



elevhälsoportalen

Egenvård i skola och förskola

Varmt välkomna! Webbinariet börjar kl. 13.00

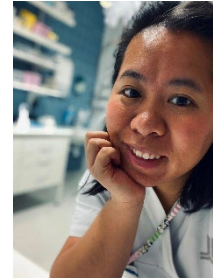
Dagens upplägg

- Inledande ord – Karin Fälldin
- Kort om Elevhälsopoportalen
- Vad är egenvård i skola och förskola
- Egenvård på Elevhälsopoportalen
- Vanligt förekommande sjukdomar eller tillstånd som kan kräva egenvård: astma och allergi, epilepsi, typ 1-diabetes
- Stöd till egenvårdsrutiner
- Ansvarsfördelning egenvård
- Frågestund med moderator

Deltagande experter



- **Marina Jonsson**
specialistsjuksköterska,
allergisamordnare,
med. dr



- **Matilda Modigh**
leg. sjuksköterska/
specialistsjuksköterska
barn och ungdom,
epilepsisjuksköterska



- **Maria Krona**
leg. sjuksköterska/
specialistsjuksköterska
barn och ungdom,
epilepsisjuksköterska



- **Åsa Sturestig**
sakkunnig typ 1-diabetes

Inledande ord



- Karin Fälldin (C)
Ordförande,
Folkhälso- och
Tandvårdsberedningen,
Region Stockholm

Elevhälsportal hjälper förskolor och skolor att arbeta hälsofrämjande



Vad erbjuder Elevhälsopoportalen?

- Aktuell forskning inom olika hälsoområden
- Förslag på evidensbaserade insatser
- Arbetsmodell för ett systematiskt och långsiktigt arbete med tillhörande verktyg
- Webbinarier om aktuella ämnen



Välkommen till Elevhälsportalens skola

Här får du och din skola stöd i det hälsofrämjande arbetet

Så här gör du

Utvärdera skolans hälsoarbete

Skapa en handlingsplan

Våren 2026: Tema Ergonomi



Alkohol



Allergi



Buller



Ergonomi



Fysisk aktivitet



Mat



Psykisk hälsa



Sexualitet och relationer



Tobak

Uppdrag om egenvård

- Utöka Elevhälsportalen med modul om strukturella insatser för egenvård vid vanligt förekommande sjukdomar, inklusive länkar till fakta
- Stödja förskolor och skolor att ta fram rutiner för personal avseende egenvård till elever med vanligt förekommande sjukdomar

Vad är egenvård?



Egenvård är en hälso- och sjukvårdsåtgärd som legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal bedömt att en patient – i det här fallet ett barn – klarar av att utföra själv, eller med stöd av någon annan



Vårdnadshavarnas tillsynsansvar övergår till skola/förskola den tid som barnet vistas där. Det innebär att skola/förskola då har ansvar för att barnet får hjälp med sin egenvård



Det är legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal som ska göra en bedömning om åtgärden är egenvård eller inte och dokumentera behoven. Vårdnadshavare kan således *inte* göra den bedömningen

Egenvård på Elevhälsopoportalen

Bygger på:

- Aktuella regelverk
- Genomgång av rutiner (kommunnivå)
- Avstämningar med experter
- Avstämning med referensgrupper för skola och förskola

Regelverket

- Lagstiftning: lagen om egenvård (2022:1250) m.fl.
- Regionala överenskommelser:
Samverkan när enskilda/patienter behöver praktisk hjälp med egenvård. Överenskommelse mellan Stockholms läns landsting och kommuner i Stockholms län (2015)
- Överenskommelsen ska uppdateras
- Andra regioner har andra överenskommelser
- Lokala rutiner

Regelverket är delvis otydligt

Sidan innehåller

- Fakta: vad är egenvård i skolan/förskolan
- Vanligt förekommande sjukdomar som kan kräva egenvård inklusive länkar till fakta
- Stöd att utforma lokala egenvårdsrutiner
- Ansvarsfördelning vid egenvård i skolan (även i utskriftsvänligt format)

Tillstånd som kan kräva egenvård

- Lagen om egenvård preciserar inte vilka åtgärder eller diagnoser som kan bedömas som egenvård
- Individuell bedömning utifrån barnets behov och förutsättningar
- I skola och förskola kan egenvård utföras vid många olika sjukdomar och tillstånd
- Egenvård kan innefatta allt från enklare till mer avancerade åtgärder



elevhälsoportalen

Egenvård vid astma och allergi

Marina Jonsson
Specialistsjuksköterska, allergisamordnare, med. dr
Centrum för arbets- och miljömedicin

