

EXAMENSARBETE - MAGISTERNIVÅ

VÅRDVETENSKAP
VID AKADEMIN FÖR VÅRD, ARBETSLIV OCH VÄLFÄRD
2015:74

Skolsköterskans arbete med skolelevers sömnproblem

Pernilla Andersson
Pernilla Hedberg



HÖGSKOLAN
I BORÅS

”Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål måste jag först finna henne där hon är och börja just där. Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra.”

Søren Kierkegaard

Uppsatsens titel: Skolsköterskans arbete med skolelevers sömnproblem

Författare: Pernilla Andersson, Pernilla Hedberg

Huvudområde: Vårdvetenskap

Nivå och poäng: Magisternivå, 15 högskolepoäng

Utbildning: Specialistutbildning med inriktning mot distriktssköterska

Handledare: Karin Högberg

Examinator: Anders Jonsson

Sammanfattning

Enligt forskning sover en stor andel elever för lite och har osunda sömnvanor. I skolan som omfattar alla barn i samhället kan elever med sömnproblem fångas upp i ett tidigt skede, därför har skolsköterskan en viktig roll i det hälsofrämjande arbete. Fastän forskning visar att ungdomar upplever att de har en otillräcklig sömn har mycket lite forskning gjorts utifrån skolsköterskans perspektiv. Vi vill med vår studie öka förståelsen för hur skolsköterskan ser på det växande hälsoproblemet. Syftet med studien är att undersöka hur skolsköterskor uppfattar, uppmärksammar och arbetar med högstadieläraelevers sömnproblem. För att besvara syftet har studien genomförts med hjälp av en kvalitativ metod utifrån en induktiv ansats. Kvalitativa intervjuer genomfördes med åtta skolsköterskor som arbetade på högstadiet i en medelstor stad i Västsverige. Data analyserades förutsättningslöst genom kvalitativ innehållsanalys. Två teman framkom i resultatet, dessa kunde beskrivas *Utgångspunkt för skolsköterskans hälsofrämjande arbete*, *Valmöjligheter i sitt sömnbefrämjande arbete*. Under dessa två teman framträdde fyra kategorier och fjorton underkategorier. Studien visar att skolsköterskan besitter en stor kunskap och har många uppfattningar om sömnproblem, denna förkunskap tillsammans med de förutsättningar skolsköterskan får i sitt arbete t.ex. tid att utföra arbete, tillfällen till utbildning, samarbete på skolan och kontakten med föräldrar utgör den utgångspunkt skolsköterskan har att förhålla sig till. Studien visar även att skolsköterskan har valmöjligheter i sitt hälsofrämjande arbete t.ex. i mötet med eleven då hon kan påverka vad som tas upp eller då hon väljer arbetssätt att arbeta utifrån. Resultat diskussionen ledde fram till slutsatsen att om mer tid hade funnits skulle skolsköterskan i större utsträckning sökt evidensbaserad kunskap och arbetat med sömnvanor i de lägre årskurserna och på så sätt bidragit till att minska eleverns sömnproblem.

