

Föräldrakraft för barn hälsa



Vad är Föräldrakraft för barns hälsa?

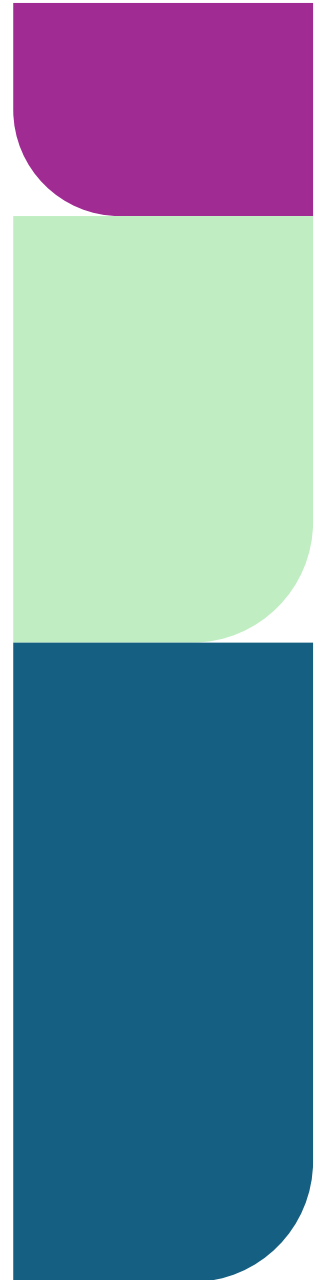
Universellt arbetssätt avseende föräldraskapsstöd för BHV-psykologer & BHV-sjuksköterskor i Västra Götalandsregionen

Innehåller två delar:

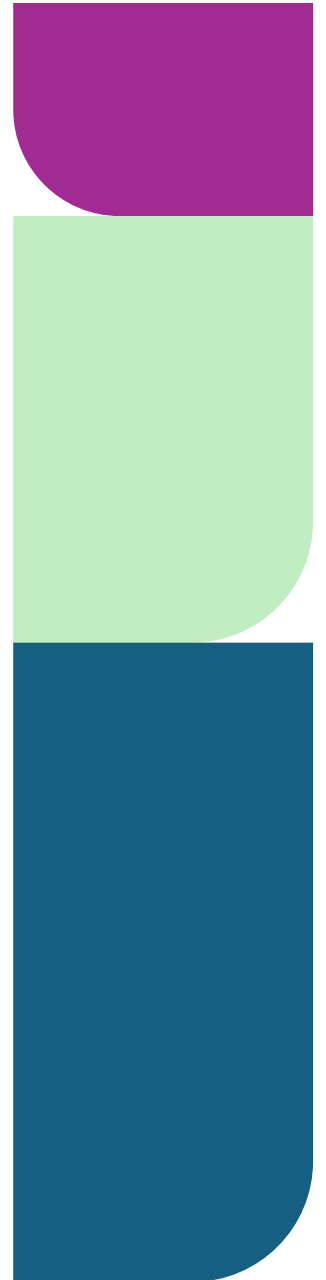
Föräldraskapsstöd i varje möte & MINISTOP

Syfte:

Skapa ett hållbart, jämlikt och evidensbaserat arbetssätt när det gäller levnadsvanor för barn 0–5 år.

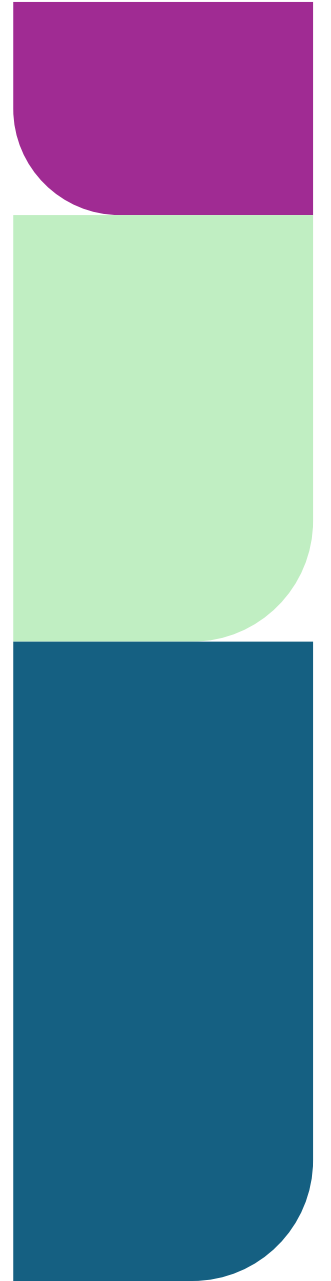


Föräldrakraft för barns hälsa



Mål med införandet:

- Utveckla personalens förmåga att tillämpa ett personcentrerat föräldraskapsstöd som stärker föräldrars förmåga i relation med sina barn.
- Förbättra psykisk och fysisk hälsa hos barn och föräldrar genom stärkt tilltro till sin förmåga att främja hälsosamma levnadsvanor hos sig själva och sina barn.
- Minska förekomst av övervikt och obesitas hos 2,5 och 4-åringar



Utbildningsplan- implementering klar vt 26

För BHV-ssk, 2 delar:

Föräldraskapsstöd i varje möte

Tid: Två tillfällen à 3 timmar

Format: Fysisk utbildning på plats.
Leds av psykolog samt
verksamhetsutvecklare från CBHV

MINISTOP

Tid: Ca 2 timmar

Format: Onlineutbildning i
Lärportalen

För psykologer:

Föräldraskapsstöd i varje möte

Tid: 3 timmar

Format: Fysisk utbildning på plats.
Leds av psykolog samt
verksamhetsutvecklare från CBHV

Föräldraskapsstöd i varje möte

Vad är det?

- Ett evidensbaserat arbetssätt som tidigt stärker föräldrar och barn
- Fokus ligger på att stärka föräldraskapet och främja barns psykiska hälsa

Hur fungerar det?

- Ett reflekterande och utforskande samtal i varje möte
- Gemensam handledning och utbildning för BHV-personal

Varför är det viktigt?

- Höjer kvalitén och jämlikhet i barnhälsovården
- Förbättrar tidiga insatser och kan minska framtida vårdbehov
- Stärker både personalens kompetens och föräldrarnas tilltro till sin förmåga

Föräldraskapsstöd i varje möte

BHV-personal

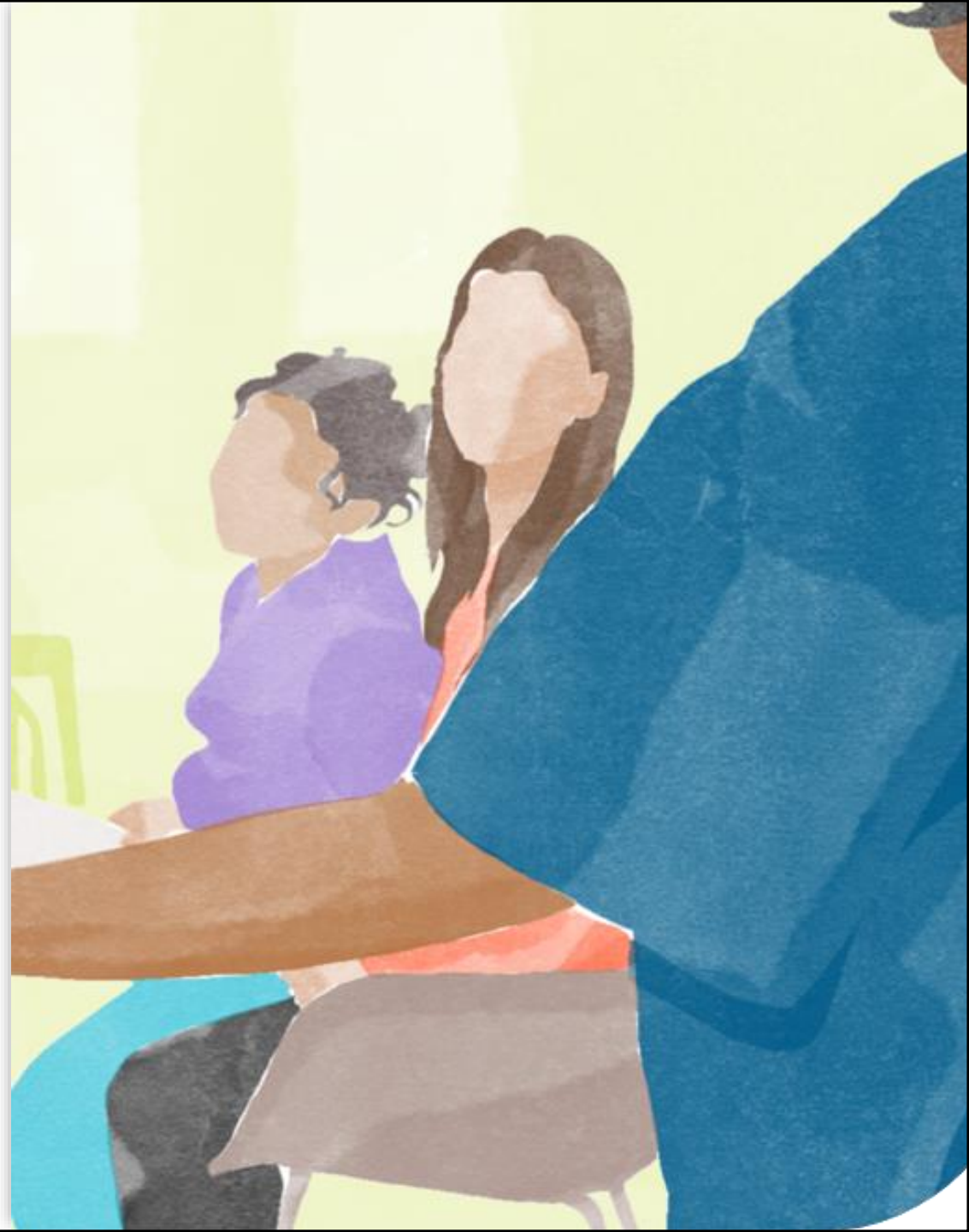
- Det gör mitt arbete lättare och tryggare och mer meningsfullt.
- Stärker relationen till föräldern och minskar känslan av att "behöva lösa allt själv".
- Ökar barnets perspektiv och professionell kompetens genom reflekterande samtal.
- Små insatser i varje möte som ökar jämlikhet och förebygger framtida problem.

