

TEMA
Børn og sociale medier

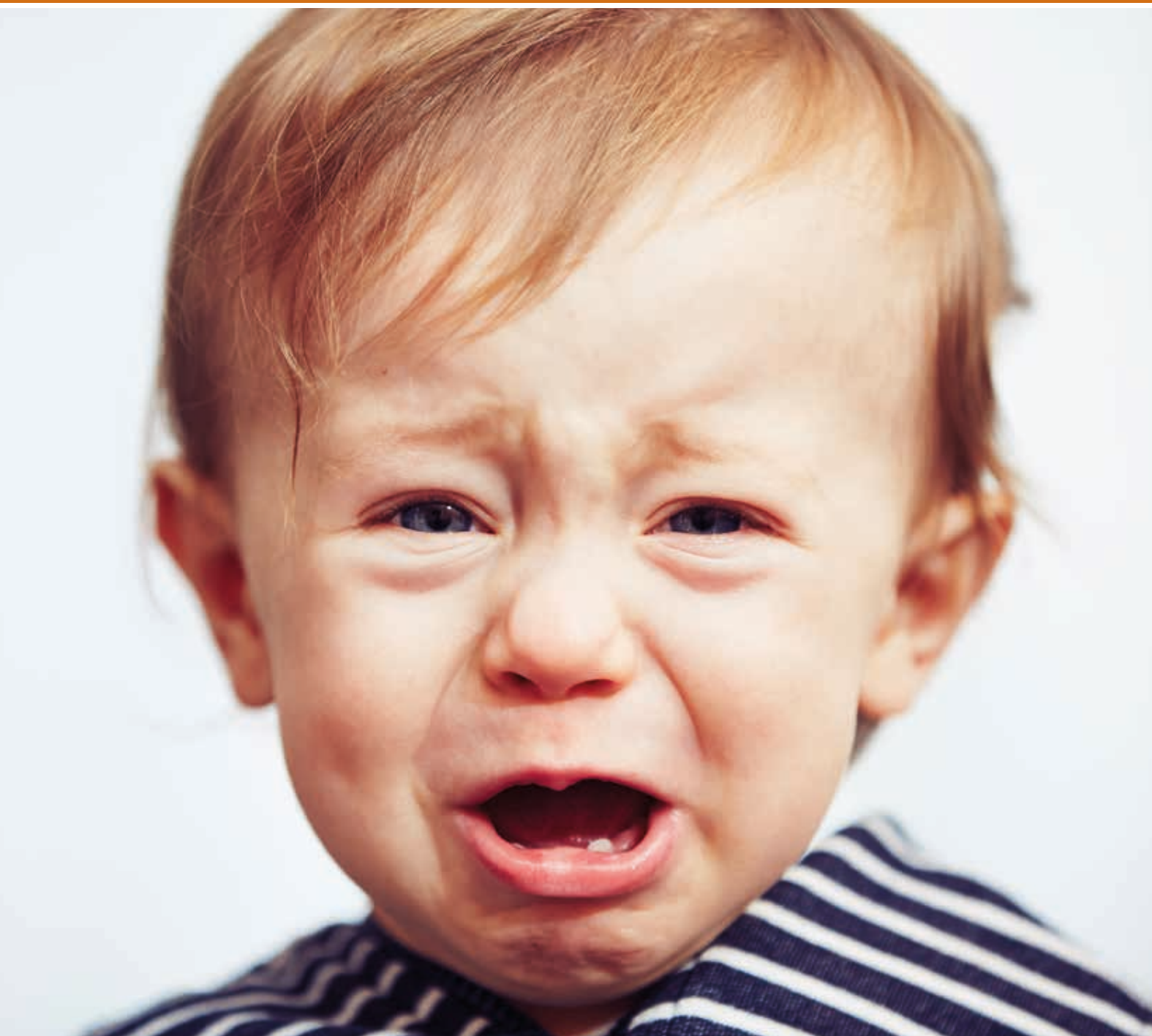
LÆS OGSÅ

- Medierne styrer os – hvis vi ikke sætter grænserne
- Børns digitale liv står aldrig på stand by
- Med relationen i fokus og vandet som læreplads

Sundhedsplejersken

Nr. 05 | oktober 2016 | årgang 38

BRUGER DU FOR MEGET TID PÅ DOKUMENTATION OG FOR LIDT TID PÅ BØRNENE?



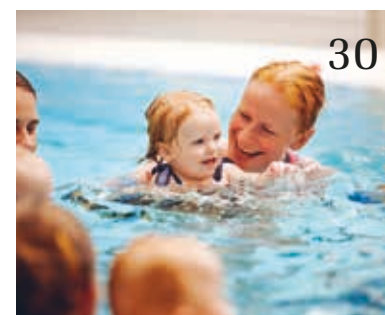
Har du også oplevet, hvor svært det kan være at få tid til familien, når du er på hjemmebesøg?

Med NOVAX journalsystemet er dokumentation let som en leg. Det er en af grundene til, at 81 kommuner dagligt bruger systemet i sundhedsplejen.

NOVAX

- FORDI GLADE KUNDER BETYDER ALT!

18



Indhold

- 4 Leder
- 6 Medierne styrer os – hvis vi ikke sætter grænserne
- 10 Børns digitale liv står aldrig på stand by
- 16 Sundhedsstyrelsen orienterer
- 18 Skærm-afhængighed?
- 22 Sociale medier og mobning
- 26 Sundhedsplejerskens dilemma
- 28 Opslagstavlen
- 30 Med relationen i fokus og vandet som læreplads
- 34 Skån, screen og støt børnefødder
- 38 Nyt fra bestyrelsen
- 46 Anmeldelser
- 50 Bestyrelsen

“EFTER LÆNGERE TIDS
FORDYBNING, ER DET VIGTIGT AT
LAVE NOGET HELT ANDET, HVOR
BARNET ER AKTIV MED KROPPEN
PÅ EN HELT ANDEN MÅDE.”

Hanne Christensen, børnefysioterapeut



"Appellen fra internettet og de mulige henvendelser til os får førstepladsen af vores opmærksomhed. Mennesker foran os nedprioriteres"

Per Schultz Jørgensen



SUSANNE RANK LÜCKE
Formand for Fagligt Selskab
for Sundhedsplejersker

Tværprofessionelt samarbejde

For sundhedsplejersker i Danmark er tværfagligt arbejde og det at være tovholder i familier, der er udsatte på den ene eller anden måde, kendte arbejdsområder. At arbejde tværfagligt bliver vi skolet til gennem uddannelsen. Der er i øjeblikket stor interesse i det tværfaglige/tværasektorielle arbejde for optimering af den tidlige indsats.

Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker har været med i den tværfaglige gruppe, der har udarbejdet ”Styrk den tværprofessionelle indsats. En guide til relationel koordinering i den tidlige indsats på skolerne”. Her bliver der italesat betydningen af den tværprofessionelle indsats, som kan have stor indflydelse på det enkelte barn og families oplevelse af den hjælp de får. Samt hvilket udbytte familien får af den tilbudte indsats, når der arbejdes tværprofessionelt. Et godt tværfagligt samarbejde kræver, at den enkelte er bevidst om egen faglighed samt at der er en relation mellem de involverede parter – så opstår synergien.

Sundhedsplejersker ser børn og familier og får ganske naturligt lov til at opleve de fleste familiers forhold på godt og ondt. Sundhedsplejersker arbejder med barnets og familiens sundhed og trivsel – hele vejen rundt. Både ud fra et opsporende, forebyggende og sundhedsfremmende perspektiv. Sundhedsple-

jersker er med i den tidlige opsporing af belastninger og ressourcer i både småbørn og skolebørns liv. Dette gennem faglighed/refleksion og en relation til barnet/den unge og familien om muligt.

Fornylig udsendte KL et holdningsnotat: Fremtidens Sundhedspleje. Her er tidlig opsporing og forebyggelse nøgleord. Dette gældende internt i kommunen og på tværs af sektorer. Der beskrives et behov for styrket fokus på sundhedsplejens rolle og vigtigste opgaver. Såsom tværasektorielt samarbejde, sikre sammenhæng om børn og unges sundhed, indsatser allerede i graviditeten og lige efter fødslen, koordinerende funktion mellem region og kommune samt internt i kommunen. Flytning foreslås af 3-årsundersøgelsen fra praktiserende læge til Sundhedsplejen og at der arbejdes på at styrke kommunikationen mellem alle sektorer og faggrupper.

Mange instanser har et ønske om, hvor fremtidens Sundhedspleje skal bevæge sig hen. De fleste sundhedsplejersker har mærket, andres ønske om, at sundhedsplejen lige kan være med i et projekt, gruppeforløb eller andet. Det er altid skønt at mærke, at vores faglighed efterspørges. Faktisk kan vi alle blive lidt stolte og en smule forblændede over denne efterspørgsel... måske endda lidt forpustede! ♥

Susanne Rank Lücke

“ET GODT TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE KRÆVER, AT DEN ENKELTE ER BEVIDST OM EGEN FAGLIGHED SAMT AT DER ER EN RELATION MELLEM DE INVOLVEREDE PARTER.”

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ET BEDRE LIV FOR SENSITIV HUD.

Tørhed? Kløe? Atopisk hud?

LIPIKAR BALM AP+

Kløestillende effekt.
Reducerer forekomsten af udbrud.
Beroliger huden.



Astma-Allergi
Danmark

0% PARFUME
PARABENER

FUGTIGHEDSCREME TIL MEGET TØR OG IRRITERET HUD VED ATOPISK EKSEM

LIPIKAR BALM AP+

Kan anvendes som supplerende pleje
og/eller som daglig pleje. Til krop og ansigt.

FORHANDLES PÅ APOTEKET

VIDSTE DU AT...

1 ud af 5 børn
rammes af børneeksem*

58% af børn
med børneeksem lider af søvnforstyrrelser**



*CHU Claude Huriez, France, 2002; ** La Roche-Posay klinisk studie, 209 børn i alder 2–16 år (gennemsnitsalder: 8 år) med let eller moderat børneeksem.

TEMA
Børn og sociale
medier

Medierne styrer os

– HVIS VI IKKE
SÆTTER GRÆNSERNE

PER SCHULTZ JØRGENSEN, PROFESSOR,
DR. PHIL (TEKST)
COLOURBOX, PRIVAT (FOTO)

De sociale medier er et kæmpe-stort og nyt gode – så stort, at vi næsten ikke kan fatte rækkevidden af de nye muligheder. Vi er hele tiden i kontakt med, hvem vi ønsker. Vi er konstant opdaterede, vi kan kontaktes, vi følger med, vi henter informationer, vi er hele tiden på. Vi sender tekstbeskeder, billeder, ord – og videresender andres ord og billeder. Internettet har skabt en ny hybrid virkelighed, der er på vej til en dominans i vores liv – på bekostning af den virkelige verden med mennesker af kød og blod og følelser og tanker og ansigter foran os. Vi er lige nu ved at sætte det fysiske nærvær ned i anden række. Appellen fra internettet og de mulige henvendelser til os får førstepladsen af vores opmærksomhed. Mennesker foran os nedprioriteres.



En oplevelse i toget

Jeg sad i S-toget hjem en lidt sen aften, jeg tror ved 22 tiden. Der var ikke andre i kupeen end mig selv og to piger i 13-14 års alderen. Jeg læste i en af dagens aviser, men kunne også følge, hvad der skete mellem pigerne. De sludrede mellem de førte stationer, ved Svanemøllen blev den ene ringet op på mobilen. Hun svarede og startede så en samtale med vedkommende – og at dømme ud fra indholdet, var det ikke noget supervaldigt. Jeg kunne jo følge med på afstand. De sludrede om løst og fast, vind og vejr – ”og ja” – ”ved du hvad”, osv. Det varede fra Svanemøllen og ud til Hareskoven. Imens sad veninden over for hende, sat uden for, tavs, lukket ude, gjort til statist, hun var vidne til sin egen udelukkelse. I Hareskoven stod de begge af, den ene stadig snakkende i sin mobil – den anden ekskluderet fra selskabet. Vraget, dømt ude.

Appellen fra mobilen

Hvad gør medier ved os? De giver os en utrolig fornemmelse af, at vi skal stå til rådighed, at vi skal lystre og være parat til at sætte os ud over alle normale normer og moralsk baserede omgangsformer. Venlighed, høflighed, anstændighed og ordentlighed. Nærvær. Men hvorfor?

Et første svar er, at vi oplever internettet som så vigtig i sig selv, at den skubber den almindelige kontaktform ned ad rangstigen. Og det tror jeg, hænger sammen med det medlemskab, som det netværk giver, og som mobilen formidler. Et opkald fra en fjern kontakt, mens man selv sidder i toget på Bagsværd station, er så vigtig, fordi det rummer en bekræftelse på, at man er medlem af netværket – mens ansigtet over for en jo bare er der. Mobilen er nøglen til et internet-fællesskab, som giver betydning, rummer hemmeligheder, åbner muligheder, bekræfter selvværd – mens mennesket over for mig er trivielt og uden en tilsvarende værdi. Mediet er i sig selv det synlige bevis på et medlemskab, der er identitetsskabende og ikke særlig krævende med hensyn til

nærvær. Man skal bare være på og stå til rådighed – og det har vi som radarmenne- sker heller ikke så svært ved. Telefonen er hele tiden åben.

Det ydrestyrede samfund

Og det kan være svært at lave om på den situation, for vi lever i et ydrestyret samfund. Vi er hele tiden orienteret mod vores omverden, de sociale netværk, relationer, nyhederne, ting der sker – og hvor vi selv er i et permanent forhold til en omverden, der er i ustandselig bevægelse. Derfor er vi også hele tiden i vores opmærksomhed vendt mod, hvad der sker omkring os, det er der, vi henter vores ståsted – vores sociale identitet. Når jeg ved, hvor de andre er, så ved jeg også, hvem jeg selv er.

Men skal vi så bare overgive os til det? Skal vi lade stå til og forlade os på, at det jo nok ændrer sig en dag – eller at vi selv affinder os med det? Når det handler om børn og unge er spørgsmålet lidt mere alvorligt, fordi vi her er med til at lægge sporene ud. Dannelsessporene. Hvad er det vigtigt, at børnene lærer med hensyn til brugen af de sociale medier?

Forældre slapper for meget af

En interviewundersøgelse, som et analyse-bureau har lavet for avisen.dk viser, at 61.6 pct. af forældrene ingen regler har for børnenes brug af de sociale medier på ferien. 6 ud af 10 forældre mener ikke, der er behov for regler på det område, der skal være tid til at slappe af med spil og facebook. 12.8 pt. mener noget andet, de har regler for børnenes brug af diverse medier.

Der er tilsyneladende ikke den store bekymring blandt forældrene. De er vel mest stemt fort at lade stå til, slappe af – måske også selv være på, selv have apparatet liggende og lyse op i tide og utide, give en lyd, lade sig aflæse med et skråblik eller regulært forlange at blive taget. Hvorfor skal så børnene plages af regler, som ingen har særlig let ved at overholde?



Per Schultz Jørgensen. Privat foto.

Børn skal lære sociale normer

Jeg tror, vi skal tage den indirekte trussel alvorligt, som medierne repræsenterer. De er på vej til at tage nærvær fra os. Ansigt til ansigt relationen får i bedste fald en plads længere ned i rækken af det vigtige i livet, og selv om vi hænger på den direkte kontakt, vi måske befinder os i, så er vi ikke helt fokuserede. Vi lader os aflede, forstyrre, vi hører på med et halvt øre – og lader som om vi er nærværende. Men vi er et andet sted, vi er ikke helt involverede – eller vi siger høfligt undskyld og går ud og taler med en anden.

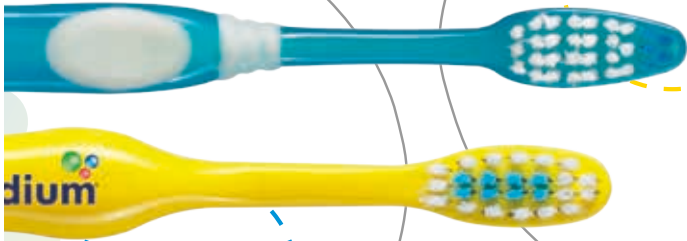
Derfor er jeg ikke i tvivl om, at vi skal sige fra over for tyranniet. Det skal ikke bestemme over vores nærvær. Derfor skal vi selvfølgelig lære vores børn en omgangsform på internettet, der prioriterer mennesket foran os og dermed det

faktiske fællesskab. Vi skal skabe normer, der sætter ansigtet før internettet, øjenkontakten og det gensidige blik før en elektronisk baseret stemme fra en fjern destination.