Nyckelord: *Skolsköterska, Sömnproblem, Skolelev, Uppfattning*

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<i>Sammanfattning</i>	<i>1</i>
<i>INLEDNING</i>	<i>4</i>
<i>BAKGRUND</i>	<i>4</i>
Sömn och hälsa	4
Sömnvanor hos ungdomar	5
Konsekvenser av sömnbrist	5
Elevhälsan uppdrag att förebygga ohälsa och stödja hälsa	6
Skolsköterskans roll	6
Rollen	6
Identifiera och informera	6
Ge råd och stödja	7
Medicinsk behandling	7
Tidigare forskning om skolsköterskors arbete med sömn	7
<i>PROBLEMFÖRMULERING</i>	<i>7</i>
<i>SYFTE</i>	<i>8</i>
<i>METOD</i>	<i>8</i>
Ansats	8
Deltagare	8
Datainsamling	8
Dataanalys	9
Förförståelse	10
Etiska övervägande	10
<i>RESULTAT</i>	<i>11</i>
Utgångspunkt för skolsköterskans hälsofrämjande arbete	11
Uppfattningar om sömnproblem	11
Ålderns betydelse för sömnen	12
Genus - skillnader och likheter	12
Faktorer som främjar en god sömn	13
Erfarenheter av faktorer som orsakar sömnproblem och dess konsekvenser	13
Förutsättningar för att arbeta med sömnproblem	14
Samverkan med andra yrkeskategorier	14
Styras av tid	15
Kunskap i ämnet	15
Kontakt med föräldrar	16
Valmöjligheter i sitt sömnbefrämjande arbete	17
Möten med eleven	17
Det spontana mötet	17
Det planerade mötet	17
Arbets sätt för skolsköterskan	18
Undervisa om sömn	18
Synliggöra sömnproblem och dess orsaker	19
Ge råd och skapa lösningar på sömnproblem	19
Uppföljning av arbets sätt	20

DISKUSSION	20
Metoddiskussion	20
Resultatdiskussion	22
Förslag på fortsatt forskning	25
Slutsatser.....	25
REFERENSER	26
BILAGA 1	28
Intervjufrågor till skolsköterskor i X stad om deras upplevelse av sömnproblem hos högstadiel elever och om deras hälsofrämjande arbete med dessa elever.	28
Bakgrundsfrågor	28
Frågor om skolsköterskans upplevelser av elevers sömnproblem och deras hälsofrämjande arbete	28
Exempel på följdfrågor	29
BILAGA 2	30
Studie om skolsköterskans upplevelse att arbeta med skolelevers sömnproblem	30

INLEDNING

Intresset för högstadieelevers sömnvanor väcktes när författarna funderade på samhällets utveckling under de senaste åren med den ökande användningen av mobiltelefoner, sociala medier och informationsteknik. Ökad mobilanvändning kopplas till hälso- och sömnproblem och klassas idag som ett folkhälsoproblem. God sömn ingår som en viktig friskfaktor för hälsan (Thomé, Härenstam, Hagberg, 2011 s. 10).

Skolsköterskans roll är att främja hälsa och sunda levnadsvanor. En stor andel elever sover för lite och har osunda sömnvanor (Garmy 2011, s. 45; Socialstyrelsen 2014, s. 114). Skolsköterskan har en central position då elevhälsan omfattar alla barn i skolan. I skolan kan elever med sömnproblem fångas upp i ett tidigt skede, därför har skolsköterskan en viktig roll i det hälsofrämjande arbetet. Vi har valt att studera hur skolsköterskorna arbetar med högstadieelevers sömnproblem. Det för att utöka förståelsen av hur skolsköterskan ser på elevers sömnproblem och för att ta reda på hur de valt att arbeta med problemet. Vi valde skolsköterskor som arbetar på högstadieskolor för att det har visat sig att sömnproblem ökar i högstadiet och för att de kan vara en utmaning att motivera en ungdom i den åldern till en livsstilsförändring som främjar sömnen (Hillman 2012, s. 57).

BAKGRUND

Sömn och hälsa

Sömn har en viktig funktion för att kroppen skall kunna återhämta sig. En normal sömn beskrivs med att man kan somna när man vill, och efter en lugn och ostörd sömn vaknar man pigg och alert (Bengtsson 2013; Hillman 2012, s.11).

Världshälsoorganisationens (WHO 1993) definition av sömnproblem är:

- Svårt att somna, avbruten sömn på grund av uppvaknanden och att inte vakna utvilad efter sömn.
- Att sömnstörningar förekommer minst tre gånger i veckan i minst en månad.
- Att sömnstörningar leder till oro eller stör det dagliga livet.
- Frånvaro av organisk faktor såsom neurologiskt eller annat medicinskt tillstånd, psykoaktivt läkemedelsmissbruk eller medicinering (WHO 1993).