För chefer

- Skapar högre kvalitet, effektivitet och som kan leda till bättre resultat.
- Ökad likvärdighet i BHV med ett tydligt sammanhållet arbetssätt.
- Stärka personalens kompetens och erbjuda strukturerad utbildning.
- Ge träffsäkra tidiga insatser, minska försenad stöd, och bredd främja barns hälsa.

Målet är att:

BHV-sjuksköterskan stärker
förälderns självinsikt,
reflektion och förmåga att ta
barnets perspektiv



MINISTOP

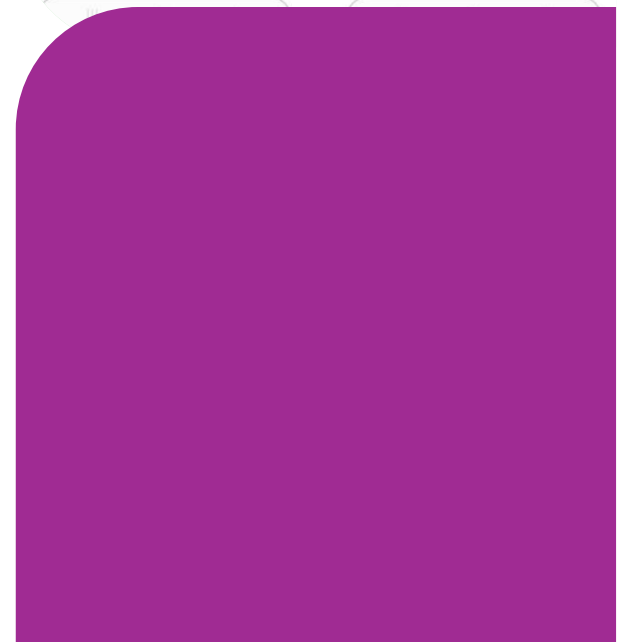
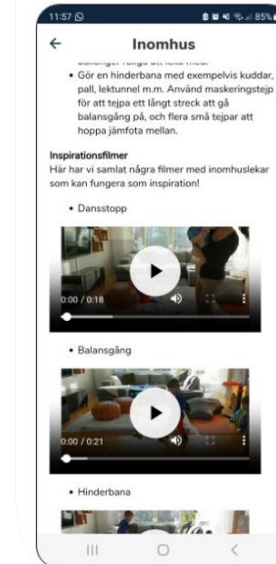
Bygger på nationella och internationella riktlinjer:

- Forskning har bedrivits på appen under mer än 10 års tid
- -minskad intag söta drycker & snacks
- -mindre skärmtid
- -Ökad tilltro hos föräldrar att prata om levnadsvanor
- Finns på flera språk, innehåller både text & filmer
- Svarar på frågan **HUR** avseende hälsosamma levnadsvanor
- Ersätter materialet Äta, växa, må bra



MINISTOP

- BHV-sjuksköterska erbjuder vid 18 månaders besök
- 13 teman om levnadsvanor, nytt tema varannan vecka
- Stort bibliotek med videos, recept och tips på aktiviteter
- Stöd för att förstå och påverka familjers vanor
- BHV-sjuksköterskan kan hänvisa till avsnitt i appen
- En pålitlig källa till information mellan besöken på BVC



Inkluderande

11:03 75%

Basfakta

Vad är Hälsosam mat?