Derfor har forældre selvfølgelig en forpligtelse til at tænke udfordringen igennem, observere deres egen adfærd – og sammen med deres små og store børn blive enige om de regler for brugen af sociale medier, der skal styre deres samvær og fællesskab. Gør de ikke det, er de selv på vej til at blive droslet ned ad rangstigen og risikere at komme i anden række. Og børnene mister den store mulighed for at skabe et fællesskab med i den konkrete – og ikke hybride – virkelighed.

Er det utidig bekymring? Selvfølgelig ikke – det er rettidig omhu for børns dannelsesproces og fællesskabet omkring os. ♥

GIV DIT BARN
GODE **TAND-
BØRSTEVANER**
FRA START



zendium
Junior
Tandbørste
6-12 år

zendium
Første Børste
0-5 år

**DIT BARN HAR
BRUG FOR DIN
HJÆLP MED
TANDBØRSTNING
DE FØRSTE
10-12 ÅR**



**zendium Første Tand og zendium Junior
er specielt udviklet til børn:**

Mild smag, mildt skummemiddel samt 1000 PPM natriumfluorid i Første Tand og 1450 PPM natriumfluorid i zendium Junior.





Sebastian 9 år og Karen 9 år.

BØRNS DIGITALE LIV STÅR ALDRIG PÅ STAND BY



JOSEFINE FISCHER HÜTTEL, BØRNS VILKÅR (TEKST)
TINE LOHMANN, COLOURBOX (FOTO)

Så snart vi giver vores børn den første smartphone eller Ipad, går der ikke mange øjeblikke, før barnets sociale liv også er digitalt. Det stiller nye og store krav til forældre og fagfolk – for børn skal lære at begå sig på de sociale medier.

Vi voksne skal huske på, at det kan være rigtig svært for børn at anvende de regler og normer, de lærer i den fysiske verden og overføre dem til den digitale verden. Derfor skal vi som en del af børnenes dannelse, lære dem at begå sig på de sociale medier, siger Charlotte Smerup, der er børnefaglig konsulent i Børns Vilkår. Hun har fingeren på børnenes digitale puls gennem sin daglige kontakt med børn, der henvender sig på BørneTelefonens rådgivningslinjer.

Sociale medier på godt og ondt
Facebook, Snapchat, YouTube, Instagram... og ja, seneste også Pokémon Go'. Listen over de sociale medier er lang og den bliver kun længere dag for dag.
"Sociale medier kan være rigtig gavnlige for børn og deres sociale adfærd. De kommunikerer med deres venner, øver sig i at skrive til hinanden, danner nye interessefællesskaber, og generelt er børn utrolig gode til at udvikle deres kreativitet på de sociale medier," siger Charlotte Smerup. Hun pointerer dog også, at der

... "LIGESOM DER UDSPILLER SIG RIGTIG MANGE DRAMAER OG INTRIGER I SKOLEGÅRDEN. SÅ UDSPILLER DER SIG MINDST LIGE SÅ MANGE I DERES DIGITALE LIV. MÅSKE ENDNU FLERE, FORDI DE SOCIALE MEDIER ALDRIG HOLDER PAUSE"

desværre kan være mange faldgruber for børnene på de sociale medier. Her er særligt digital mobning og deling af nøgenbilleder et stigende problem.
I 2014 havde BørneTelefonen hos Børns Vilkår 156 rådgivningssamtaler med børn om digital mobning. Sidste år var tallet vokset til 240 rådgivningssamtaler. Erfaring fra BørneTelefonen viser, at mobning, der nu i lige så høj grad foregår online, kan føre til både ensomhed, selvskade og selvmordstanker.
"Ligesom der udspiller sig rigtig mange dramaer og intriger i skolegården. Så udspiller der sig mindst lige så mange i deres digitale liv. Måske endnu flere, fordi de sociale medier aldrig holder pause," siger Charlotte Smerup.
"Når børnene kommunikerer gennem en skærm, forsvinder nogle af de grundlæggende sociale koder og regler, som børnene kender fra ansigt-til-ansigt kommunikation. Derfor opdager børn ikke altid, når de kommer til at mobbe hinanden eller udelukke hinanden via de sociale medier. Ligesom de måske også kan glemme at forholde sig til, hvem der sidder på den anden side af skærmen," siger Charlotte Smerup, der fortæller, at det er de voksne omkring barnet, der her spiller en rigtig vigtig rolle.
"Som voksen er man nødt til at være meget til stede og regulere det, som børnene foretager sig på de sociale medier.

De voksne kan hjælpe børn med at være opmærksomme på, når de skriver noget, der sårer eller krænker andre eller som kan misforstås af modtageren," siger Charlotte Smerup. Hun fortæller videre, at børn ofte kan blive meget overraskede, når voksne påpeger deres adfærd – børnene har ikke nødvendigvis skrevet det, for at sære eller holde nogle uden for.
Vær nysgerrig og en god rollemodel
Ligesom børn skal lære at læse og cykle, skal de lære at begå sig på de sociale medier:
"Når man er barn, har man brug for voksne til at regulere de relationer, man har. Ligesom vi lærer vores børn om rummelighed, inddragelse, etik og moral og empati, skal vi også lære dem at 'gå' online," siger Charlotte, der her mener, at de voksne skal mere på banen:
"På de sociale medier kan der foregå rigtig mange ting, som forældre ikke ser. Børn kan have brugt penge på et online spil, delt billeder eller de kan være udsat for mobning, udelukkelse, eller have fået henvendelser fra voksne, der opfordrer børnene til at mødes eller til at sende billeder af dem selv. Her har børn brug for de voksnes hjælp til at redde dem ud af situationer, de er havnet i og som de ikke selv kan overskue," siger Charlotte Smerup. ➤



Gode råd til fagfolk

- Spørg eleverne, hvad de laver på internettet. De fleste børn vil rigtig gerne fortælle om alt det fede, de laver på nettet.
- Ligesom man kan spørge, hvordan det er gået i frikvarteret, kan man spørge, hvordan eleverne har haft det på internettet.
- Selvom de unge elever måske er teknisk bedre end dig, så kan du bidrage med livserfaring og etik, som de skal have med ind i de rum, hvor de spiller.
- Opfordrer forældre og lærere til at lave fælles digitale regler i klassen.
- Lær eleverne, hvordan de blokerer andre brugere og anmelder billeder og videoer med krænkende indhold.
- Digital mobning bør integreres i skolens anti-mobbestrategi.
- Afhold informationsmøder for de ældre elever om relevant lovgivning i samarbejde med SSP.

Udarbejdet af Børns Vilkår.

GODE RÅD TIL FORÆLDRE:

Sådan hjælper du børn og unge på sikker digital kurs

Hos SkoleTjenesten fra Børns Vilkår er erfaringen, at forældre ofte er usikre på, hvordan de kan hjælpe deres børn sikkert på vej. Derfor har Børns Vilkår, i samarbejde med TDC, udviklet fem gode råd til forældre, så de kan være bedre rustet til at forberede børnene på de digitale problemstillinger.

Selvom dit barn måske ved mere om de nye medier, er det dig som forælder, der har erfaring og overblik over, hvordan man omgås andre. Orienter dig, vis interesse, vær nysgerrig og lær sammen med dit barn.

1 Vis interesse og involvér dig i dit barns digitale liv på sms og internettet

Stil spørgsmål til, hvor dit barn færdes på nettet. Tal eksempelvis om, hvor hurtigt eller langsomt man skal svare på en sms, hvem man skriver sammen med, og hvad der er OK at chatte om.

2 Tal åbent om mobilens og internettets positive og negative sider

Internettet giver adgang til en verden af viden og masser af sjov og leg. Men man kan som barn også støde på billeder, film eller beskeder, der er svære at forholde sig til. Lav en aftale om, at dit barn altid kan komme til dig, hvis han eller hun oplever noget ubehageligt.

3 Det er let at misforstå hinanden, når man sender beskeder

Tal derfor med dit barn om, at man kun skal skrive ting, man også ville sige ansigt til ansigt. Og at det kan være en god idé at bruge smileys og emojis for at vise, at en besked er venlig ment.

4 Nettet efterlader spor

Gør barnet opmærksom på, at digitale spor, i form af eksempelvis billeder eller tekst, kan blive liggende på nettet i mange år efterfølgende – også selv om man ikke bryder sig om det.

5 Vær opmærksom på at dele billeder

Lav aftaler om, at barnet aldrig må sende billeder af sig selv til fremmede personer. Og at man altid skal spørge, før man lægger billeder på nettet af andre. Gør det også klart, at barnet ikke må mødes med personer, han eller hun har mødt på nettet, uden at fortælle dig om det først.

**Udarbejdet af Børns Vilkår og TDC*

Læs mere og få flere råd om børn og unges digitale liv på www.bornsvilkar.dk/fokus/mobning/digitalt/gode-rad-mod-digital-mobning



Det fortæller børnene på BørneTelefonen

"Der er en person, der bliver ved med at sms mig. I starten ignorerede jeg det, men så begyndte jeg at svare, og fandt ud af, at han var 32 år. Alligevel skrev jeg videre med ham. Jeg vidste godt, at det var forkert. Men jeg følte mig, som om jeg var vigtig. Jeg vil ikke have, at han skal skrive med mig mere. Men jeg kan ikke sige det til min mor, for jeg endte med at sende ham et billede. Hvad skal jeg gøre?"

Pige, 12 år

"For noget tid siden filmede jeg mig selv på en app kaldet videostar, hvor jeg langsomt smed tøjet og til sidst var helt nøgen. Jeg ved ikke, hvorfor jeg lavede den. Jeg slettede den med det samme,

men nu er jeg så bange for, at videostar stadig har min video, og at de kan lægge den på nettet og bruge den mod mig."

Pige, 11 år

"Jeg kom via Snapchat til at sende et lettere erotisk billede af mig selv og lagde det ud på MyStory, hvor alle kan se det i 24 timer. Tre venner tog et screenshot af det og gemte billedet på deres telefoner. Nu frygter jeg, at billederne kan ødelægge mit liv. Jeg har ikke tænkt på andet den sidste uge og ved ikke, hvad jeg skal stille op. Jeg er virkelig bange for, hvad der skal ske."

Dreng, 15 år



SE MERE PÅ PRÆVENTION.DK



SIKKER 6



FØLG OS OGSÅ PÅ FACEBOOK

Sociale medier: Her 'hænger børnene ud' online

Snapchat

Snapchat er en app, som børn og unge bruger til at sende billeder eller korte videoklip til hinanden. Billederne og videoerne ligger der kun i ti sekunder, og derfor bruger de Snapchat til at sende private billeder og udfordrer måske hinanden til at gå længere over grænsen. De unge bruger mest Snapchat til at chatte med deres venner, altså dem, de kender i virkeligheden. Børnene starter med at bruge snapchat cirka samtidig med, at de kommer på Instagram – også selvom Snapchat ikke tillader brugere under 13 år at oprette en profil.

Faldgruber

Man kan tage et screenshot af billedet eller gemme video filen, så det, børnene sender, kan havne i forkerte hænder. Børnene skal også her tænke over, hvad de sender til hinanden og hvad de deler.

YouTube

Videokanalen har godt fat i børn i alle aldre. Fra mellemtrinnet er der en tendens til, at børnene bruger YouTube til at løse problemer. Hvordan laver jeg en tomatsuppe? Hvordan lægger jeg en flot make-up? Hvordan spiller jeg Pokémon GO?



Sebastian 9 år, Karen 9 år, Carl 7 år og Mathilde 6 år fanger Pokemons.

Faldgruber

YouTube anbefaler andre videoer, du måske ville være interesseret i at se. Det er ikke sikkert, det er børneegnet indhold det hele. Tal med børnene om, hvad man kan støde på på nettet og hvordan det kan være en god idé at tale med en voksen, hvis man ser noget, der er frastødende.

Pokémon GO

Spillet, der er blevet uhyrlig populært på no time. Der er status i at opnå et højere level end sine kammerater og fange de eftertragtede Pokémon GO-figurer.

Faldgruber

Spillet er designet, så man møder andre mennesker. Vigtigt at tale om, at børnene ikke skal udlevere deres mobilnumre eller gå med fremmede. Det kan være en god idé at gå to og to sammen, hvor den ene hele tiden er opmærksom på trafikken.

Børns Vilkår har udarbejdet gode råd til, hvordan forældre kan guide deres børn til brugen af Pokémon GO: De findes på: www.bornsvilkar.dk/nyheder/pokemon-go-guide-til-foraeldre ♥

GRATIS INFORMATIONSMATERIALE TIL FORÆLDRE Revideret 2016

Mejeriforeningen har udviklet en kort og overskuelig vejledning om børnemad til forældre. Materialet er i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens nyeste anbefalinger for sund mad til spæd- og småbørn.

- **'MAD TIL BØRN'** hæfte 32 sider med korte, kontante råd om mad til børn 0-6 år – fra skemad til madpakke
- **'MAD TIL BØRN'** plancher Giver i skemaform overblik over, hvilken mad barnet har brug for i forskellige aldersgrupper – fx til ophængning på køleskab eller på inder siden af køkkenskabet
- **WWW.MADTILBOERN.DK** Hjemmeside til computer, tablets og smartphones med grundlæggende og supplerende oplysninger, instruktionsfilm og nyttige links

Materialet kan bestilles gratis på www.ernaeringsfokus.dk Se under 'Materialer'



MÅNED FOR MÅNED											
	Jan	Feb	Marts	April	Maj	Juni	Juli	Aug	Sept	Oktober	Nov
1. Måned for måned											
2. Måned for måned											
3. Måned for måned											
4. Måned for måned											
5. Måned for måned											
6. Måned for måned											
7. Måned for måned											
8. Måned for måned											
9. Måned for måned											
10. Måned for måned											
11. Måned for måned											
12. Måned for måned											

SUNDHEDSSTYRELSEN ORIENTERER

NY PJECE OM GRAVIDITET OG FØDSEL FOR FLYGTNINGE

Sundhedsstyrelsen har i samarbejde med jordemødre, sundhedsplejersker, en konsultationssygeplejerske, læger og tolke udarbejdet en kortfattet pjece om graviditet og fødsel til gravide flygtninge og kvinder, der enten selv har fået opholdstilladelse eller som er blevet familiesammenført. Pjecen hedder "Ny i Danmark. Graviditet og fødsel". Den er i sit udtryk på linje med pjecen "Ny i et fremmed land. Gode råd om små børns sundhed", som udkom i starten af 2016.

Pjecen udkommer på engelsk, somali, arabisk og farsi. På sst.dk kan den findes som PDF på dansk. Pjecen kan rekvireres hos Rosendahls Information mod porto og bestilling fra primo december. Vær venligst opmærksom på ikke at bestille meget store lagre, da pjecen kun er trykt i 5.000

eksemplarer på hvert sprog og primært til udlevering i almen praksis og til svangrekonsultationerne, men det vil være relevant, at sundhedsplejeordningerne også har kendskab til indholdet.



Annette Poulsen

Sundhedsplejerske, MSP, IBCLC
Telefon 7222 7597, mail anp@sst.dk

Ny udgave af "Sunde børn i et nyt land"

Sidst på året vil det være muligt igen at rekvirere publikationen "Sunde børn i et nyt land". Bogen er udviklet i samarbejde med en repræsentant for FS Sundhedsplejersker, en læge og sygeplejersker fra almen praksis og indvandrermedicinsk klinik. Bogen udkommer i første omgang på somali, arabisk og farsi og måske med flere sprog næste år. Der har været ønsker om også at få på bogen på andre sprog fx polsk, tyrkisk, rumænsk og naturligvis engelsk mm, hvilket ikke har været muligt at imødekomme i år. Nu er manus klart, og såfremt der bliver mulighed for det, vil vi få oversat til flere sprog.