Under sömnen sjunker blodtrycket, pulsen går ner och kroppstemperaturen sjunker, musklerna slappnar av och hjärnans aktivitet minskar. Kroppens immunsystem aktiveras, viktiga hormoner bildas och stresshormoner minskar (Bengtsson 2013; Hillman 2012, ss.17,18). Hormonet melatonin bildas under mörker och styr vakenheten och sömn. Att utsättas för starkt ljus t.ex. lampor eller bildskärmar innan sömn gör att halten melatonin sjunker och det blir svårare att somna (Hillman 2012, s. 32). En bra och regelbunden sömn förebygger stress och underlättar inläring, risken för övervikt minskar och ger en bättre motståndskraft mot infektioner och sjukdomar (Hillman 2012, ss.17,18). Enligt en ny avhandling angående ungdomars stressrelaterade problem, är sömn en viktig del i ungdomars källa till att upprätthålla koncentrationen till inläring (Schraml 2013, ss. 19, 20, 34). Sömnproblem yttrar sig vanligtvis i en

insomningsproblematik som gör att eleven somnar några timmar efter midnatt och det leder till stora svårigheter att stiga upp på morgonen (Hillman 2007, ss.151-154). Det vanligaste sömnproblemet hos tonåringar är dygnsrytmstörningar och insomningssvårigheter. En förskjuten dygnsrytm och sömnbrist är oftast orsakad av en livsstil. Det kan vara svårt att motivera en ungdom till att ändra sin livsstil eftersom många trivs med sin förskjutna livsstil och de är då ambivalenta till en förändring (Hillman 2012, ss. 72-77).

Sömn är inte bara viktigt ur ett biologiskt utan även ur ett holistiskt perspektiv. Enligt Dahlberg och Segersten (2010, ss. 65-69) finns det en naturlig strävan att uppnå rytm och balans i kroppens rörelse. För att en god hälsa ska uppnås behöver rytmen mellan vila och rörelse vara stabil. Känslan av rytmen hör ihop med känslan av balans. Kroppens in- och utandning eller förhållandet mellan vakenhet och sömn är exempel på rytmer som när de är i balans skapar en god hälsa. Sönnen är en viktig del av kroppens uppbyggande process och står i balans med kroppens hormonsystem. En god sömn ger kraft åt nästkommande dag.

Sömnvanor hos ungdomar

För barn och ungdomar är sönnen speciellt viktig eftersom kroppen bildar tillväxthormon under sönnen. (Bengtsson 2013; Hillman 2012, s.17). De flesta ungdomar behöver minst nio-tio timmar sömn varje dygn (Hillman 2012, s.19; Socialstyrelsen 2014, s.114). Statistiska centralbyrån har undersökt ungdomars sömnvanor och anger att 33 % av 10-18 åringar har svårt att somna, 26 % sover dåligt minst en natt per vecka och 61 % anger att de är trötta under skoltid minst en gång i veckan (Socialstyrelsen 2014, s. 114). Sömnproblem ökar hos tonåringen i takt med åldern. Under tonåren får många en förskjuten biologisk dygnsrytm och fler blir kvällsmänniskor istället för morgonmänniskor. Var tredje 13-åring och varannan 17 åring är kvällsmänniska (Hillman 2012, s. 57). En studie av Garmy (2011, s. 45) visar att barn födda i slutet av 1990-talet sov 30-40 minuter kortare än barn som var födda på 1950-talet. Sedan slutet av 1980-talet har sömnproblem hos barn och ungdomar trefaldigas. Enligt Mayumi, Willgerodt, Kieckhefer (2012, s.175) visar forskning över hela världen att ungdomar anger att de har en otillräcklig sömn. Trots det saknas forskning om ungdomars egna upplevelser av sömn.