Egenvård inom allergiområdet – Akutmedicin vid anafylaxi

- Symtom kommer från flera organ (andning, hjärta/cirkulation, hud, mage) samtidigt och ibland med kraftig allmänpåverkan.
- Kommer ofta snabbt (inom 5 minuter upp till en timme)
- **Ge adrenalin** enligt den skriftliga behandlingsplanen från behandlande läkare, antihistamin, ev. inhalation av astmamedicin
- Personal ska få information hur medicin ska ges. Allergikonsulenter kan vara behjälpliga.
- Ha rutiner på vem som gör vad, ringa 112, vem ger sprutan osv
- Se insatser och film på www.elevhalsportalen.se



Allergikonsulenter

Länken mellan sjukvården, hemmet och förskolan/skolan

Centrum för arbets- och miljömedicin
REGION STOCKHOLM



Så hanterar du en kraftig allergisk reaktion

Lär dig om anafylaxi och hur du bäst hanterar det i förskolan och skolan.

[Se videon \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

- + Symtom och åtgärder vid allergiska reaktioner
- + Skapa rutiner för hantering av allergiska reaktioner i skolan

Egenvård vid astma – ge luftrörsvidgande inhalationsmedicin

- Ca 10 % av barnen har astma
- Symtom som hosta, andningssvårigheter, pipande/väsande andning, hosta vid ansträngning och långvarig hosta vid förkylning, nedsatt ork
- Alla barn som har astma ska ha en luftrörsvidgande inhalationsmedicin medicin/kombinationsmedicin
- Hjälp barnet ta sin medicin enligt den skriftliga behandlingsplanen vid behov/förebyggande
- Se insatser på www.elevhalsportalen.se



Håll **hela tiden** inhalatorn upprätt.

1. Skaka inhalatorn 3-5 gånger.
2. Ta av den blå skyddshylsan.
3. Tryck fram en dos genom att pressa den färgade delen nedåt.
4. Andas ut fullständigt.
5. Sätt inhalatorn mellan tänderna och slut läpparna kring munstycket.
6. Andas in djupt och kraftigt.
7. Ta bort munstycket från munnen och håll andan i 5 sekunder.
8. Sätt på skyddshylsan.

Andas aldrig ut i inhalatorn då pulvret kan bli fuktigt och inhalatorn kommer då att fungera sämre.

Instruktionsfilmer finns på www.janusinfo.se

+ Symtom och åtgärder vid astma

+ Skapa rutiner för elever med astma



elevhälsoportalen

Egenvård vid epilepsi

Matilda Modigh och Maria Krona
Specialistsjuksköterskor barn och ungdom
Astrid Lindgrens Barnsjukhus

- Vad är epilepsi?
- Den vanligaste neurologiska kroniska sjukdomen
- 12 000 barn har epilepsi i Sverige
 - Varje år insjuknar 1500 barn i epilepsi
- En flora av olika anfallstyper, kan vara svårt att urskilja anfall och därför viktigt att ha en nära dialog med vårdnadshavare
 - Fokala anfall
 - Generaliserade anfall

- Den vanligaste egenvården vid epilepsi
 - Akutmedicin
 - Grundbehandling som ges i mer än två dos
 - Alternativa behandlingsmetoder vid svårbehandlad epilepsi
 - Vagus nerv stimulator
 - Ketogen kost
- Skriftlig information om egenvård
 - Instruktion kring hur egenvård ska utföras
- Astrid Lindgrens barnsjukhus och Sachsska barn- och ungdomssjukhuset erbjuder övergripande information om epilepsi
 - Barnet behöver vara patient på något av sjukhusen
 - Vi pratar inte om specifika patienter
 - Sker 1-2 ggr/termin eller individuellt när behov uppstår