Bogen er målrettet familier med anden etnisk baggrund end dansk, der har fået asyl eller på anden vis har fast bopæl i Danmark fx i forbindelse med familiesammenføring eller arbejde. Formålet med bogen er, at sundhedsplejerskerne kan anvende den som dialogredskab i hjemmebesøgene.

Bogen kan rekvireres mod porto og ekspedition fra primo december i Komiteen for Sundhedsoplysning på www.sundhedsoplysning.dk

Undersøgelsesprogram for astma hos børn og unge

Sundhedsstyrelsen har i september offentliggjort et undersøgelsesprogram for astma hos børn og unge (0-18 år), som en del af den nationale lungesatsning. Hvert 5. førskolebarn og hvert 10. skolebarn har astma, og astma er således den hyppigst forekommende kroniske sygdom hos børn og unge. Undersøgelsesprogrammet gælder både børn og unge med astma, eller hvor der er mistanke om astma.

Formålet med undersøgelsesprogrammet for børn og unge med astma er blandt andet at understøtte det tværsektorielle samarbejde og er derfor

henvendt til sundhedsprofessionelle i kommunen, almen praksis og på sygehus samt lærere og pædagoger på skoler og i daginstitutioner. Samtidig skal programmet sikre, at både børn og unge og deres forældre inddrages, så de får redskaber til at leve et godt liv med sygdommen.

Undersøgelsesprogrammet kan hentes på dette link:
<https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sygdom-og-behandling/kronisk-sygdom/faglige-anbefalinger/~media/AC8F17D-914B440DC8B157C31D75FB5A6.ashx>



HØJT HYDROLYSERET MODERMÆLKSERSTATNING OG ALLERGI

Sundhedsstyrelsen har besluttet at afvente, at det europæiske selskab for allergologi EAACI revurderer deres anbefalinger for brugen af højthydrolyseret modermælkserstatning til forebyggelse af mælkeallergi. Dette vil ske i 2017 og indtil da vil Sundhedsstyrelsen ikke ændre anbefalingerne.

Ny jernkoncentration i et jernprodukt

Sundhedsstyrelsen gør opmærksom på, at der er kommet ny koncentration i det ene af de jernprodukter, der er på markedet, idet Jernmedic har ændret dosis fra 25 mg/ml (1 mg/dråber) til 34 mg/ml (1,3 mg/ml).

Det betyder, at børn, som skal have 8 mg, nu skal reduceres fra 8 til 6 dråber dagligt.



SKÆRM-AFHÆNGIGHED?

Voksne skal være rollemodeller for børn i forhold til fornuftig brug af tablets og smartphones

Siden 2006 er antallet af besøgende hos landets fysioterapeuter steget med 22 procent for alle aldersgrupper og hele 61 procent for børn under 10 år ifølge Danmarks Statistik.

HANNE CHRISTENSEN, BØRNEFYSIOTERAPEUT SKANDERBORG KOMMUNE, SD OG MLP STUD.
FORMAND FOR DANSK SELSKAB FOR PÆDIATRISK FYSIOTERAPI (TEKST)
COLOURBOX (FOTO)

Det er et stigende problem, at et større antal børn og unge får smerter i nakke og ryg, og flere eksperter mener, at smartphones og tablets bærer en del af skylden. Det skyldes formentlig en kultur, hvor vi bevæger os stadig mindre og sidder stille i samme position i lang tid. Vi skal ikke længere rejse os for at skifte kanal på fjernsynet, og tablets og smartphones bidrager også til den kultur. Men der er en grund til at vi kalder kroppen for bevægeapparatet. Kroppen har brug for variation og bevægelse – og det glemmer vi.

Problemet kommer, når vi sidder med foroverbøjet nakke, for jo mere vi bøjer hovedet frem, jo tungere og mere belastet bliver det at bære for vores nakke og resten af kroppen. Det er ikke et problem at sidde i yderposition i kortere tid, men

længerevarende belastende stillinger kan give kroppen problemer. Når vi sidder med smartphones eller tablets, har vi en tendens til at blive optaget af det, som vi ser og vi glemmer derfor, at vi sidder uhensigtsmæssig i for lang tid.

Den bedste forbyggende medicin for dette er god fysisk form – for jo bedre fysisk form vi er i, jo mere robust er vi i forhold til at kæmpe imod skavanker. Dertil handler det naturligvis om at finde måder, hvorpå vi kan bryde vanen med at sidde let overbøjet med bøjet nakke over vores tablets.

Jeg har lavet en række gode råd til både børn, forældre og til personale, der arbejder med børn i forhold til, hvordan vi skal undgå belastningssituationer, når vi sidder længe foran de små og større skærme.



Gode råd til børn

- Vær bevidst om, hvor lang tid du sidder af gangen.
- Vær bevidst om kroppens stilling – hvordan og hvor sidder du?
- Vær bevidst om pauser – lav aktive pauser.
- Har du siddet i lang tid – så lav noget helt andet i lang tid – der skal være balance i, hvad du laver (stillesiddende kontra kroppen i bevægelse).
- Skift stilling ofte og lav variationer i måden du sidder, ligger eller står på.
- Vær bevidst om hvad du laver – er det spil? eller lektier – eller? Og hvor kan jeg sidde bedst til det?
- Alarm overfor lang nakke og bøjet hovedet i lang tid – det er ofte her man får ondt i hovedet og nakke/ ryg.
- Lyt til kroppens signaler – gør noget ondt? Eller opstår der træthed i ryg eller nakke? ➤

NOTER

[1] <http://nordjyske.dk/nyheder/flere-bliver-afhaengige-af-mobilen/c8dfd720-65da-453b-9b7a-9e18bd886446/112/1513>
<http://www.b.dk/nationalt/unge-stroemmer-til-kiropraktor-og-fysioterapi>

Gode råd til forældre

- Vær rollemodel (ønsker man at børn skal begrænse tidsforbrug ved skærm og smartphones, så gå positivt forrest som de forældre, der selv begrænser sig og ikke sidder hele aftenen i sofaen med tablets eller tjekker mobil under aftensmaden. Børn gør det, som forældre gør – børn gør ikke det, som forældre siger, de gør)
- Vær rollemodel i forhold til bevægelse og andre aktiviteter.
- Vær opmærksom på tiden – hvor lang tid sidder barnet i samme stilling uden at bevæge sig?
- Indret værelse eller andre rum så barnet kan sidde med tablets og skærme ergonomisk korrekt og med korrekt belysning, så barnet ikke skal ligge i seng eller sidde i en sofa i længere tid. Børn og unge bruger smartphones og tablets, PC til lektier og andet, hvor der skal være mulighed for at komme i flow – altså ikke blive forstyrret. Men her er det vigtigt, at man sidder ergonomisk korrekt og ikke får ondt i nakken og hovedet.
- Efter længere tids fordybning, er det vigtigt at lave noget helt andet, hvor barnet er aktiv med kroppen på en helt anden måde.
- Aktiv forældre guidning – børn er mere aktive, når forældre deltager aktivt, fremfor når børn overlades til selv at vurdere, hvad der er bedst.
- Forældre har størst indflydelse og kontrol over barnets tidlige leveår, og dermed for at gøre deres indflydelse gældende i den tidlige livsfase. Benyt det til tidligt at få indbygget gode vaner for dig og dit barn.



NOTER

[2] <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~media/98FE8853AE34B24A6050871AB6196F3.ashx>

Gode råd til personale, der arbejder med børn

- Vær rollemodel over for børn – ønsker vi en bevægelseskultur eller en stillesiddende kultur? De voksne er vigtige rollemodeller for børnenes motivation og glæde ved at bevæge sig og få et fint balanceret forhold til skærme, tablets og smartphones.
- Vær bevidst om kulturen i forhold til omgivelser – må man løbe på gangene i børnehaven, må man hoppe i sofaen – det er regelsættende for barnet, og vil have indvirkning på, hvilken erfaring barnet tilegner sig og bærer videre i leg og dagligdagen.
- Interventioner rettet mod øget fysisk aktivitet og mindre stillesiddende tid, har en positiv effekt på længere sigt – derfor vær vedholdende og hold fast i at få skabt en god bevægelseskultur fra starten af, hvor børn er små.
- Aktiv guidning til børn og opmuntring af personale.



Nutramigen - kvalitet i en klasse for sig

Verdens mest anvendte produkt til ernæringsmæssig behandling af komælksproteinallergi hos børn¹



Besøg www.nutramigen.dk for mere information

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

*Varemærke tilhører Mead Johnson & Company, LLC.

© 2016 Mead Johnson & Company, LLC. Alle rettigheder forbeholdes

Referencer:
1, Nielsen market data 2015.

Information til sundhedsfagligt personale

ABIGO Pharma A/S
Stengårdsvej 25
4340 Tølløse



Sociale medier og mobning

Sundhedsplejersken har en vigtig rolle i at forebygge mobning og fremme pigernes trivsel, hvilket også bør omhandle den digitale trivsel

En undersøgelse af, hvilken betydning det har for pigerne i udskoling og deres sociale relationer, at de lever, udvikles og udspiller sig på de sociale medier. Fra min afsluttende opgave til sundhedsplejerske på Metropoli juni 2016.



TEMA
Børn og sociale medier

SIGNE BUCH KLAUSEN, SUNDHEDSPLEJERSKE I HELSINGØR KOMMUNE (TEKST)
COLOURBOX, PRIVAT (FOTO)

De sociale relationer og forankring i et socialt netværk er afgørende for en sund personlig udvikling gennem ungdomsårene og er en medvirkende faktor til etablering af sundhedsrelaterede vaner (1). I ungdomsårene begynder der en ny livsfase, hvor den unge former sin identitet. Den unge løsriver sig gradvist fra forældrene og de sociale relationer får en større betydning i disse år. En vigtig determinant for den mentale sundhed er de sociale relationer (2). Skolebørns undersøgelsen fra 2014 viser, at den mentale sundhed blandt de unge kun er blevet værre gennem de sidste 4 år. Det er især blandt de 11-15-årige piger, at den mentale sundhed dalder. De føler sig ensomme, oplever nervøsitet, dårlig søvn, at være ked af det, og har lavt selvværd (3). Dårlig mental sundhed er en tendens, der gennem de sidste 20 år har været støt stigende blandt børn og unge. Forekomsten af stress er mere end fordoblet og unge kvinder ml. 16-24 år er hårdest ramt (1). Denne stigning ses parallelt med det øgede forbrug og udviklingen af de sociale medier.

Både internationalt og nationalt fylder de sociale medier mere i hverdagen (4,5). I den danske befolkning er især de unge aktive på de sociale medier, og danske unge er sammenlignet med jævnaldrene fra andre europæiske lande, topscorere af brugen af de sociale medier (6). Dertil kommer, at de danske 6-16-årige også hører til de europæiske børn og unge,

hvis mediebrug er mest individualiseret, hvilket ses i at de danske børneværelser hører til de mediemæssigt bedst udstyrede i Europa (7). Det er især Facebook og Instagram, som er foretrukne medier, og undersøgelser viser, at tre ud af fire unge mellem 13 og 23 år er logget ind på disse sociale medier 24 timer i døgnet. Dertil kommer at forældre ofte er uvidende og fraværende i børn og unges online liv (8)

Formål med undersøgelsen

Det er som sundhedsplejerske vigtigt at forholde sig til stigningen af børn og unges ringe mentale sundhed. Sundhedsplejerskens kerneområde er at arbejde med en sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende indsats overfor alle børn og unge og deres familier (9). En vigtig determinant for den mentale sundhed er de sociale relationer, der får en større rolle for de unge. I takt med at piger i udskoling er dem som er hårdest ramt og deres relationer udspiller sig på de sociale medier, har jeg undersøgt, hvilken betydning det har for pigerne og deres sociale relationer, at de lever, udvikles og udspiller sig på de sociale medier. Viden om denne betydning kan måske medvirke til at sikre kvaliteten af den sundhedsfremmende og forebyggende indsats i forhold til de unges mentale sundhed.

Metode

Jeg har lavet et fokusgruppeinterview med 6 piger fra 8 klasse. Med afsæt i interviewet fandt jeg tre temaer, som var

særligt væsentlige i forhold til at belyse, hvilken betydning sociale medier har for udskolingspigeres relationer.

- Pigernes samvær og relationer
- Pigernes iscenesættelse og identitet
- Mobning på de sociale medier

Fund: Pigernes samvær og relationer

I tidligere samfund var samværet og samtalen afhængig af, at mennesker var på samme sted på samme tid. I det senmoderne samfund kan kommunikationen og samværet foregå uafhængigt af tid og rum. I interviewet fortæller en af pigerne, at de sociale medier har gjort det muligt for hende at holde kontakt med en ven, der bor i New York. De mødes over Facetime og kan se hinanden, mens de taler. Denne teknologiske udvikling og adskillelse af tid og rum peger på, at unge kan vedligeholde relationer gennem brugen af sociale medier. Relationer, som måske tidligere ville være blevet brudt.

Adskillelsen af tid og rum er blevet en naturlig og integreret del af pigernes hverdag, et livsvilkår:

"Man bliver nødt til at have sociale medier for at kunne følge med i nogle ting"

Flere af de andre piger samtykker og siger:

"Ja, man er nødt til at have sociale medier".

Pigerne søger sikkerhed og identitet

I præmoderne samfund var slægtskabet, kønnet, den sociale status, normerne og traditionerne fastlagt fra fødslen. I det senmoderne samfund er disse fænomener til forhandling, og intet er givet på forhånd. En konsekvens af denne af-traditionalisering er ifølge sociolog Anthony Giddens en grundlæggende usikkerhed og et øget fokus på os selv og vore omgivelser for at finde vores måde, finde os selv.

"Vi er ikke, hvad vi er, men hvad vi gør os selv til" (10) ↘

Pigerne søger efter sikkerhed og identitet, når de iscenesætter sig selv på sociale medier. Når pigerne iscenesætter sig selv på de sociale medier, afkoder de, hvordan andre piger optræder. Afkodningen forgår ofte sammen med ens nære venner og dermed bliver de sociale medier ofte omdrejningspunktet for pigernes fysiske samvær. I samværet med deres tætte venner øver de sig i at begå sig på de sociale medier.

En pige siger:
”Dem man er tæt med, så sidder man og kigger på snapchat og griner, læser og tænker på hvad man skal svare”

En anden tilføjer:
”Dem man er tættest med, laver man mindst med, man kan bare ligesom være sig selv, man er bare sig selv-agtig”

Det kan være vanskeligt for pigerne at lave den ”rigtige fortælling”. Pigerne fortæller at fortællingen gerne skal være opsigtsvækkende og unik på en sådan måde, at andre bekræfter en i fortællingen. Følgende udsagn peger på det:

”Ligesom ved at kigge på andre profiler, så får man inspiration. Så tænker man okay, nu har de fået 100 likes på det her billede, så prøver man at lave noget, der minder om”

”Alle kendte youtubere har også et eller andet fancy navn og har ikke deres eget.

Det er lidt det samme, man vil gerne have et sejt navn som folk husker og som klinger”.

Deres optræden og fortælling må gerne være unik samtidig med, at den gerne må ligne de andres. Denne modsætning forstås som en af de normer, der udspiller sig mellem relationerne på de sociale medier. Samtidig ser det ud til at pigerne har vanskeligt ved at navigere i de mange forskellige roller og uorganiserede fortællinger, som deres venner præsenterer. Pigerne fortæller, at de i kommentarfeltet konfronterer hinanden. Dette gør de, hvis en ven poster noget, der er i uoverensstemmelse med deres opfattelse af personen og den identitet, de tillægger vedkommende. En fortæller:

”... det er også det, man gør i kommentarerne f.eks. skriver ikke særlig pæne ting til hinanden, hvis man godt ved at der er en, der er på en bestemt måde, og hvorfor skal du være sådan, når vi godt ved, du er på en anden måde”

Internetmobning

Der ses en ambivalens i, at pigerne siger, der ikke foregår mobning i klassen, og samtidig fortæller, at de skriver ikke pæne kommentarer. De fortæller, at der er blevet lagt billeder ud, som ikke skulle lægges ud. Når de flere gange i interviewet lader til at kopiere hinanden, bliver jeg lidt nysgerrig på, om det også gælder mobning?