Konsekvenser av sömnbrist

Konsekvenser av sömnbrist kan vara sömnighet, problem att komma upp i tid på morgonen, nedsatt minne, svårt med problemlösning, ökad stresskänslighet och nedsatt koncentrationsförmåga. Dessa konsekvenser kan leda till irritation, huvudvärk, magont och kan i längden leda till utbrändhet, övervikt, ökad risk för diabetes 2 (Hillman 2012, ss.21-23; Mayumi, et al. 2012). I Socialstyrelsens riktlinjer för skolhälsovården betonas vikten av ett hälsopreventivt uppdrag, att arbeta för sunda levnadsvanor och då är sönnen en del av det (Socialstyrelsen 2014, ss.110,159).

Elevhälsan uppdrag att förebygga ohälsa och stödja hälsa

Hälsa enligt Dahlberg och Segesten (2010, ss. 101,102) är vårdandets mål. Syftet är att stärka och stödja människor i hälsoprocesser. Hälsa är att man upplever välbefinnande, och kan genomföra sina mål, små som stora. Hälsa påverkas av hur individen känner livskraft och livslust. Upplevelse av mening och sammanhang, förmåga till rörelse och aktivitet, såväl stillhet och vila ingår i fenomenet hälsa.

Elevhälsan är ett nytt begrepp i skollagen som trädde i kraft år 2011 och ersätter tidigare benämningen skolhälsovård. Nytt är att elevhälsans förebyggande och hälsofrämjande roll lyfts fram och ska omfatta de medicinska, psykosociala, specialpedagogiska och psykologiska insatser (Skolverket 2013, s.1). Skolsköterska och skolläkare skall vara tillgänglig från förskoleklass till gymnasieklass. En del av elevhälsans uppdrag är att förebygga ohälsa och inlärningssvårigheter, uppmärksamma och utreda orsaker till ohälsa. I elevhälsan kan elever med sömnproblem fångas upp i ett tidigt skede, därför har skolsköterskan en central roll att förebygga, ge stöd och fånga upp ungdomar som har sömnproblem och ge dem råd. (Hillman 2012, ss.72-77; Ladwig, Anderson Khan 2007, s. 212; Mayumi, et al. 2012, ss.177,178; Puskar, Bernardo 2007, s. 217; Socialstyrelsen 2014, ss.15,35). Alla elever i grundskolan ska erbjudas minst tre hälsobesök. Vid hälsobesöket kan frågor om sömn och sömnproblem ställas och om eleven säger sig ha sömnproblem kan skolsköterskan ge råd och eventuellt följa upp problemet vid ett återbesök (Socialstyrelsen 2014, s.159). Enligt Mayumi, et al. (2012, s.177) har skolan den största potentialen att påverka folkhälsan.

Skolsköterskans roll

Rollen

Flera studier menar att skolsköterskan har en unik roll att identifiera och åtgärda ohälsa i skolan (Puskar et al. 2007, s. 217; Mayumi et al. 2012, s. 178; Ladwig et al. 2007, s. 212). Skolsköterskan har även en unik kunskap om barns utveckling, hälsa, hälsofrämjande metoder, evidensbaserade metoder, hälsoundervisning och att arbeta med barn och föräldrar (Mayumi, et al. 2012, s.178). Markkula och Hellström Muhlis (2012, s. 25) kunskapsöversikt över skolsköterskan och dennes arbete, kom fram till tre återkommande nyckelmetaforer. Den första var att skolsköterskans viktigaste uppgift är att finnas till för eleverna och med förmågan att icke fördöma, lyssna och bry sig om eleverna som individer samt att vara en utomstående till skillnad mot skolans andra personal. Den andra nyckelmetaforen var att skolsköterskan är en hälsoexpert och utifrån sin yrkesroll förväntas förebygga hälsorisker och främja hälsa på skolan. Den tredje metaforen var att skolsköterskan har för lite tid och resurser för att kunna fungera fullt ut. Vårdnadshavare önskar att skolsköterskan är mer närvarande och skolsköterskan själv önskar hinna arbeta mer med förebyggande och hälsofrämjande arbete. Skolsköterskor beskriver idag sitt arbete som brandsläckningsarbete.