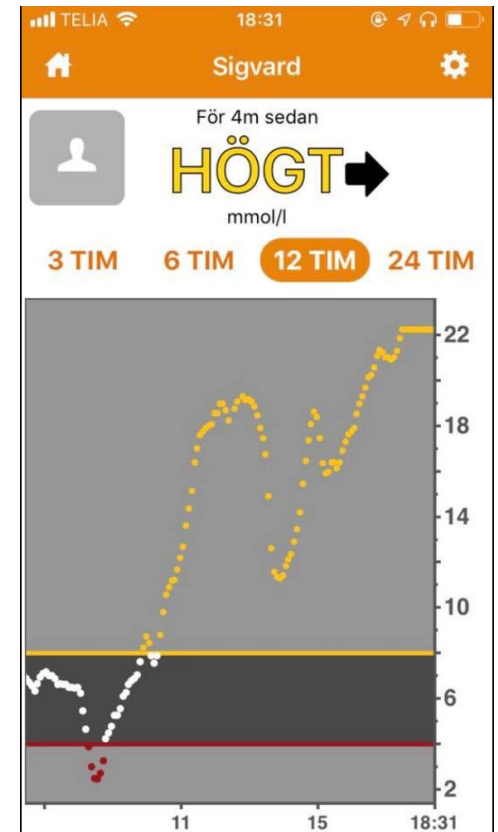
elevhälsoportalen

Egenvård vid typ 1-diabetes

Åsa Sturestig
Sakkunnig typ 1-diabetes
Barndiabetesfonden

Typ 1-diabetes i förskola och skola

- Autoimmun sjukdom som innebär att immunförsvaret angriper de insulinproducerande cellerna så att insulinproduktionen helt slås ut.
- Sveriges vanligaste livshotande sjukdom som drabbar barn.
- Kraftig ökning, särskilt bland de allra minsta.
- Kräver den mest avancerade vård som utförs som egenvård.
- Vården går ut på att hålla blodsockret så nära normalt som möjligt, vilket innebär mellan 4 och 8 mmol/l, allra helst mellan 4 och 6 mmol/l
- Ett 50-tal faktorer anses påverka blodsockret, vanligast är kost, rörelse, infektioner, hormoner och insulin.
- Vårdresultatet under barndomen styr i stor utsträckning utfallet av vården som vuxen.
- Skolresultaten direkt beroende av hur nära friska nivåer blodsockret kan hållas.



Egenvård, samsjuklighet och praktiska råd

- Individuell sjukdom, hjälpbehovet varierar men de flesta behöver allokerad resurs upp till 12 år.
- Svårare att lyckas med vården om man är ovan, fungerar sällan om den är utspridd på för många.
- Se till att alla känner till egenvårdsplan och kan agera vid akuta lägen. Bjud gärna in föräldrar regelbundet.
- Vården består av hundratals beslut att agera eller inte. Att agera betyder oftast att ge insulin eller druvsocker, byta hjälpmedel eller se till att barnet rör sig.
- Namngiven person som har ansvar vid varje tidpunkt och en telefon som följer med.
- Druvsocker i alla klassrum, särskilt viktigt vid idrott.
- Ta alltid med druvsocker, insulinspruta, blodsockermätare och ev glukagon vid utflykter med skolan. Se till att det finns möjlighet att ladda hjälpmedel.
- När man har lågt eller högt blodsocker påverkas hjärnan. Barnet är då ofta inte kapabelt att ta till sig undervisning eller prestera.
- Många skäms för sin sjukdom. Inte ovanligt att smyga eller strunta i att sköta vården, särskilt i tonåren.
- Kalla det alltid typ 1-diabetes. Lär dig (och gärna eleverna) skillnaden mellan typ 1 och typ 2.
- 35 procent av de med typ 1-diabetes har också ADHD
- Tre gånger så hög risk för psykisk ohälsa.
- Sex gånger så hög risk för ätstörningar, håll utkik efter diabulimi.
- Högre risk för andra autoimmuna sjukdomar.



*Film från Vård i tid,
kampanj från
Barndiabetesfonden och
Svenska
barnläkarföreningen*

- [Barndiabetesfonden.se](https://barndiabetesfonden.se)
- Kontakt: asa.sturestig@barndiabetesfonden.se



Barndiabetesfonden
För kampen mot typ 1-diabetes



Stöd till egenvårdsrutin

- Identifiera vilka barn som är i behov av egenvård (läsårsstart)
- Informera vårdnadshavare om gällande rutiner vid egenvård
- Informera personal om gällande rutiner vid egenvård
- Säkerställa att det finns rutiner för:
 - Förvaring av läkemedel
 - Egenvård vid särskilda tillfällen som utflykter, prao mm.
 - Hantering av intyg från hälso- och sjukvården
- Plan för uppföljning av hur egenvården har fungerat

Ansvarsfördelning

- Hälsö- och sjukvården - bedöma, planera, informera, dokumentera
- Vårdsnadshavare – samarbeta med hälso- och sjukvård och skola
- Rektor – rutiner för egenvård, personal med kompetens, tillgänglig för samråd med hälso- och sjukvården
- Elevhälsan – förebyggande och hälsofrämjande uppdrag



elevhälsoportalen

Frågestund