”De har opført sig på en måde og dem der så det, har opført sig på samme måde og så er det bare gået videre”

Pigerne fortæller, at de har været vidner til, at en pige fra en af de andre klasser er blevet mobbet på de sociale medier.

”Hun havde det rigtig svært. Jeg tror også, det var derfor, hun blev ved med at poste alle mulige statusser, åh jeg har det dårligt og sådan. Så begyndte folk jo at gøre grin med hende og kommentere alt muligt”

Når mobningen ikke er begrænset til at omfatte klasseværelset eller skolegården, og når mobningen på de sociale medier følger med pigerne ind i deres private rum, kan der argumenteres for, at mobningen rammer hårdere. Faren for at blive prikket til er til stede, selv når de sover. Undersøgelser viser også, at ofre for mobning rapporterer tendens til cutting, selvskade, hovedpine og søvnproblemer. Dertil kommer, at de ofte bliver bange for at gå i skole. Mobning på de sociale medier har betydning for alle implicerede. Den, som mobber, har ofte selv problemer med lavt selvværd og er ofte i risiko for selv at mobbe og falde udenfor oplagte fællesskaber. Vidner til mobning på de sociale medier oplever frustration, splittelse og angst i forhold til, deres rolle (11). Da pigerne blev spurgt om, hvordan de forholdt sig til den pige, de oplevede blev mobbet, gav også de udtryk for angst

og splittelse i forhold til at rapportere mobningen:

”Folk var også bange for at sige noget. De ville ikke stikke til nogen af de andre”

På de sociale medier er mobning ofte ansigtsløs, hvilket gør det mere vanskeligt for både offer og vidner til mobningen at turde anmelde mobningen.

”Jeg tror at der var mange, der var bange for at sige det... det var også tit nogen fra skolen og nogen der ikke gik på skolen”

”Grunden til at man mobber, det er jo mest fordi, man har et fællesskab, men kommer man ud af det fællesskab, er man jo alene”

Pigerne fortæller flere gange at de sociale medier er en nødvendighed for at følge med. Måske pigerne har behov for at se

og holde øje med, hvad der skrives til og om dem, fordi bemærkninger og de andres respons kan få betydning for deres identitet. Er det med en negativ approach og med mobbende tilnærmelser, vil det jo være en total underminering af en selv.

Afslutning:

Med viden om de sociale mediers betydning for piger i udskolingens relationer, har sundhedsplejersken en vigtig rolle i at forebygge mobning og fremme pigernes trivsel, hvilket også bør omhandle den digitale trivsel. De sociale medier ikke blot er et kommunikationsmiddel, men også et middel og et vigtigt redskab i opbygningen af pigernes selvidentitet og identitet. På de sociale medier bliver pigerne medkonstruktører af hinandens identitet, hvorfor det er så vigtigt, at de lærer at møde hinanden med anerkendelse og respekt. Det handler måske ikke om at regulere de unge pigers brug, men

måske derimod møde de unge i det rum, hvor deres identitet skabes, udvikles, og deres relationer er på spil?

Det praktiske arbejde i skoletjenesten omfatter tre forskellige former for indsatser, samtaler og undersøgelser, sundhedspædagogiske aktiviteter og åben konsultation (12). Kunne det tænkes at åben dør forgik på et socialt medie? Et socialt medie som de unge var medansvarlige for at drive og designe? Når eleverne medinddrages, involveres og tager ejerskab, øger det muligheden for, at den sundhedspædagogiske intervention sætter spor. Det kunne i praksis betyde, at man får eleverne til at udvikle regler for kommunikation på de sociale medier. Når eleverne selv har udviklet reglerne, giver det både en følelse af ejerskab og motivation til at følge reglerne. Medinddragelse er vigtig, fordi det styrker elevens evne til kritisk at forholde sig til sig selv i forhold til andre og i samspil med andre. ♥

LITTERATUR

1. Due, P. et al., 2014. Børn og unges mentale helbred, København: Vidensråd for Forebyggelse.
2. Wistoft, K., 2012. Trivsel og selvværd, København K: Hans Reitzels Forlag.
3. Rasmussen, P., Pedersen, T. P. & Due, P., 2014. Skolebørnsundersøgelsen, s.l.: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
4. Egan, K. G., Koff, R. & Moreno, M., 2013. College Students response to mental health status updates on facebook. Informa, pp. 45-51.
5. Brochado, S., Brochado, S., Soares, S. & Fraga, S., 2016. A scoping Review on Studies of Cyberbullying Prevalence Among Adolescents. Trauma, Violence & Abuse, pp. 1-9.
6. Danmarks Statistik, 2013. IT-anvendelse i befolkningen 2013. København: Danmarks Statistik.
7. Drotner, K., 2001. Medier for fremtiden, børn, unge og det nye medielandskab, København: Høst og søns Forlag.
8. Samfund, S. o., 2016. Hver femte forældre taler ikke eller sjældent med deres barn om at dele billeder på sociale medier. Sex og samfund, Januar.
9. Sundhedsstyrelsen, 2011. Vejledning om forebyggende sundhedsydelser il børn og unge. kbh: sundedsstyrelsen.
10. Giddens, A., 1991. Modernitet og selvidentitet. København : Hans Reitzels Forlag.
11. Ouytsel, J. V., Walrave, M. & Vandebosch, H., 2014. Correlates of cyberbullying and how School Nurses can Raspond. NASN SChool Nurse, 15 Maj , pp. 163-170.
12. Villumsen, K., 2013. Skolesundhedsarbejde. I: A. Poulsen, red. Skolesundhedsarbejde - håndbog til sundhedspersonale. 2.udgave red. Albertslund: Sundhedsstyrelsen, pp. 316-338.

Den 1-årige efteruddannelse som småbørnskonsulent

Et unikt tilbud:

16 undervisningsdage med de største faglige kapaciteter i Norden på småbørnsområdet; **Kari Killén** som gennemgående underviser og Margaretha Bröden, May Olofsson og Dag Ø Nordanger som gæsteundervisere.

- Du får en teoretisk indføring i nyeste viden inden for graviditet, tilknytning og småbørnsområdet 0-6 år.
- Du får en særlig indsigt i brug af konkrete metoder fx AAI, IWMC, IA og Care Index med et særlig fokus på sidstnævnte.
- Du bliver trænet via faglig supervision i at kunne lave observationer, interventioner og få styrket din rolle og integritet.

Hold 10 har opstart d. 13. marts 2017. Ansøgningsfrist d. 1. februar 2017.

Bemærk kun 20 pladser pr. hold - Læs mere på **Cenku.dk**

Kontakt: Toftemosegaard Aps
CEO aut. psykolog Flemming Zuschlag Christiansen
Manderupvej 3, 4050 Skibby
Tlf. 4752 8360, Mobil. 2040 8370
post@toftemosegaard.dk · www.toftemosegaard.dk



Sundhedsplejerskens dilemma



Vi har i samarbejde med Sygeplejeetisk Råd lavet et nyt tiltag, hvor du som sundhedsplejerske kan skrive et dilemma fra din praksis til Sundhedsplejersken. Medlemmer af Sygeplejeetisk Råd vil besvare dit dilemma efter bedste evne. Så skriv et anonymiseret dilemma fra din praksis på max. 1500 anslag med mellemrum til tinelohmann@fs10.dk



? Mit dilemma:

Jeg er ansat som sundhedsplejerske i en kommune og har været det i 10 år.

Det betyder meget for mig, at jeg yder en ordentlig sundhedspleje overfor familierne, og at jeg altid gør mit bedste.

Jeg oplever af og til, at en familie SMS'er til mig om aftenen og i weekender. Jeg kan ikke undgå at se beskeden, da jeg bruger min arbejdstelefon privat.

Ledelsen har sagt, at vi ikke skal besvare SMS'er efter arbejdstid, da sundhedspleje ikke er akut og da familierne kan kontakte vagtlægen, hvis der er et akut behov for hjælp. Jeg synes, det er svært at lade være med at svare, når jeg ved, at jeg hurtigt kan hjælpe familien videre ved at besvare deres spørgsmål. Min kollega har også sagt, at hun synes, det er forkert, at jeg svarer på SMS'er, da jeg dermed kan fremstå som "den gode sundhedsplejerske" overfor familierne, og dem der ikke svarer kan fremstå som "de dårlige sundhedsplejersker". Jeg vil bare gerne høre, hvad I tænker?

! Svar fra Sygeplejeetisk Råd

Kære sundhedsplejerske. Tak for dit dilemma.

Skal jeg være lidt provokerende, så vil jeg påstå, at du ikke har et dilemma. Din leder har sagt, at du ikke skal svare telefoniske henvendelser, som har med arbejdet at gøre, udenfor din arbejdstid, og så er den vel ikke længere, eller? Han/hun har taget ansvar for prioritering af opgaver ift. de tildelte ressourcer, og også for arbejdsmiljøet for sine medarbejdere.

Du fortæller om dig selv, at dit arbejde betyder noget og er båret af faglighed og værdier. Det er her, at etikken er i spil.

Dit ønske om at yde hjælp til familierne, afspejler den sygeplejeetiske retningslinje som handler om: omhu for det sårbare liv, – at sygeplejersken skal medvirke til at beskytte og bevare liv og medvirke til at lindre lidelse.

Jeg er enig med din leder og din kollega i, at du ikke skal svare "patienter", som kontakter dig telefonisk udenfor

arbejdstiden. Dette sikrer dig en god balance mellem arbejdsliv og privatliv, og du kan alligevel levere den bedste sundhedspleje til forældrene og deres børn, når du blot anviser dem, hvilke andre muligheder de har for at få hjælp, når du ikke er tilgængelig.

Så det er en overvejelse værd, hvordan du som sundhedsplejerske håndterer at din arbejdstelefon også bruges privat. Det at bruge sin arbejdstelefon privat har fordele og ulemper og for sundhedsplejersker kan det give anledning til etiske dilemmaer.

Med venlig hilsen Hanne Juul ♥



Althéra er blevet opdateret på både indhold og udseende

Althéra er et sikkert valg, og den tolereres godt af spædbørn med konstateret komælksproteinallergi.^{1,2} Den indeholder nu mere D-vitamin og calcium for at kunne tilgodese også de lidt ældre børns næringsbehov.³ Det betyder, at Althéra kan følge barnet gennem længere tid, hvilket forenkler situationen for både dig og forældrene.



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

 **VED SPØRGSMÅL,** kontaktes kundeservice på tlf. 35 46 01 67

Information til sundhedsfagligt personale
www.nestlehealthscience.dk

 **NestléHealthScience**

Børns Vilkår hjælper flere børn end nogensinde før

BørneTelefonen gør en forskel

BørneTelefonen gennemførte i 2015 mere end 40.000 samtaler med børn og unge – det højeste antal samtaler nogensinde. Derudover besøgte SkoleTjenesten mere end 15.000 børn, forældre og lærere på skoler over hele landet med oplæg og trivselsforløb, og 395 børn fik en bisidder igennem Børns Vilkår. I deres årsrapport kan du se flere af deres væsentligste resultater og indsatser i 2015.

Se mere på: bornsvilkar.dk

Ingrid Nilsson, sygeplejerske og sundhedsantropolog, forsvarede sin ph.d. om amning og tidlig udskrivelse. Titel: "Less is more. Early discharge following birth – How do we support mothers to effective breastfeeding?"

Forsvaret af ph.d. projektet er offentligt og finder sted den 12. oktober kl. 14 i Merete Barker auditoriet, Aarhus Universitet, 8000 Aarhus C. Forsvaret foregår på dansk.

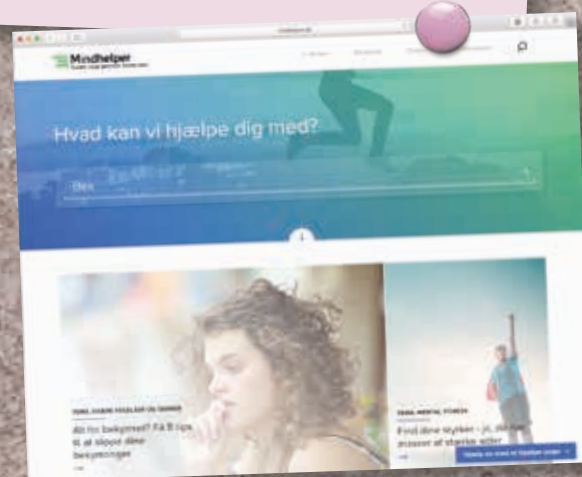
NÆSTE DEADLINE FOR MATERIALE
TIL SUNDHEDSPLEJERSKEN:
7. NOVEMBER 2016

Skriv til redaktor@fsio.dk eller
tinelohmann@fsio.dk

UNGE, DER MISTRIVES, FÅR NU HJÆLP PÅ NETTET

Psykiatrien i Region Syddanmark har i samarbejde med en række partnere skabt den nye internetportal mindhelper.dk. Mindhelper er en portal om mental sundhed for unge i alderen 13-20 år. På portalen kan børn og unge i regionen få hjælp til selvhjælp ved tidlige psykiske vanskeligheder.

Læs mere: www.psykiatriensyddanmark.dk



"Din hud er dit skjold – pas godt på den hele livet"

Liselotte Blad Bjørkvad
Børnesygeplejerske, Hvidovre Hospital

Hvad er allergi og særligt hudallergi?

Allergi opstår som en overreaktion fra immunsystemet, hvor kroppen pludselig reagerer på stoffer, som ellers normalt ikke er problematiske. De mest almindelige allergier skyldes bestemte fødevarer, dyrehår og pollen, mens farvestoffer, parfume og konserveringsstoffer er medvirkende årsager til hudallergi. Jeg møder en del problemer med allergi og overfølsomhed – især hos børn under 5 år. Oftest som børneeksem, som nogle børn vokser fra, mens andre desværre udvikler egentlig allergi.

Kan allergi og følsom hud ramme alle?

Ja, alle kan udvikle allergi. Og generelt kan man sige, at jo yngre man er, jo mere sårbar er man overfor potentielt allergifremkaldende stoffer. Derudover betyder det også noget, hvor mange stoffer man udsættes for og i hvor stor mængde. Har man allerede allergi i familien, er risikoen for at udvikle allergi noget større. Så allergi er både et spørgsmål om arvelighed, men også om miljøpåvirkninger.

Hvordan oplever man typisk hudallergi?

Som rødtligt udslæt, der er tørt og kløende. Det kan fx være rundt om munden, i albuebøjninger og knæhuser. En af de største følgenegener er dårlig nattesøvn pga. kløe, men der kan også være en række sociale konsekvenser forbundet med allergi og eksem – især for børn. Det kan jo se voldsomt ud, og da børn reagerer direkte, kan det fx betyde, at kammerater ikke vil holde i hånden.

Hvordan undgår man bedst allergi og følsom hud?

Den bedste løsning er forebyggelse. Her handler det om at være opmærksom på, hvilke allergifremkaldende stoffer man udsætter sin krop for.

"Den bedste løsning er forebyggelse"

Derfor er logikken ved at vælge produkter uden parfume, farvestoffer og tilsætningsstoffer, som fx Neutral, også meget klar: Ved at minimere påvirkningen fra allergifremkaldende stoffer, reducerer man også risikoen for allergi og følsom hud. Først og fremmest er man mere sårbar og modtagelig, jo yngre man er. Men derudover skal man huske, at man kan udvikle allergi hele livet. Så jo tidligere man beskytter sig mod allergifremkaldende stoffer, jo bedre er man også stillet på den lange bane.

KENDER DU ALLERGI-GLASSET?

Forestil dig, at din krop er et glas. Dit glas kan være stort eller lille, og hver gang du udsætter dig selv for et allergifremkaldende stof, ryger der en dråbe i glasset. På et tidspunkt flyder glasset over. Det er der, hvor du har risiko for at udvikle allergi.



Neutral er en serie af produkter til kropspleje og husholdning, der indeholder 0% parfume, 0% farvestoffer og 0% unødvendige tilsætningsstoffer. Vi har en klar holdning til følsom hud, og vores mission er at skabe en fremtid uden allergi.

Har du også en holdning til følsom hud?
Så følg os på [facebook.com/NeutralDanmark](https://www.facebook.com/NeutralDanmark)





Når barnets følelsesmæssige udtryk og behov bliver set og tilgodeset, vil barnet føle sig tryk. Det gør også forælderen tryggere og relationen bliver mere harmonisk.