Identifiera och informera

Ett sätt för skolsköterskan att uppmärksamma skolelevers sömnvanor är att i samband med hälsobesöket ställa muntliga eller skriftliga frågor om sömnvanor. Ett annat sätt att

arbeta med sömnproblem i skolan är att undervisa om följderna vid sömnbrist. Det är viktigt att elever som lider av sömnproblem vet att de kan vända sig till skolsköterskan för hjälp (Socialstyrelsen 2014, ss. 115, 159).

Ge råd och stödja

Faktorer som främjar en god sömn kan vara att gå och lägga sig och stiga upp vid ungefär samma tid varje dag. Inte sova på dagen eller sent på kvällen. Inte dricka koffein eller äta för sent på kvällen. Skärmfri tid några timmar innan sänggående. Tyst och svalt sovrum (Hillman 2012, ss. 72-77). Det är viktigt att föräldrarna har kunskap om sömn och dygnsrytmer så att de kan stötta och vägleda sina barn tidigt i livet. Som förälder behöver man påverka till bra kvällsrutiner och sovtider. Skolsköterskan har en viktig roll att stötta elever och föräldrar till sunda sömnvanor (Hillman 2007, ss. 152-154; Hillman 2012, ss. 68,69).

Medicinsk behandling

De flesta läkare anser att ungdomar inte ska använda sömnmedel mer än i undantagsfall. Om läkemedelsbehandling ändå är nödvändigt kan melatoninliknande läkemedel vara ett bra alternativ, eftersom de saknar biverkningar och beroendeutvecklingen som andra sömnmedel har (Hillman 2012, ss. 79,80). Folkhälsomyndigheten (2014, s. 6) har sedan 1980-talet sett en kraftig ökning av medicinanvändningen mot magont, huvudvärk och sömnproblem men senaste åren har dock användningen planat ut och även minskat. Enligt Hillman (2007, s. 154) är det även viktigt att skolsköterskan är uppmärksam på att det kan finnas ett samband mellan insomningsproblem och depression.

Tidigare forskning om skolsköterskors arbete med sömn

Vid sökning efter tidigare forskning hittades inga studier som beskriver hur skolsköterskor uppfattar, uppmärksammar och arbetar med sömnproblem. I närliggande område hittades studier som beskriver skolelevs sömnvanor (Mayumi, A et al. 2012; Garmy 2011; Schraml 2013) och studier som beskriver skolsköterskans roll (Puskar et al. 2007; Mayumi, et al. 2012, Ladwig et al. 2007; Markkula et al.2012).

PROBLEMFORMULERING

Skolsköterskans roll är att främja hälsa och sunda levnadsvanor. God sömn ingår som en viktig friskfaktor för hälsan. Enligt forskning sover en stor andel elever för lite och har osunda sömnvanor, detta påverkar i sin tur förmågan att prestera och skolresultatet. I skolan som omfattar alla barn i samhället kan elever med sömnproblem fångas upp i ett tidigt skede, därför har skolsköterskan en viktig roll i det hälsofrämjande arbetet. Trots detta har mycket lite forskning gjorts utifrån skolsköterskans perspektiv. Vi vill med vår studie öka förståelsen för hur skolsköterskan ser på det växande hälsoproblemet och hur skolsköterskan uppfattar, uppmärksammar och arbetar med högstadiееlevs sömnproblem. Den sökta kunskapen kan vara vägledande för elevhälsans fortsatta arbete med elevers sömn och sömnproblem.

SYFTE

Syftet med studien är att undersöka hur skolsköterskor uppfattar, uppmärksammar och arbetar med högstadiееlevs sömnproblem.

METOD

Ansats

Studien är en kvalitativ intervjustudie. Metoden valdes för att det är ett effektivt sätt att ta reda på skolsköterskors erfarenheter av att arbeta med högstadiееlevs sömnproblem. Alvehus (2013, ss. 80-81) menar att en kvalitativ intervjustudie är den vanligaste metoden för att ta reda på informanternas subjektiva upplevelse kring en företeelse.

