

Varför sjukgymnast i elevhälsan?

Det finns siffror på att så många som 20 % av barn i åldrarna 5-10 år är överviktiga.

Det finns tydliga samband mellan för lite sömn, upplevd stress och viktuppgång. Många elever är stressade och uppvisar stressrelaterade symtom såsom huvudvärk, trötthet och bristande koncentration. I ett snabbt skiftande samhälle med uppdriven förändringstakt blir det allt viktigare för den enskilde eleven att få redskap för att hantera den egna tiden. Här kan skolsjukgymnasten arbeta med avspänning, livsstilsföreläsningar och olika sätt att hantera stress, smärta och huvudvärk.

Elever som bedöms ha olika former av aktivitetsbegränsningar uppgår till ca 10 procent. Dessa löper ökad risk att utveckla en inaktiv livsstil. Barn och ungdomar med fetma, koordinationsstörningar, neurologiska skador som cerebral pares, ledproblematik, eller neuropsykiatrisk problematik deltar i lägre utsträckning än andra elever i skolgymnastiken. Många av dessa har dessutom svårt att hitta fritidsaktiviteter som tillgodoser deras behov av fysisk aktivitet. Sjukgymnaster har specifik kunskap i hur man kan vara fysiskt aktiv oavsett typ av funktionsnedsättning och aktivitetsbegränsning. Vi kan öka barns och ungdomars förutsättningar att vara och förbli fysiskt aktiva. Varje kommun måste försäkra sig om att ha en organisation med kompetens att identifiera barn med såväl synlig som osynlig funktionsstörning som begränsar rörelseförmågan.

Sedan drygt ett decennium omfattas alla elever av Arbetsmiljölagen, AML. Enligt AML är det arbetsgivarens skyldighet att systematiskt undersöka och åtgärda brister i arbetsmiljön. Skolan är en arbetsplats, där ohälsan har ökat markant, inte bara för skolpersonalen utan även för eleverna. I arbetet med att undanröja orsaker och risker för ohälsa och, inte minst, i arbetet med skolans hälsofrämjande insatser, behöver skolan och Elevhälsan skolsjukgymnaster.

Legitimerade Sjukgymnasters Riksförbund Västernorrland