MED RELATIONEN I FOKUS OG VANDET SOM LÆREPLADS

ULRIKA FÆRCH, FAMILIERÅDGIVER, FORFATTER OG FOREDRAGSHOLDER, ULRIK@FAER.CH (TEKST)
TUALA HJARNØ (FOTO)

Det er et paradoks, at kvalificeret viden i dag er mere tilgængelig end nogensinde, og at der samtidig hersker stor usikkerhed blandt forældre og voksne, som arbejder med børn. Gør jeg det godt nok? Kan mit barn alt det, som det skal kunne? Den usikkerhed kan børnene mærke. Statistikken taler sit tydelige sprog. Børn og unge trives ikke. Der er uro i deres kroppe og sind. I følge eksperterne er det på tide, at vi gør noget, og vi har travlt.

En dyb kløft

I dag ved vi, hvor stor betydning en tryk tilknytning har for både børn og forældre. En tryk tilknytning og en god relation påvirker barnets generelle sundhed og trivsel men også deres

evne til at lære og udvikle sig. Men det nærvær, som trygheden og den gode relation udspringer af, er i øjeblikket udfordret på nogle barske præmisser. Overalt er der ’nærværstyre’ i form af mobiltelefoner og tablets. Derudover er samfundet drevet af en politik og en kultur, der jagter resultater og optimering. Der er efterhånden så meget fokus på det ydre og på præstation, at det stresser livet og lysten ud af os, uanset om vi er børn eller voksne. Vi mennesker har brug for at føle, at vi er gode og ønskede. Vi har brug for at mærke, at andre mennesker vil os og at vi hører til. Det beroliger nervesystemet, dæmper stress og øger vores kreativitet, lyst, indlæring og empati. Desværre er der en dyb kløft mellem det, fremstående forskere ved om tilknytnings betydning og hvad der bliver praktiseret i mange hjem,

institutioner og skoler. Der er brug for at blive bygget en ny bro over det gab.

Løsningen

Vi har åbenbart ikke brug for mere teori, bedømmelse og kritik, men for at skabe berigende sammenhæng med menneskets væren. Her kan babysvømning være en løsning. Det at gøre noget sammen er den allerbedste måde at bygge en stærk relation på. Det gælder både mellem forældre og børn, men også mellem forældrene. Og her kommer tre gode grunde til, at babysvømning er en optimal aktivitet for hele familien:

1. Læring og leg bliver kombineret for hele familien, helt fra baby er spæd.
2. I vandet og i aktiviteterne bliver teori omsat til praksis og omvendt.
3. Alle er aktive – på tværs af generationer er man sammen på en ligeværdig måde og har det sjovt, lærer og udvikles sammen.

Dertil kommer de helt åbenlyse fordele, for eksempel at barnet bliver trygt i vand. Og at forældre får en sund opmærksomhed på, hvad deres barn kan, og kan finde på, i og omkring vand. Det er en slags tavs, men vigtig viden, som ikke-svømmende familier ikke har. I vand, med dette fokus, er forældre typisk mere modtagelige for at lære om sanser og følelser og om, hvordan man som forælder tager ansvar for kvaliteten i relationen til barnet. Vandet lukker den støj ude, som ofte er med til at stjæle fokus. Derfor er babysvømning godt, men som med alt andet her i livet, er der forskel på, hvordan man griber opgaven an, og gør man det uden viden, kan det have fatale konsekvenser.

Præstation kontra oplevelse

For 20 år siden etablerede jeg virksomheden Swimmix, som hurtigt voksede sig til at blive en af verdens førende svømmeskoler. I løbet af de seneste 20 år har vi undervist mere end 20.000 familier og jeg har rådgivet flere hundrede svømmeundervisere. Mit hjerte jubler hver gang en ny familie oplever og forstår, hvordan de kan bruge bassinet som ramme for at etablere gode, sunde relationer. Men jeg bliver ærgerlig, når jeg oplever, hvor stor forskel der er på kvaliteten i mellem svømmeskoler. Alt for ofte bliver familier rådet til at gribe babysvømningen an på samme måde som så meget andet: Nemlig, at babyen skal kunne noget. Lære noget. Præstere noget. Alt for hurtigt forvandler babysvømningen sig til et projekt, der fokuserer på greb, øvelser, resultater og mål – at nu skal barnet kunne dykke, svømme eller noget helt tredje – i stedet for at fokusere på relationen: at være sammen med sit barn i vandet. At opleve det, barnet oplever og i samarbejde med barnet være den gode støtte til, at barnet trinvis bliver mere og mere selvhjulpent.

Ved den oplevelsesbaserede tilgang opbygger forælder og barn en gensidig tillid, som får barnet til at strække sig ud efter mere. Her er det fantastisk at se, hvordan forældre oplever, forbavses og lærer om deres børns utrolige evner til at udvikle sig, hvis bare børnene får tid og mulighed. Babyer og børn, der går til den slags svømning, lærer typisk at svømme, før de kan gå – og det til trods for, at der ikke er fokus på svømningen i sig selv. Men det mest magiske er, at forældrene lærer at være sammen med barnet om det, der nu engang er barnets fokus på det tidspunkt. Dét skaber nærvær. Dét skaber tryghed for barnet og forælderen. Dét beriger relationen mellem forælder og barn og gør barnet robust på en sund måde.

Det begynder med et hej

Når en ny forælder kommer i svømmehallen for første gang, er forælderen typisk optaget af sine egne følelser. Forælderen er ofte nervøs i de nye omgivelser, blandt nye mennesker og synes måske, at det er lidt ubehageligt kun at være iført badetøj. Det er ganske naturligt. Men når mor eller far er så optagede af deres egne indtryk og følelser, har de svært ved at se deres børn. Børn, derimod, er anderledes end voksne i sådan en situation. Børn er naturligt nærværende, og det levende vand vil med det samme tiltrække deres opmærksomhed. Men samtidig har børn en ➤



Om Forfatteren: Ulrika Færch:

Familierådgiver, forfatter og foredragsholder med over 20 års erfaring. Ulrika Færch har i sin virksomhed undervist mere end 20.000 familier i vand og rådgivet flere hundrede undervisere. Hun er anerkendt i både ind- og udland for sin viden og stod blandt andet bag en af verdens førende svømmeskoler for børn, Swimmix. Ulrika Færch har udgivet bogen ”Babysvømning – med relation i fokus”.



Alle er aktive – på tværs af generationer er de sammen på en ligeværdig måde og har det sjovt, lærer og udvikles sammen.

forunderlig evne til at registrere og reflektere forældrens følelser, og det betyder, at mors eller fars sindstilstand vil overdøve alt andet i den situation.

Som familierådgiver og underviser er min vigtigste rolle lige dér at tage godt imod familien og få forældrene til at føle sig ventede og velkomne. I vandet kan de mærke sig selv på en ny måde. Fødderne mod bunden af bassinet, vandet omkring kroppen og et roligt åndedræt, der langsomt vil sprede sig. Og så er de klar til at se og mærke deres børn. Pludselig bliver deres fokus flyttet fra deres egne følelser til det rum, de er i her og nu. Vandet. Bassinet. Barnet. Derefter går vi på opdagelse i barnets oplevelse og følelser.

I vandet bobler følelser op

Følelser betyder meget mere for vores læring og udvikling, end mange længe har villet indrømme. Resultaterne af flere generationers adfærdsregulerende tilgang og undertrykkelse af ”negative” følelser er tydelige, og lad os bare blive enige om, at det ikke er vejen frem. Det er altafgørende for menneskers trivsel, at vores følelser bliver anerkendte. Når forældre ikke selv kan navigere i deres egne følelser, har de svært ved at støtte deres barn. Her kan vandet hjælpe. I vand bobler følelser op og bliver meget tydelige. Vand er jo både livgivende og dejligt, men

kan også blive livsfarligt. I det spændingsfelt kan forældre lære meget om sig selv – ikke mindst at separere egne følelser fra barnets. Måske minder vandet en om noget? Måske bliver man glad, forskrækket, ivrig eller noget helt fjerde. Men hvordan har barnet det? Hvad vil barnet, og hvad sker der i relationen?

I vandet er barnet sammen med de vigtigste voksne – forældrene – og lige dér hjælper de barnet til at forstå og regulere følelser. F.eks. for barnet hvor den nye oplevelse bliver stor og kan gøre det ked af det. Her vil forælderen tage den lille i favnen og

skærme barnet lidt, tale roligt og forælders stemme og tag vil berolige barnet. Forælderen forstår, at det nye påvirker, men formidler, at der er ingen fare og at de har god tid at nærme sig det hele. Det vil have den positive konsekvens, at barnet senere i livet vil være i stand til at genkende, anerkende og regulere sine egne følelser.

Undervisning i vores følelser vækker så stor interesse hos forældrene. Mange forældre vil gerne have, at deres barn er

glad i vandet, men det, forældrene oftest oplever, er en vifte af følelser. De fleste forældre har et interesseret barn med i vandet. Når jeg fortæller forældre om, hvordan barnets interesse højner aktiviteten i hjernen til et optimalt niveau for at lære nyt, og at døren til læring netop i det øjeblik står på vid gab, bliver

”Mange forældre vil gerne have, at deres barn er glad i vandet, men det, forældrene oftest oplever, er en vifte af følelser.”

forældrene også åbne for at lære. De lærer for eksempel at kende forskel på frustration, som er en vigtig drivkraft til læring, og på når barnet er ked af det og har brug for trøst. Mange forældre bliver opmærksomme på, hvordan deres egen usikkerhed begrænser deres barns mulighed for at udforske vandet og prøve selv.

Andre forældre bliver opmærksom på, at deres barn har brug for mere ro og tid, og når de får det, bliver de mere glade, interagerer mere og lærer mere. Et barn er ofte trygt i vandet sammen med sin forælder, hvis bare relationen er tryk. Det er min opgave som underviser at guide forældre til at blive opmærksom på følelser, børns evne til at samarbejde og forstå det, der sker i relationen.

I en tryk relation er der plads til hele mennesket og dets vifte af følelser.

På eventyr og hjem igen

Når trygheden er etableret mellem forælderen og barnet, vil barnet naturligt strække sig ud efter verden for at prøve nyt og udfordre sig selv. Forælderen vil i løbet af den halve time svømningen ofte foregår, kunne opleve, hvordan barnet veksler mellem at tage på opdagelse for derefter at vende hjem til mors eller fars trygge favn igen, tanke ny nærhed og tryk til igen at tage på opdagelse. Ved at gøre forældrene opmærksomme på det, bliver de endnu bedre til gå med i barnets vekslinger og pludselig kan forældrene se, at det ikke kun er i bassinet, det gør sig gældende, men i hele tilværelsen. Barnet har brug for at mærke, at mor eller far er tilgængelig, opmærksomme og imødekommende overfor barnets behov for støtte og feedback. De udvikler et tillidsfuldt bånd, der går begge veje ved at mærke og føle det i den fælles aktivitet i vandet.

Med denne tilgang bliver babysvømning også særlig godt for familier med adoptivbørn.

Fra serviceforældre til sunde, selvstændige børn

Når vores hverdag i familier, institutioner, skoler og aktiviteter kommer til at handle om, at barnet skal kunne noget bestemt på et bestemt tidspunkt, dræber vi barnets indre lyst til at lære nyt. Når voksnes behov og ønsker for mål, præstationer og resultater kommer i fokus, fjerner vi den kvalitet i relationen, som er afgørende for enhver sund udvikling. Det koster selvværd og lyst. Og det er børnene, der betaler prisen. Børnene vil jagte bekræftelse eller helt miste lysten til aktiviteten, og på sigt vil det have negative konsekvenser for barnets evne til at kommunikere og samarbejde.

”Vi gør levende og fantasifulde børn til triste voksne”, skrev John Halse i en debatartikel i Politiken (5/8-2016). Jeg er enig.

I aktiviteter for små børn er det derfor vigtigt, at vi ser, hvordan børn naturligt strækker sig ud efter verden og dets muligheder. Det er det, vi kalder leg. Det er barnets måde at forstå og lære om sig selv og sin verden. Og det er vigtigt, at forældre og andre voksne forstår legens betydning og værdi, og at forstå,

hvornår barnet har behov for støtte, og hvornår der er tale om frustration. Det er ikke negativt, når et barn reagerer på noget, som ikke lykkes. Tværtimod kan netop den reaktion give barnet blod på tanden for at prøve igen og måske næste gang lykkes på en måde, der giver mere mening for barnet. Det gælder i svømmehallen såvel som i matematiktimerne. Hvis vi som voksne løser livets ligninger for børnene, eller får dem til at føle sig forkerte, når de prøver at gøre noget på egen hånd, mister børnene sit drive til at prøve igen og deres tro på, at de selv vil kunne.

I svømmehallen har jeg ofte talt med forældre om konkrete situationer, hvor de kom til at gøre tingene for deres barn i stedet for med barnet. Når først forælderen har forstået forskellen, blomstrer en helt anden relation mellem forælderen og barnet med færre konflikter, mere tillid og meget mere stolthed.

Børn vil gerne selv, og vi skal give dem barndommen (tilbage) ved at give dem tid til at øve sig sammen med nærværende, tilgængelige og støttende voksne. Gør vi det, vil børnene lære og udvikle en tro på sig selv og på egne evner. Når børn mærker, at de voksne omkring dem ser og behandler dem som ligeværdige individer med behov for empatisk vejledning, er der ingen grænser for, hvad de kan lære. Det vil gøre en stor forskel for det enkelte menneskes trivsel og for vores samfund. ♥



Uden de sædvanlige ”nærværstyre” bliver forældre mere opmærksomme og nærværende



Pigen er platfodet og Pia Bondorph viser, hvordan knoglerne placerer sig, når man er platfodet.

SKÅN, SCREEN OG STØT BØRNEFØDDER

TINA RØNHØJ, KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER I DANSKE FODTERAPEUTER (TEKST)
MIE HAMPEN (FOTO)

Hvad er tegnene på fodproblemer hos børn, og hvad kan du som sundhedsplejerske gøre for at hjælpe børnene til en barndom med bedre fodsundhed.

Børns fødder er ligesom rav. Med tiden formes de af de elementer, de skulper rundt i. De skal derfor skånes, screenes og støttes for at vokse optimalt og ende med at blive sunde voksenalder fødder. Det sker ikke af sig selv, og kræver daglig omtanke og viden, som du kan hjælpe med at formidle til

forældrene. Første skridt er at opdage, noget er galt, for det er langt fra altid, at børnene selv fortæller, at de har ondt i fødderne. Ofte viser det sig på en anden måde. Fx ved at barnet falder over egne ben, har fødder der drejer indad eller knæ, der går mod hinanden, eller at barnet konsekvent træder fodtøjet skævt.

Viser det uden at sige det

Gennem mere end 30 år har Pia Bondorph, fodterapeut, behandlet børn med fodproblemer. Hun fortæller, hvordan man kan opdage fodproblemer hos børn.

”Det er min erfaring, at børnene sjældent selv sætter ord på fodproblemer, men til gengæld viser det sig tydeligt, hvis man vel at mærke ved, hvad man skal se efter. I småbørnsalderen kan det fx vise sig ved, at barnet ikke begynder at gå på nogenlunde samme tid som jævnaldrende, går på tæer eller har dårlig balance. I børnehaven kommer det ofte til udtryk ved, at barnet sætter sig ned på gåture, sakker bagud eller nægter at tage med. Og når barnet kommer i skole, viser det sig ofte, ved at barnet afviser at deltage i idræt eller trækker sig fra løbeaktiviteter i skolegården med andre undskyldninger”.

”Hvis barnet sætter ord på smerte, kan det sagtens være knæ, hofter og ryg, barnet peger på, selvom problemet stammer fra fødderne. Forældrene kan også komme til at kategorisere smerterne som vokseværk. Derfor er det afgørende, at sundhedsplejersker tager fødderne med i betragtningen, når et barn fortæller, at det har ondt i kroppen. Tager man ikke tegnene alvorligt kan et måske simpelt fodproblem lægge kimen til andre problemer, som opstår, fordi barnet ikke bevæger sig”, pointerer Pia Bondorph.