Framförallt handlar det om helt vanlig vardagsmat. Det behöver inte vara så krångligt att äta bra! Grundtanken är att bra vardagsmat ska innehålla mycket frukt och grönsaker, bra råvaror, lagom mängd fett och inte så mycket socker. Ät gärna fisk någon gång per vecka och minska på charkprodukter och rött kött. Det är en vanlig missuppfattning att hälsosam mat antingen ska vara väldigt fettsnål, eller det motsatta, att barn alltid måste äta helfeta produkter. För barn över två år gäller i stort sett samma kostråd som för vuxna.




III O <


11:01 75%

Basic Facts

What is healthy food?



It's mainly about completely normal, everyday food. Eating well doesn't have to be complicated! The basic idea is that good, everyday food should include lots of fruit and vegetables, good products, the right amount of fat, and not too much sugar. It's good to eat fish about once per week, and to eat less charcuterie products and red meat. A common misconception is that healthy food must either be very low in fat, or the opposite – children must always eat full fat products. Children over the age of 2 get pretty much the same dietary advice as adults.



III O <

11:01 75%

المعلومات الأساسية

ما هو الطعام الصحي؟



لا يختلف الطعام الصحي عن طعامنا اليومي العادي، مما يعني أن تناولنا للمأكولات الصحية والجيدة ليس بالأمر الصعب والمعقد. الفكرة الأساسية للطعام اليومي الجيد هي أن يكون غنياً بالفواكه والخضروات الطازجة، وأن يكون قليل الدسم، ويحتوي على كميات قليلة جداً من السكر. يجب تناول السمك مرة واحدة على الأقل في الأسبوع والتخفيف من تناول اللحوم وشرائح اللحوم الجاهزة والمصنعة "الشاركوتري" مثل المرتديلا، النقانق، الشجق، اللحوم المقددة، البسطرمة، القورمة، وغيرها (...). من المفاهيم الخاطئة والشائعة عن الطعام الصحي هي أنه إما قليل الدهن أو العكس بما يعني أنه على الأطفال دائماً تناول منتجات كاملة الدسم. ولكن هذا مفهوم خاطئ، فالأطفال الذين تفوق أعمارهم السنتين، يتبعون نفس النصائح الغذائية التي تطبق على البالغين.

III O <

11:03 75%

←Waxyaabo rasmi ah oo aasa..

Maxay taha cunto caafimaad leh?



Wax walba ka hor waxay ku saabsantahay cunto maalmeedka gebi ahaanba caadiga ah. In wax fiican la cuno uma baahna in ay aad u dhib badnaato! Fikradda aasaasiga ah waa in cunto maalmeedku ay ka koobnaato qudaar macaan oo fara badan iyo qudaarta cagaaran, badeecooyin qeeriin oo fiicfiican, subag aan badneyn-yareyna iyo sokor aan aad u badneyn. Fadlan cun mallay halkoo mar usbuuciiba, yareyna waxyaabaha kaawaanka la xiriira iyo hilibka guduudan. Waxaa jira fahan qaldan oo caadi ah oo ah in cunto caafimaad leh ay ama noqoto cunto aad subaggu ugu yaryahay ama taas caksigeeda, in ay tahay in carruurta ay mar walba cunto waxyaabo uu subag aad uga buuxyo. Carruurta ka sarreysa laba sano jirka waxaa inta badan khuseeya isla talooyinka