Sparkedragt og babystrømper

Et fodproblem kan skyldes mange forskellige faktorer. Nogle er medfødte, andre er knyttet til sygdomme og endelig opstår

en stor del på grund af sko og strømper, der langsomt deformerer fødderne. Derfor skal forældre allerede fra barnet er nyfødt, skåne dets fødder med sparkedragter og strømper, der giver rigeligt plads til fødderne. Det er okay, at give børn baby-sko på ved særlige lejligheder, men som udgangspunkt skal de ikke have sko på, før de begynder at gå udendørs. Indendørs er det superfint med en tyk sok, der sidder godt fast, eventuelt med skridsikre dupper på. Hjemmesko kan også gå an, hvis de er bløde, rummelige og sidder godt fast på foden.

Sko kan deformere fødderne

Børns fødder vokser i ryk og skal derfor tjekkes hver tredje måned, så man opdager, hvornår det er tid til at købe strømper eller sko i en større størrelse. Strømper må ikke stramme og skal efterlade rigeligt plads til bevægelse. Derfor må barnet heller ikke trække dem stramt til tæerne, da de bliver endnu strammere, når skoene kommer på. Sko skal minimum have et glidetillæg på 7 mm, og når skoene købes, skal der være et voksetillæg på op til 8 mm ekstra. Derudover skal sko blandt andet sidde godt fast på foden, have fleksible såler, være i åndbare materialer og have fast hælkappe. Hvis ikke sko og strømper passer til barnets fødder, kan de langsomt påvirke fodens form og på sigt kan det betyde, at fødderne udvikler fejlstillinger, der kan hæmme barnets fysiske udfoldelse.

Fodterapeuter starter altid en behandling med at undersøge barnet grundigt og tale med både barnet og forældrene om problemerne. Målet er at identificere udfordringerne ved at finde ud af, hvor og hvornår smerter opstår. Det er derfor afgørende med fod-, gang- og løbeanalyse for at se barnet i funktion.

”Jeg ser børn ned til fem-seksårsalderen, som har knyster på grund af fejlstillinger og ledforandringer i fødderne. Og jeg behandler børn, der har nedgroede negle, fordi de har gået i for små sko eller dyrker

en sportsgren, hvor forfoden bliver presset helt ud i skoen. Fx basketball, badminton eller fodbold. Meget sportsaktive børn kan også få ondt i hælene eller forfødderne på grund af fejlstillinger”, fortæller Pia Bondorph.

Tågang og hammertæer

Nogle småbørn tager deres første skridt som tågængere, og indtil de bliver to år. Det er almindeligt, men kan også være neurologisk eller muskulært, hvilket en undersøgelse kan fastlægge. Andre børn får hammertæer, som er en fejlstilling, hvor tåspidserne peger nedad i stedet for lige ud.

’Uanset hvad det skyldes, at børnene bruger tæerne anderledes, gælder det om at få rettet op på det hurtigst muligt og give børnene en korrekt muskelfunktion. Det gør jeg ved at udforme specialindlæg eller småaflastninger i silikone eller skum, som retter op på fejlstillinger. Jeg rådgiver også i fodtøj, der giver plads til indlæg og aflastninger og støtter foden korrekt. Endelig anbefaler jeg f.eks. forældrene at hjælpe barnet med at strække akillessen og lægmuskulaturen med blå elastikker, og bruge et vippebræt til at forbedre balancen. Det skal naturligvis ske på tidspunkter, hvor barnet synes, at det er sjovt’, understreger hun.

Ekstra behov for støtte

Hypermobilitet og in-toeing, hvor børnenes fødder peger ind mod hinanden i stedet for lige ud, er to andre problematikker, som spænder ben for børns aktiviteter. I begge tilfælde vil børnene have stor glæde af, at få den rette støtte til fødderne, så ankler, knæ, hofter og ryg bliver skånet, og barnet kan bevæge sig mere uden at blive træt og få ondt. Disse problematikker indebærer ofte, at fodterapeuten anlægger en tværfaglig tankegang og inddrager andre fagpersoners ekspertise.

”Har barnet forskellige benlængder, kan kroppen være skæv helt op til



En skabelon af foden i papir tester om skoen er rummelig nok til barnets fod.

Fakta om den lille fod

30 procent af børn i fireårs alderen har in-toeing, hvor fødderne peger mod hinanden (*sundhed.dk).

10 procent af alle brud sker i fødderne og er vanskelig at se hos børn (*sundhed.dk).

17 procent af alle børn (cirka) er hypermobile, de fleste er piger. Hypermobilitet er ofte arvelig (*www.børnelægenbornholm.dk).

89 procent af østrigske børn går i for små indendørssko (*Undersøgelse i BMC Musculoskeletal Disorders)

2,1 procent af svenske børn er tågængere i 5-6-årsalderen. Blandt børn med en neuropsykiatrisk diagnose eller forsinket udvikling er hyppigheden 41,2 procent (*sundhed.dk)



Pia Bondorph, fodterapeut, kæmper med strømpebukserne efter at have undersøgt pigens fodproblemer.

nakken, hvilket belaster sener, muskler og knogler hele vejen op. I den situation ville jeg anbefale at supplere behandlingen hos en kiropraktor, samtidig med at jeg behandler fejlstillinger”, forklarer Pia Bondorph.

Børnefødder, der får lov til at vokse uhæmmet og bevæge sig så naturligt som muligt, har de bedste vilkår for at give det bedste afsæt fra gåvogn til gangstativ. ♥



Biografi

Tina Rønhøj, cand.ling.merc i kommunikation og formidling Kommunikationsmedarbejder i Danske Fodterapeuter Kontakt: tr@fodterapeut.dk

Få besøg af en fodterapeut

Danske Fodterapeuter sender gerne en fodterapeut til at fortælle om børnefødder på et gåhjemmøde for sundhedsplejersker. Det er gratis. I skal blot samle en gruppe, fx fra samme kommune, og kontakte foreningen på telefon 43205120 eller info@fodtepeut.dk. Spørg gerne efter Line Jørgensen, der er ansvarlig for tilbuddet.

Apofysitis calcanei

Inflammation i hælbenet, som kaldes apofysitis calcanei på latin, er meget smertefuldt. Ofte rammer den piger mellem otte og ti år og drenge mellem ti og tolv år, der vokser hurtigt og dyrker meget sport. Tilstanden opstår, fordi akillessenen ikke kan følge med den hurtige vækst og derfor bliver spændt så voldsomt ud, at den begynder at trække i hælsevenen. Konsekvensen er, at der opstår revner, hvor den er fæstnet til hælbenet. Teenagere på femten år har som regel ikke smerter, da hælen stopper med at vokse i den alder. Apofysitis calcanei udvikler sig som regel langsomt, og smerterne er værre, når barnet er aktivt. Ofte kan hælen føles stiv og få barnet til at halte. Når barnet står på tæer, bliver smerterne værre, og hælen kan være let hævet, der hvor senen er fæstnet til hælbenet (*sundhed.dk)

Om statsautoriserede fodterapeuter

Fodterapeuter er specialister i at fremstille indlæg, der kompenserer for fejlstillinger i foden og støtter op om en korrekt gangafvikling. Derudover rådgiver fodterapeuter i skovalg, fodøvelser og pleje. Faggruppen lægger vægt på tværfagligt samarbejde, hvor patienten er i centrum for behandlingen. Du finder 1700 statsautoriserede fodterapeuter på omkring 1100 klinikker for fodterapi, der er fordelt i hele landet. Adskillige klinikker ligger i sundhedshuse eller klinikfællesskaber. To tredjedele yder tilskud via sygesikringen på baggrund af henvisning. For at få tilskud skal man have nedgroede negle, diabetes, svær leddegigt eller arvæv efter strålebehandling af fodvorter. Læs mere om fødder, fodterapeuter og find klinikker på altomfoden.dk



Med minispiralen Jaydess® behøver kvinden ikke huske på svangerskabsforebyggelse i op til 3 år.



Jaydess® (levonorgestrel) 13,5 mg. intrauterint indlæg.

Teksten er forkortet i forhold til det godkendte produktresumé. Fuldstændigt produktresumé kan rekvireres vederlagsfrit fra Bayer A/S. Tlf. 45 23 50 00

Kvinder bør informeres om symptomer på samt risiko for ektopisk graviditet ved brug af spiral. Indeholder en lille selvring som gør det synligt ved røntgen. **Terapeutiske indikationer:** Svangerskabsforebyggelse i op til 3 år. Jaydess® levonorgestrel er ikke førstvalg til kvinder som ikke har født grundet begrænset klinisk erfaring. **Dosering:** Det anbefales at Jaydess kun oplægges af læger der har erfaring med oplægning af intrauterine indlæg og/eller har gennemgået træning i oplægning. Jaydess skal oplægges indenfor 7 dage efter menstruationens begyndelse. Indlægget kan også lægges op umiddelbart efter abort i første trimester. Oplægning post partum bør udsættes indtil uterus er tilbage til normal tilstand, dog ikke tidligere end 6 uger efter fødslen. Hvis involutionen er væsentlig forsinket, bør det overvejes at vente til 12 uger post partum. Skal skiftes hvert 3. år. **Kontraindikationer:** Graviditet, underlivsinfektion, akut cervicitis eller vaginitis. Post partum endometritis eller infektion efter abort indenfor de sidste 3 måneder. Uafhjulpede cervikale celle-forandringer, uterus eller cervikal malignitet. Gestagen-sensitiv tumorer. Unormal uterus blødning af ukendt ætiologi. Livmodermisdannelse inkl. fibromer hvis de forandrer uterinkaviteten. Akut leversygdom eller levertumour. Overfølsomhed overfor det aktive stof eller hjælpestofferne. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen:** Migræne, fokal med asymmetriske synsforstyrrelser eller andre symptomer der indikerer transitisk cerebral iskæmi, usædvanlig kraftig hovedpine, icterus, væsentlig blodtryksstigning, svær arteriel sygdom såsom slagtilfælde eller myokardieinfarkt, ektopisk graviditet kan forekomme. Kvinder, der overvejer Jaydess, bør rådgives om tegn og risiko for ektopisk graviditet. Anvendelse til kvinder der aldrig har født: Jaydess er ikke førstvalg til svangerskabsforebyggelse, da der er begrænset klinisk erfaring. Graviditet bør overvejes, hvis menstruationen ikke indtræder indenfor 6 uger efter starten af den forudgående menstruation. Gentagne graviditetstest er ikke nødvendige hos kvinder med amenorré, med mindre der er tegn på graviditet. Påvirkning af blødningsmønsteret under menstruation kan forventes. Underlivsinfektion kan tilståede i forbindelse med oplægningen. Udstødelse kan forekomme. Perforation kan ske i sjældne tilfælde, oftest under oplægningen. Hvis tråden ikke er synlige i livmoderhalsen ved kontrolundersøgelser, skal uopdaget udstødelse og graviditet udelukkes. Ovariecyster kan forekomme. **Interaktioner:** Uden større betydning grundet indlæggets lokale virkningsmekanisme. **Fertilitet, graviditet og amning:** Ændrer ikke fremtidig fertilitet. Graviditet er kontraindiceret. Påvirker ikke modermælken. **Bivirkninger:** Ændring i blødningsmønster, hovedpine, mave-/underlivssmerter, akne, dysmenoré, ovariecyster, vulvovaginitis, depression, migræne, kvalme, alopecia, øvre genitale infektioner, udstødning, udlad, brystsmerte. **Ikke almindeligt eller sjældent:** Hirsutisme, perforering af livmoderen. **Pakningsstørrelser og priser:** 1 x Jaydess®, intrauterint indlæg. Se medicinpriser.dk for dagsaktuelle priser. **Udlevering:** A. Ej tilskud. **Indehaveren af markedsføringsstilladelsen:** Bayer OY, 20210 Turku, Finland. SPC dato 4. juni 2015. **Bayer A/S, Anne Jacobsens Allé 13, 6, 2300 København S. Tlf. 45 23 50 00 L.DK.MKT.06.2015.1101**

Dette lægemiddel er underlagt supplerende overvågning. Dermed kan nye sikkerhedsoplysninger hurtigt tilvejebringes. Læger og sundhedspersonale anmodes om at indberette alle formodede bivirkninger. Se SPC pkt. 4.8, hvordan bivirkninger indberettes.

Bestyrelsens arbejde igennem de sidste 6 måneder

SUSANNE LÜCKE (TEKST)

Bestyrelsen har varetaget den almindelige drift af Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, hvor vi allerede ved 1. bestyrelsesmøde efter Landskonferencen i maj 2016 – begyndte med brainstorm over relevante temaer, foredragsholdere til LK2017. Benedicte holder trådene sammen og hjælper os igennem den kreative proces med at få ideer og finde foredragsholdere til LK2017. Christina Lindhardt og Susanne Hede har som aktive suppleanter arrangeret og koordineret alt til den Internationale Conference ”Bridging the Gab in Public Health Nursing”. Tine Lohmann er som redaktør altid på spring for at få en interessant artikel i hus til ”Sundhedsplejersken”. Kirsten Birk har arbejdet løbende med indsamling af data/viden i forbindelse med ændring af design af hjemmesiden. Vi håber, hjemmesiden kan blive en levende og aktiv del af vores forbindelse til alle vores medlemmer. Vibeke holder styr på økonomien og følger

at omkostningerne/indtægterne følger det godkendte budget. Der er et jævnt flow af mails vedr. spørgsmål til medlemskab, som Vibeke svarer på.

April 2016

Christina var med i Følgegruppen for Metodeudbredelsesprogrammet og Forebyggelsespakken på børne- ungeområdet. Vibeke fortsætter i denne gruppe. Benedicte deltog i følgegruppen for projektet ”Sund med SMS”. Projektet undersøger bl.a. at finde frem til omkostningseffektive metoder, som skaber varige forbedringer i unges kost- og motionsvaner. Der undersøges effekten af oplysning og viden sendt via SMS-kommunikation til unge samt effekten, når de unges sociale netværk også inddrages. Læs mere på www.bsig.dk (Bedre sundhed i generationer)

Konference i Fællessalen på Christiansborg med emnet ”Hvordan forebygger vi psykisk sygdom blandt børn og unge og vender den bekymrende udvikling”. For-

skere og fagfolk ridsede banen op, bl.a. med veldokumenterede tiltag, og et bredt panel af folketingspolitikere forholdte sig til de konkrete forslag.

Maj 2016

Susanne L blev interviewet til TV2News; i forbindelse med debatten om jordemødrenes travlhed på fødestuerne og familiernes oplevelse. Sundhedsplejerskernes arbejde bliver påvirket, hvis en familie har en dårlig fødselsoplevelse og/eller en hurtig udskrivelse. Sundhedsplejerskens arbejde påvirkes af den enkelte families mestring af situationen og det kan medføre behov for ekstra besøg i familien.

Et interview til Kristelig Dagblad i forbindelse med et portræt af Jytte B. Jensen i anledning af udnævnelsen som årets Sundhedsplejerske på LK2016.

Politikken ønskede en udtalelse omkring brugen af menstruationskoppen, udbredelse og hvordan de bliver introduceret til overbygningselever af skole-

sundhedsplejersken. Generelt er menstruationskoppen blevet mere udbredt, men anvendes mest i aldersgruppen 20+. <http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/ECE3222318/baaret-af-en-boelge-flere-og-flere-kvinder-koeber-menstruationskoppen/>

Susanne H. og Susanne L. på DSR kongressen, hvor den sociale ulighed i sundhed var i højsæde. Desuden var den enkelte arbejdstagers hverdag med pres/stress i fokus.

Bestyrelsen indsendte høringssvar i forhold til: Revideret bekendtgørelse og vejledning vedr. servicelovens § 32 a om hjemmetræning som følge af L 117. Bestyrelsen er enige om, at denne revidering er positiv og tilgodeser de involverede parter.

Juni 2016

Susanne L. deltog i workshoppen ”En familie dannes”, hvor mange initiativer, der er til familier med små børn (0-6 år) blev fremlagt og en diskussion om der mangler initiativer og indsatser på området. Der var oplæg fra forskellige projekter og grupper, der arbejdede med de 0-6 årige.

Bestyrelsesmøde, hvor bestyrelsen konstituerede sig og fik fordelt de forskellige poster blandt bestyrelsesrepræsentanterne.

Susanne L. var med én time ved de ledende sundhedsplejerskers møde. Her blev der udvekslet erfaringer ift. Sundhedsplejerskestuderende, Demografiregulering o.a. Der blev mulighed for en snak omkring muligheden for at øge deltagelsen til Landskonferencer og i bestyrelsesarbejdet.

Dorte har deltaget i arbejdsgruppen om ”Sunde børn i et nyt land” i Sundhedsstyrelsen. Bogen er en revidering af 2005 udgaven. Højaktuel i forhold til det stigende antal familier fra andre lande, der bor i kommunerne.

Juli 2016

Første korrektur læsning på ”Sunde børn i et nyt land” blev lavet af Dorte.

Deltagelse i følgegruppen for styrket sprogudvikling, hvor det er Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling der inviterer.

Dialogmøde i Sundhedsstyrelsen angående HPV-vaccinen, hvad rører sig i samfundet, hvordan kan vi vejlede de unge og deres forældre. Dette dialogmøde følges op i efteråret.

Kirsten Lise var med i det afsluttende møde omkring lanceringen af ”Tværfagligt samarbejde om børn og unge i skoleregi”. Dette blev til en flot guide omkring relationel koordinering i den

tidlige indsats på skolerne. Materialet blev frigivet først i august, hvor det blev sendt til alle landets kommuner. ”Styrk den tværprofessionelle indsats”

Interview til Jyllands Posten vedrørende Veganere og deres børns ernæring, Sundhedsplejerskernes samarbejde med disse familier. Hvordan sundhedsplejersken gennem faglighed og relation skaber en forståelse af, hvad der er bedst for de små børn.

Sommerferien blev skudt i gang med to brag af dimissioner for de nye Sundhedsplejersker på Metropoli og VIA. Det var skønt at være med til at lykønske Danmarks nyuddannede Sundhedsplejersker. ↘

”Det var skønt at være med til at lykønske Danmarks nyuddannede Sundhedsplejersker”

Har dit spædbarn udviklet en asymmetrisk hovedform?




Asymmetrisk hovedform afhjælpes ofte med øvelser på maven, fysioterapi m.m. I tilfælde hvor en mere harmonisk form ikke opnås inden 4-månedersalderen anbefales STARband™ – Hovedformskorrigerende Ortose. Ortosen benyttes 23 timer i døgnet i en periode, hvor den varsomt og sikkert guider babyens hoved til en mere ensartet form.

Behandling med den innovative ortose ordineres enten efter henvisning til en speciallæge, eller ved henvendelse direkte til bandageriets tilknyttede speciallæge Hanne Hove, der er ekspert i kranie- og ansigtsmisdannelse.

Bandagist Jan Nielsen – En verden fuld af muligheder

Kontakt os for information eller se www.bjn.dk
– Vi vil så gerne dele vores viden!

Bandagist Jan Nielsen A/S • 33 11 85 57 • klunik@bjn.dk • www.bjn.dk



August 2016

TV2News med et indslag om D-vitamin dråberne, der var fejlproduceret – hvordan reagerede familierne på dette. Sundhedsplejerskerne kommer med råd og vejledning i forhold til den enkelte familie. Susanne L. pointerede, at det vigtigste er at kigge på barnet og dets trivsel samtidig med, at anbefale de D-dråber, der anbefales fra Sundhedsstyrelsen.

Telefon interview med Dorte om D- vitamin. Artikel på DR.dk. <http://dr.dk/nyheder/indland/sundhedsplejerske-foraeldre-frygter-forgifte-deres-boern>

Derudover også omkring at der ses, at forældre får børn tættere aldersmæssigt på hinanden. <http://dr.dk/nyheder/indland/sundhedsplejerske-det-er-ben-haardt-faa-boern-i-rap>

Telefoninterview kunne høres gennem hele dagen i Radioavisen. Dorte var med ovenstående emne i TV-avisen.

Interview til Avisen.dk. Babyboom i løbet af sommeren – arbejdspresset forplanter sig ud i kommunernes Sundhedsplejeordninger. De fleste sundhedsplejersker har følt sig presset over sommeren med feriebemanningen. Dette har bevirket, at mange har løbet ekstra stærkt og øgede flex-kontoen. http://www.avisen.dk/sundhedsplejersker-ramt-af-babyboom-vi-har-maattet-u_399621.aspx

Sygeplejersken vil debattere emnet Babysimulator i et kommende blad og her blev der lavet et interview. Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker fastslår vigtigheden af ordentlighed og etisk korrekt brug af babysimulatoren er af

største betydning for et forløb. Dette for at følge konceptet, som Jette Bonde Schaarup og Else Starbæk Olsen fra Svendborg har bygget op og engageret sig i. I konceptet er faglighed, relation og etik i højsæde – hvilket bør fastholdes og respekteres.

Dorte lavede anden korrektur læsning på "Sunde børn i et nyt land".

Benedicte og Susanne H. var med til prisoverrækkelsen fra fonden "En god start i livet", hvor James Heckman fra University of Chicago modtog Årets Pris. Professor Heckman har med sin banebrydende forskning dokumenteret betydningen af den tidlige indsats. "The highest rate of return in early childhood development comes from investing as early as possible" (James Heckman)

I DSR er vi repræsenteret sammen med andre fra specialuddannelserne til at planlægge en temadag om specialuddannelser til sygeplejersker d. 11. januar 2017. Formålet er at sætte fokus på udvikling af specialkompetencer for sygeplejersker og en drøftelse af behov for nye specialuddannelser i et sundhedsvæsen, hvor der er øgende krav. Temadagen vil indeholde videndeling og inspiration om det unikke ved specialuddannelserne, niveau, organisering og vigtigheden af en national og international anerkendelse. Vi håber, at vi med tilstedeværelsen kan være med til at sætte forebyggelse og sundhedsfremme på også denne specifikke dagsorden.

September 2016

Specialuddannelsesrådet for uddannelse til sundhedsplejerske er et forum, hvor vi har en plads. Her har Susanne

L. været deltager, da Kirsten Lise er på barsel. Her var der evaluering af sundhedsplejerskeuddannelsen fra VIA og Metropol. Evalueringen viste stor tilfredshed blandt de sundhedsplejersker, der blev uddannet i juni.

I samarbejde med Fagligt Selskab for børnesygeplejersker har vi været værter for Det Nordiske Samarbejds møde (NoSB). Samarbejds mødet foregik i Billund på Hotel Legoland i forbindelse med den Internationale Konference. Der var arrangeret en udflugt til Jelling – hvor vi var på museum og bytur. På dagsordenen var: fælles dialog/feedback og drøftelse ud fra beretningerne fra hvert land. Asylansøger, uledsagede børn og integration af flygtninge. Medinddragelse af børn, unge og forældre. Obstipation og skolernes toiletforhold. Ufrivillig fastholdelse af børn ved smertefulde procedurer.

GNPHN-konferencen med 128 deltagere blev afholdt og det var kulminationen på lang tids planlægning og koncentreret arbejde for vores to aktive suppleanter. Konferencen havde titlen "Bridging the Gap"

Bestyrelsen afholdt bestyrelsesmøde, hvor LK2017 var i højsædet – planlægningen er i fuld gang.

Interview til "Ud & Se" er 'På jagt efter Familien Danmark'. Dette i forbindelse med at den britiske kunstner Gillian Wearing skal lave en skulptur af en dansk familie. Der findes mange forskellige familiemønstre og dette accepteres heldigvis vidt i vores samfund. Spændende at se, hvordan Familien Danmark bliver portrætteret af denne kunstner. ♥

DryNites®

De originale natunderbukser

Hjælp til skolebørn der tisser i sengen

DryNites® natunderbukser hjælper både barn og forældre til at få en god nats søvn. DryNites® har ekstra høj beskyttelse og er designet, så de ligner almindelige underbukser. De fås i 3 størrelser fra 3-15 år til både drenge og piger. Som ekstra beskyttelse findes også BedMats, et absorberende engangs-underlagen, der holder madrassen tør, når uheldet er ude.

6-10 % af alle 7 årige tisser i sengen

Gratis skole-kit til din skole

Skole-kit'et indeholder:

- Vareprøver
- Magnus-bogen
- Informationsfoldere om sengevædning
- Tegneserie med "Tis-monstret Bente"



Bestil via mail: info@retail-partner.dk

Få yderligere information om DryNites® på www.drynites.dk

The 4th international global network of public health nursing conference

Bridging the gap – in Public Health Nursing

Billund den 19. og 20. september 2016

TINE LOHMANN, REDAKTØR SUNDHEDSPLEJERSKEN (TEKST & FOTO)

Fagligt selskab for Sundhedsplejersker har afholdt en fantastisk Konference med 130 deltagere fra 13 lande (sygeplejersker, sundhedsplejersker, forskere og undervisere), som Susanne Hede og Christina Louise Lindhardt har brugt de sidste to år på at arrangere. Det var et flot arrangement.

Der blev holdt en masse spændende foredrag, udvekslet erfaringer landene imellem, der blev læst mange posters og drøftet procedurer. Der blev spist enorme mængder mad og de udenlandske gæster

roste den danske mad og Hotel Legoland, som de var ret optaget af. Vi var heldige med dejligt vejr – som en amerikaner sagde til mig, ”Hvor er alle jeres sweatre – jeg har hørt I alle sammen går rundt i store sweatre”?

Hvis vi skal sige lidt samlet om udviklingen i Sundhedsplejen World Wide er tendensen, at vi i Danmark skruer ned for hjemmebesøgene, hvorimod de i de andre lande skruer op – Det er tankevækkende!! Vi har bedt nogle af foredragsholderne skrive artikler til bladet, som vi håber, vi kan bringe i de kommende blade. ♥



Bendicte Engstrup, Susanne Lücke og Kirsten Birk registrerer deltagerne til Konferencen.



Reception for de deltagere, der var ankommet søndag eftermiddag.



Medlemmer af "Advisory Bord". De har været med til at opstarte Global Network of Public Health Nursing.



Der bliver fortalt ivrigt om, hvad Institute of Health Visiting laver.



Amanda Holland fra UK fortæller om NBO.



Hyggeligt samvær mandag aften til festmiddagen, der blev afholdt i "Borgen" i Legoland.



Der lyttes koncentreret til foredrag om mandagen.



Besøg i Legoland, hvor Amalienborg er et tilløbsstykke for de udenlandske deltagere.



Det quiltede tæppe følger Konferencen. Her overdrages tæppet fra sidste Konference i Irland af Mary O'Dowd til Christina Louise Lindhardt fra Danmark. Om to år skal tæppet en tur til Kenya.

UDDELING AF ÅRETS PRIS FRA "EN GOD START I LIVET" TIL PROFESSOR JAMES HECKMAN

BENEDICTE ENGSTRUP, SUNDHEDSPLEJERSKE, BESTYRELSESMEDLEM FS SUNDHEDSPLEJERSKER (TEKST OG FOTO)

Århus Universitet var 25. august 2016 rammen om årets prisuddeling fra fonden "En god start i livet", og man havde fornemt besøg af en verdenskendt forsker, nobelpristageren James Heckman fra Universitetet i Chicago.

Heckman, som er økonom, er blandt andet kendt for at have forsket i sammenhænge mellem samfundets investering i små børns trivsel og udvikling og deres senere formåen. Mest kendt er nok "Heckman-kurven", som viser sammenhæng mellem investeringer og human kapital. Kort fortalt: Des flere penge samfundet investerer i småbørn – og jo tidligere – des bedre udvikler de sig som mennesker.

Cecilia Virgin, stifteren af Fonden "en god start i Livet" indledte i talen til James Heckman med blandt andet at sige følgende: "Deres exceptionelle forskning har

bragt lys over den økonomiske og menneskelige gevinst ved intervention tidligt i livet. Den tidlige barndom er afgørende, da dannelsen af barnets personlighed og evnen til empati og tilknytning sker her. De har bevist at sociale færdigheder dannes tidligt i livet, og derfor er det vigtigt at uddanne forældrene i god tid, allerede under graviditeten. Deres berømte kurve bruges i mange sammenhænge, når der skal argumenteres for bevillinger, og med en holistisk tilgang".

Prisoverrækkelsen blev foretaget af folketingsmedlem, tidligere børne- og undervisningsminister Christine Antorini. Hun fremhævede i sin tale blandt andet, at Heckman i Danmark var så kendt, at hans navn var synonymt med kurven, så man behøvede bare at sige "Heckman", så var alle med på, hvad man mente! Hans baggrund som matematiker og økonom

var nok ikke den mest indlysende for en person, som har beskæftiget sig med børns velbefindende og læring, og det kan være svært at kapere for traditionelle fagfolk og politikere, at en økonom kommer og siger, hvad fagfolk har argumenteret for i årevis! Men argumenter båret af en fagøkonom er svære at afvise for politiske beslutningstagere. Det glædede Christine Antorini, at Heckman nu blev formand for Advisory Board for TrygFondens center for børneforskning ved Århus Universitet. Hun bemærkede, at fondens hjemmeside skriver at "Penge, goodwill og ideer ikke er nok i sig selv. Her tester vi om en indsats virker i praksis ved at anvende strenge impact evalueringer. I centret vil man teste om tiltag virker".

Hun bemærkede også, at vi i Danmark har store muligheder for at udvikle børnene, da 92 % går i vuggestue og næsten

100 % i børnehave. Social baggrund betyder stadig meget, og derfor er den tidlige leg og læring i institutionerne vigtig for at danne livsduelige børn og danne grupperelationer, sluttede Christine Antorini.

Herefter fik professor Heckman overrakt hædersprisen, en check på 100.000 kroner, og han kvitterede ved at give et kort indlæg om sit arbejde. Han bemærkede, at opbygning af human kapital hos børn har været på dagsordenen i de sidste 15 år, men investeringen i mennesker er en gammel ide – den ses hos primater og i forskellige religioner! For 50 år siden var færdigheder det vigtigste, men vi har siden lært, at læsning, skrivning og regning er det mindst vigtige, vi lærer i skolen, alt andet er vigtigere, for kognitive færdigheder, sociale og emotionelle evner er altafgørende for barnets udvikling. Han nævnte, at beregninger har vist, at en god udvikling i førskolealderen har en økonomisk gevinst på 13 % af investeringen per år – højere end profit på stort set alle andre investeringer.

Den festlige overrækkelse sluttede med et muntert indslag af børn fra Århus Musikskole, som underholdt med numre fra musikskolens hjemmeside "Sangskatteisten", som giver forslag til forældre om indlæring ved hjælp af kendte børnesange. (Sangene kan findes på Youtube). ♥



Bestyrelsen sender nedenstående mail til de FS Sundhedsplejersker som ikke er medlem af DSR

Medlemskab af Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker

Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker er et fagligt selskab under Dansk Sygeplejeråd, og det betyder at FS Sundhedsplejersker skal være medlem af DSR.

På hjemmesiden www.sundhedsplejersken.nu kan du læse, hvem der kan være medlem af FS Sundhedsplejersker.

Hvem kan være medlem?

- Aktive medlemmer af Dansk Sygeplejeråd (DSR)
- Passive- og pensionsmedlemmer af DSR som senest har været ansat i sundhedsplejen
- Sundhedsplejersker og sygeplejersker fra Grønland og Færøerne, der er medlem af deres respektive fagforeninger

Af DSR's medlemsregistrering fremgår, at du er udmeldt af DSR, hvilket betyder at dit medlemskab i FS Sundhedsplejersker ikke kan fortsætte. Du vil automatisk blive udmeldt af FS Sundhedsplejersker den 31-12-2016.

I samarbejde med DSR foretages fremover årligt medlemstjek af FS Sundhedsplejersker.

Venlig hilsen

Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker
Bestyrelsen ♥

Anmeldelser



DEN NEUROAFFEKTIVE BILLEDBOG

Forfatter: Marianne Bentzen
Forlag: Hans Reitzels forlag
Udgivelsesår: 2014
Sidetæl: 62 sider
Pris: 269,95 kr.
Anmelder: Anita Aagaard Andersen

Om bogen:

Bogen er en fagbog, hvor psykoterapeut Marianne Bentzen i ord og billeder beskriver den grundlæggende udvikling i hjerne og personlighed, der danner grundlag for menne-

skets fortsatte udvikling livet igennem.