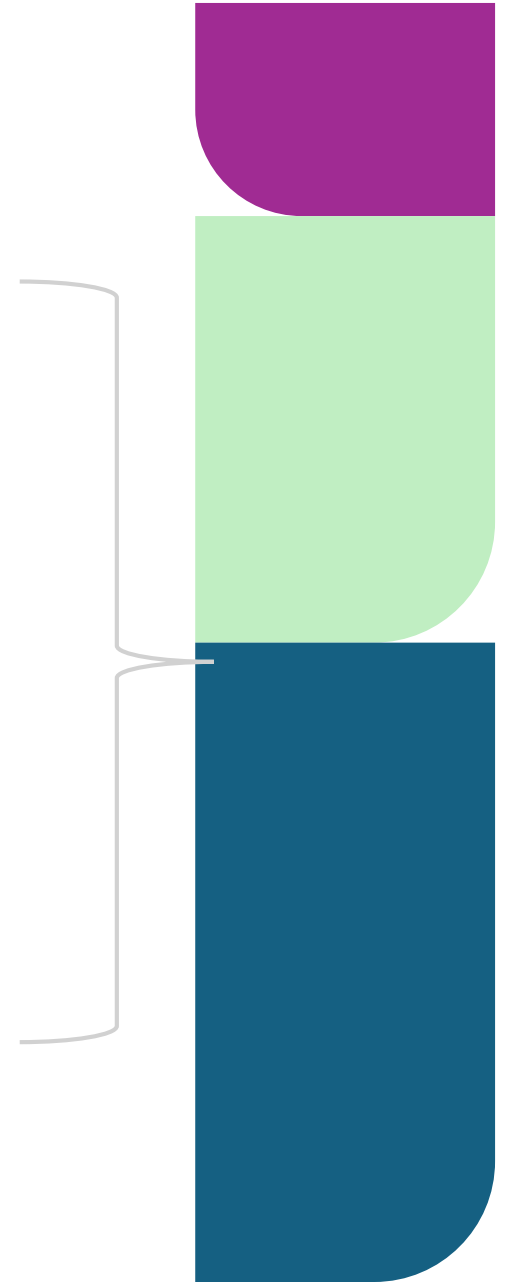
III O <

13 olika "Teman"

Nytt tema var 14:e dag under 6 månader

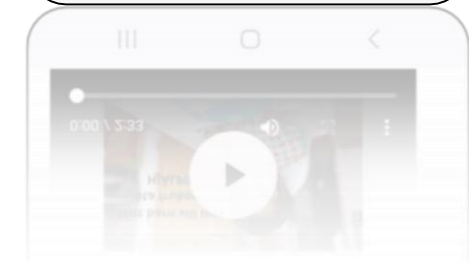
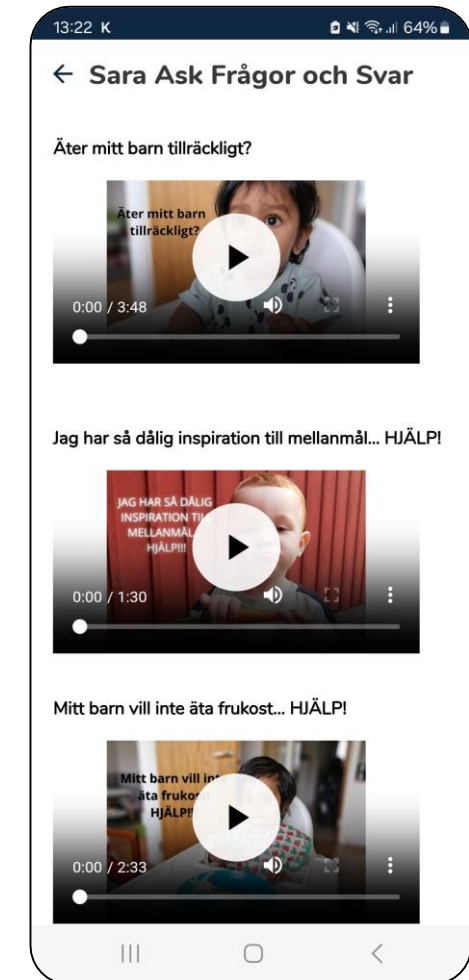
Alla teman uppdelade i :

- Basfakta
- Praktiska tips
- Strategier



Nytta även för BHV-personalen

- Kan erbjuda ett värdefullt stöd till familjer som visat sig ha effekt (minskad skärmtid, mindre läsk, stärkta föräldrar) och är omtyckt av familjer (på olika språk) och personal.
- Har själv tillgång till uppdaterad information om bra mat och rörelse för barn i den här åldern
- Kan visa familjer bilder ur appen t ex vill visa exempel på vad som är bra mellanmål, lagom portioner, alternativ till godis mm.
- Kan hänvisa till tips och stöd på andra språk



Frågor?