Bogens fagtekster og visuelle illustrationer (der er tegnet af Kim Hagens og Jakob Worre Fogeds) giver en enkelt og letforståelig introduktion af begreberne i den neuroaffektive teori.

Marianne Bentzen har lavet en billedbog om emnet, fordi hun ønsker at skabe en beskrivelse af menneskets basale personlighedsudvikling, der kan skabe en forbindelse mellem vores sprogløse viden og vores sproglige forståelse.

”Centrale menneskelige følelsesmæssige kompetencer

er lært så tidligt, at de er blevet underbevidste hos voksne, men vi gør brug af disse kompetencer hele tiden.” udtaler Marianne Bentzen. Igennem bogens billeder og ord ønsker hun at skabe en helhed, der kan nå læserens følelsesmæssige fornemmelse af centrale trin i den neuroaffektive udvikling.

Jeg synes, at hun gennem en enkelt tekst og meget beskrivende illustrationer formår at gøre teorien om neuroaffektiv udviklingspsykologi umiddelbar forståelig.

Marianne Bentzen beskriver i bogen, menneskets treenige hjerne – herunder de vigtigste processer i de tre Neuroaffektive kompasser. Det autonomt-sansende område, Det limbisk-følelses område og det præferentielt-mentaliserende område.

For hvert område er der beskrevet både sprogligt og i billedform de forskellige tilstande og reaktionsmønstre udviklingen spænder over, herunder også de stress reaktioner som konflikter, traumer eller understimulering kan medføre.

Bogen indeholder også en metode til at udforske egen eller andres placering i kompasset, samt en række spørgsmål til indre refleksion.

Som sundhedsplejerske kan jeg bruge bogen som en introduktion til det spændende område – neuroaffektiv udvikling. De letforståelige illustrationer kan i nogle tilfælde bruges i samtaler med unge og forældre til at skabe en forståelse for egen personlighedsudvikling, samt tydeliggørelse af en tilstand man ønsker at ændre.

Jeg vil anbefale bogen til alle, der arbejder med børn/unge og deres familier. Til alle der arbejder med mennesker.

.....
”Jeg synes, at hun gennem en enkelt tekst og meget beskrivende illustrationer formår at gøre teorien om neuroaffektiv udviklingspsykologi umiddelbar forståelig”
.....



DET PROFESSIONELLE KRAM. EN GUIDE TIL FAGFOLK SOM ARBEJDER MED BØRN OG UNGE

Forfatter: Ulla Dyrlov
Forlag: Akademisk Forlag
Udgivelsesår: 2015
Sidetæl: 212 sider
Anmelder: Susanne Rank Lücke, Sundhedsplejerske

Om bogen:

Ulla Dyrlov har skrevet en lettilgængelig bog i et hverdagssprog, som alle kan læse. Ulla Dyrlov er psykolog og har arbejdet 15 år i praksis. Selv manglede hun en guide/håndbog til praksis, da hun blev færdiguddannet med al den teoretiske baggrund i frisk erindring. Ulla Dyrlov har i bogen fokuseret på praksis og derfor

skal læseren ønske denne indgangsvinkel. Læseren vil ikke få teorier præsenteret direkte. I bogen ligger der talrige teorier implicit i det skrevne og til den nysgerrige læser kunne en litteraturhenvisning være interessant.

Bogen tager fat i praksishistorier/interviews og i Ulla Dyrlovs egne oplevelser under opvækst og i det daglige arbejde med børn & unge. Ulla Dyrlov skriver, at mennesket består af de 3P'er (Private, Personlige og Professionelle) og at fagpersoner som hovedregel aldrig skal bruge den Private del – til trods for, at den findes i os til enhver tid. Fagpersoner

skal være autentiske og tydelige som mennesker, vi skal påtage os ansvar for at hjælpe det menneske vi sidder overfor. Derved opstår der en relation mellem barnet/den unge og fagpersonen.

Bogen bliver praksisnær og læseren kan nærmest fornemme stemningen i de beskrevne situationer. Ulla Dyrlov pointerer flere gange, at vi som fagpersoner skal huske at spørge eksperterne – nemlig børnene & de unge. De kan fortælle, hvad der virker og hvad der ikke virker. Fagpersoner skal huske at være nysgerrige og nærværende i samtalen. ➤

Forspring gennem forskning behagelig og skånsom pumpning

medela

Brystpumper med 2-Phase teknologien giver dig mere mælk på kortere tid. Med Calma, den unikke sut til brystmælk, ændrer barnet ikke sugeteknik og forstyrrer derfor ikke amningen. Læs mere på www.medela.dk.



Calma™
den unikke sut
til brystmælk



Harmony Pump & Feed Set™
let - behagelig - smart



Swing™
behagelig - stille - effektiv



Swing maxi™
alt-i-et - innovativ - effektiv



Freestyle™
alt-i-et - innovativ - effektiv



You Tube
Broadcast Yourself™



JEG VIL! EMIL OG TRINE BESTEMMER SELV

Konger og dronninger. Alexander og Julie bestemmer selv

Forfatter: Käte From og Rikke Mølbak
Forlag: Dansk Psykologisk Forlag
Udgivelsesår: 2014

Sidetæl: 56 sider
Anmelder: Susanne Rank Lücke, Sundhedsplejerske

Om bogen:

To bøger, der giver børn som voksne, et indtryk af hvad det kan betyde, at de voksne tager et ansvar. Beskrivelsen af at børn bliver frustreret og til tider føle sig uelsket, når de voksne glemmer at tage ansvar og derved overlader alt til barnet.

Bogen er små historier, hvor børn henholdsvis i alderen 4-8 år og 9-13 år gerne selv vil bestemme, som de fleste børn. Her oplever børnene bare, at det at bestemme ikke altid fører noget godt med sig. Dette med at voksne lader én

bestemme kan føles som alt for meget ansvar, og det fører sjældent noget godt med sig. Historierne fortæller eksempelvis, hvordan det kan give skænderier hjemme med mor og/eller far, at man kan blive fravalgt i skolen, blive uvenner. Julie får pludselig alt for mange valg og spørgsmålene kører rundt i hendes hoved. Alexander, der ikke når at tale med sine bedsteforældre, fordi han sidder og spiller et meget vigtigt spil. Trine, der opdager at det er hyggeligt at hjælpe til, som Sofie gør – og så bliver man også lidt stolt, når man kan hjælpe til og til sidst Emil, der føler sig helt lettet over, at der er lavet en aftale om, hvem der skal gøre hvad derhjemme for at hjælpe til.

Inddragelse af børn er vigtig i de fleste familier. De voksne skal huske, at der er noget der er voksen samtale og dermed ansvar – og så er der noget, hvor børnene kan blive inddraget.

Bøgerne er meget anvendelige i arbejdet med børn og forældre. Dette kan være i forhold til at tale med forældre om det at bestemme. Børn trives oftest under en hverdags struktur, hvor de kender reglerne og rammerne for hverdagen. De voksne skal ikke være bange for at lave en struktur for børnene. Bogens små historier kan bruges i børnehaver og i skoleregi. Det kunne være et tema, der blev taget op på klassen eller i små grupper alt efter behov.



MÆLKEBØTTEBARN I BLOMST

Forfatter: Tina M. - L. Campbell, forfatter og foredragsholder
Forlag: Tina M. - L. Campbell
Udgivelsesår: 2015

Sidetæl: 356 sider
Pris: 250 kr.
Anmelder: Alice Trangeled, Sundhedsplejerske Frederikshavn Kommune

Mælkebøttebarn i blomst – en lige så stærk historie som Lisbeth Zornigs

Anmeldelse af faglig relevans i bogen

Mælkebøttebarn i blomst er en af de bøger, der er umulige at slippe, når først man er startet på den. Man er ikke et sekund i tvivl om at bogen er en autentisk fortælling og som fagperson sidder man hele tiden og venter på, at "nogen" griber ind. Mælkebøttebarn i blomst

er en selvbiografi, skrevet som dagbog af forfatteren Tina M.-L. Campbell. Den beskriver en barndom præget af faderens druk, en invalid mor og manglende hensyn til den sygdom, der præger Tinas opvækst. Tina oplever i sin barndom flere svigt og overgreb, og man kan undre sig over at ingen ser det. Bogen beskriver hvordan Tinas sygdom er under konstant progression, og enkelte gange fornemmer man at hun er ved at opgive, men Tinas kampgejst er svær at hamle op med, og man bliver meget grebet af de ting, hun formår at udrette.

Bogen er en gribende fortælling, der giver et indblik i et omsorgssvigtet barns hverdag indefra, hvor Tina i en stor del

af sit liv ser muligheder frem for begrænsninger. Bogen viser, hvordan de største forhindringer kan gennemføres med rette indstilling og kampgejst. Tina er bogstavelig talt et mælkebøttebarn i blomst, der imod alle odds har fået en uddannelse, mand og børn hun giver den bedst mulige opvækst.

Jeg kan kun give bogen de bedste anbefalinger. Om man er fagperson eller selv har oplevet omsorgssvigt, vil bogen være værdifuld at læse. Bogen er værdifuld læsning for alle, der arbejder med omsorgssvigtet børn og familier eller bare familier generelt. Det er en øjenåbner, der vil være værdifuld i ens fremtidige virke. ♥

Den første modernælkserstatning beriget med som:

✓ **Mindsker koliksymptomer hos 95 % af børnene.^{1,*}**

✓ **Giver lindring allerede efter 7 dage.^{1,2,*}**

✓ **Reducerer tiden med gråd med 70 %.^{1,2,*}**

✓ **Reducerer gylpefrekvens.^{3,*}**

✓ **Forebygger obstipation.^{3,*}**



Kolik og koliksymptomer er almindelige spædbørnsproblemer.

I de tilfælde hvor barnet får modernælkserstatning, kan man nu anbefale NAN Sensilac. NAN Sensilac er den første modernælkserstatning, som er beriget med mælkesyrebakterien *Lactobacillus reuteri*, en bakteriekultur, der har dokumenteret lindrende effekt på kolik og koliksymptomer.¹⁻²

Din rådgivning kan gøre en stor forskel

For mere information om NAN Sensilac, besøg www.nestlenan.dk (adgangskode: nanpro)

Brystmælk er bedst!

WHO - World Health Organisation* Anbefaler at gravide kvinder og nybagte mødre bliver informeret om de store fordele ved amning- specielt det faktum at amning giver den bedste ernæring og beskytter spædbarnet mod sygdomme. Mødre bør vejledes om amning og opretholdelse af brystmælksproduktionen med særlig vægt på vigtigheden af en vel balanceret kost både under graviditeten og efter fødslen. Unødigt introduktion til delvis flaskeernæring eller anden form for mad og drikke bør undgås da det kan have negativ effekt på amningen. På sammevis bør moderen informeres om vanskeligheder og fortrydelse ved beslutningen om at stoppe amningen. Inden moderen rådes til at anvende modernælkserstatning skal hun informeres om på hvilken måde hendes beslutning får både sociale og økonomiske konsekvenser. F.eks. hvis et barn udelukkende ernæres på modernælkserstatning bør man have i tankerne at der behøves >450 gram pulvererstatnings pr uge hvilket kan påvirke familiens økonomi og sociale situation. Mødre bør informeres om at amning ikke bare er det bedste men også det mest økonomiske. Besluttet det at anvende modernælkserstatning er det meget vigtigt at informere om tilberedningen og især understrege at ukogt vand, usteriliserede flasker samt fejlagtig tilberedning kan føre til sygdom.

* Se: Den internationale kode for Markedsføring af modernælkserstatninger, som blev vedtaget af WHO i resolution WHA 34.22, maj 1981.





UDGIVER

Fagligt Selskab for
Sundhedsplejersker

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR

Tine Lohmann
I redaktionsgruppen: Kirsten Birk,

NÆSTE DEADLINE

7. november 2016

AFLEVERING AF MATERIALE TIL SUNDHEDSPLEJERSKEN

Indlæg sendes til redaktør Tine
Lohmann. Tekster modtages på e-mail
eller CD (vedlæg print). Billeder i
passende opløsning vedhæftes separat.

UDKOMMER

Sundhedsplejersken udkommer
6 gange årligt i lige måneder.

ANNONCER

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

LAYOUT OG GRAFISK PRODUKTION

Mediegruppen
Horsensvej 72A
7100 Vejle
Tlf. 7584 1200

OPLAG

1.400 eksemplarer

ISSN NR.

09069577

Mekanisk, fotografisk eller anden
gengivelse af teksterne eller dele heraf
er ikke tilladt ifølge gældende lov om
opavsret 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.

BESTYRELSEN



FORMAND
SUSANNE RANK LÜCKE
Tønder Kommune
Tlf. 29624221
susannelucke@fs10.dk



**KASSERER OG
MEDLEMSANSVARLIG**
VIBEKE WESTERGAARD
Århus Kommune
Tlf. 51575190
vibekewestergaard@fs10.dk



BENEDICTE ENGSTRUP
Jammerbugt Kommune
Tlf. 27512411
benedicteengstrup@fs10.dk



(SUPPLEANT)
SUSANNE HEDE
Århus Kommune
Tlf. 40817136
susannehede@fs10.dk



NÆSTFORMAND
DORTE FISCHER
Rudersdal Kommune
Tlf. 61463154
dortefischer@fs10.dk



ANSVARSHAVENDE REDAKTØR
TINE LOHMANN
Esbjerg Kommune
Tlf. 29358615
tinelohmann@fs10.dk



WEB REDAKTØR
KIRSTEN BIRK
Skanderborg Kommune
Tlf. 21437210
kirstenbirk@fs10.dk



(SUPPLEANT)
CHRISTINA LOUISE LINDHARDT
Klinisk Institut, Syddansk
Universitet
Tlf. 60381531
christinalindhardt@fs10.dk



(ORLOV)
KIRSTEN LISE ANDERSEN
Københavns Kommune

HÅNDTERING AF ALLERGI SAMT GOD VÆKST OG UDVIKLING

– NU OG FOR FREMTIDEN

Håndtering af allergi handler ikke bare om
den akutte behandling af symptomer.
Det er vigtigt at have fokus på **hele det
allergiske forløb** – også **forebyggelsen** –
indtil komælk igen kan tolereres.



NYHED
Fra 6 mdr.

Nutricia støtter WHO's anbefaling om, at brystmælk er den
bedste ernæring til spædbørn. Pepticate er en fødevarer til
særlige medicinske formål og skal anvendes i samråd med læge
til ernæringsmæssig behandling af komælksallergi hos børn.

WWW.KOMÆLKSALLERGI.DK

Med **Pepticate** og **Pepticate Plus** kan forældrene
være trygge ved, at barnet fortsat kan **vokse og
udvikle** sig godt gennem ernæringen^{1,2,3}

Referencer **1.** Arslanoglu S, et al. Early dietary intervention with a mixture of prebiotic oligosaccharides reduces the incidence of allergic manifestations during the first two years of life. J Nutr 2008; 138:1091-95 **2.** Verwimp JJM, et al. Symptomatology and growth in infants with cow's milk protein intolerance using two different whey-protein hydrolysate based formulas in a primary health care setting. Eur J Clin Nutr 1995;4(1):9-48 **3.** Vandenplas Y, et al. The nutritional value of a whey hydrolysate formula compared with a whey-predominant formula in healthy infants. J Pediatr Gastroenterol Nutr 1993;17(1):92-6

NUTRICIA
Pepticate

– med brystmælken som forbillede

Semper

Hjernens udvikling

Forbedret kognitiv udvikling med MFGM*

DANSK
MÆLK

Allomin 1 er unik og den eneste modernælkserstatning med mælkefedt og MFGM. Resultatet af ny forskning viser, at berigelse med MFGM i modernælkserstatning bidrager til en bedre kognitiv udvikling i forhold til modernælkserstatning uden MFGM. En vigtig brik for hjernens udvikling. Og husk – Allomin er lavet af dansk mælk!



*Mælkefedtkuglemembran – findes naturligt i mælk og modernælk.

Læs mere om det vigtige mælkefedt og MFGM på sempernutrition.dk (login = Allomin).

Semper støtter WHO-kodeks. Hvis amningen fungerer er modernælk den bedste ernæring till spædbørn.