Studien utgår från ett vårdvetenskapligt perspektiv utifrån livsvärldsteorin. Dahlberg och Segesten (2010, ss. 45, 127, 128) menar att genom att använda livsvärldsteoretiskt perspektivet i en uppsats som utgår från området hälsa och vårdande, innebär det att man väljer ett vetenskapligt arbetssätt där öppenhet och följsamhet för det som undersöks betonas. Genom att fånga erfarenheter, samlas kunskap som kan underlätta skolsköterskans hälsofrämjande arbete.

Deltagare

Vi har valt att göra en undersökning där populationen är skolsköterskor verksamma i högstadieskolor i en medelstor stad i Västsverige år 2015 (Patel & Davidson 2003, s. 54). Inklusionskriterier var att informanterna var verksamma som skolsköterskor. Inga exklusionskriterier användes. Totalt intervjuades åtta skolsköterskor. Alla informanter var grundutbildade sjuksköterskor. Utbildningen varierade från en skolsköterska som var grundutbildad sjuksköterska, fyra stycken var distriktsköterskor, två stycken var både distriktsköterska och skolsköterska och en informant var distriktsköterska och barnmorska. Skolsköterskornas yrkeserfarenhet som sjuksköterska varierade från 8 år till 35 år. Informanternas yrkeserfarenhet som skolsköterska varierade från en informant som har arbetat som skolsköterska i 6 månader resterande skolsköterskors erfarenhet varierade från 4 år till 17 år. Alla informanter arbetade heltid förutom en skolsköterska som arbetade 80 %. Antalet elever som skolsköterskan ansvarade för varierade mellan 325 st. till 680 st. Alla informanter var kvinnor. Intervjuerna utfördes våren 2015 under maj månad.

Datainsamling

Datainsamlingen gjordes genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer vilket innebar att ett antal förbestämda men öppna frågor var framställda utifrån studiens syfte. Frågorna ställdes (bilaga 1) för att leda in informanten på området, därefter ställdes följdfrågor beroende på svaren. (Alvehus 2013, s. 83) Informanterna fick själva välja dag och tid för intervjun. Intervjun spelades in på band och transkriberades ordagrant.

Dataanalys

De kvalitativa intervjuerna analyserades med en induktiv ansats vilket innebär att texten som baseras på skolsköterskornas egenupplevda berättelse analyserades förutsättningslöst, de vill säga utan en i förväg bestämd teori (Granskär & Höglund-Nielsen 2008, ss. 187-188). Poängen med analysen av en kvalitativ text handlar inte bara om att man som forskare ska förstå, utan att utöka den förförståelserepertoar som finns tillgänglig. Genom att utveckla förförståelserepertoaren utvecklas vårt sätt att se på omvärlden och det bidrar då till en mer nyanserad förståelse av omvärlden (Alvehus 2013, ss. 22,23).

Kvalitativ innehållsanalys fokuserar på tolkning av texter och används ofta inom vårdvetenskapen. Till denna studie har använts den modell av kvalitativ innehållsanalys som beskrivs av Lundman och Hällgren Graneheim (2012, ss. 187-191). Den kvalitativa innehållsanalysen fokuserar på att identifiera likheter och skillnader i textens innehåll. Innehållsanalysen började med att de inspelade intervjuerna ordagrant skrevs ut och lästes flera gånger för att få en helhetsbild av texten. Detta gjorde författarna var för sig med fyra intervjuer var. Analysprocessen fortsatte sedan med att identifiera meningsbärande enheter som kondenserades för att göra texten kortare och mer lätthanterlig. Detta gjorde författarna också var för sig. Därefter jämfördes de båda författarnas texter. Vid olika textinnehåll resonerades en gemensam text fram. Därefter abstraherades de kondenserade meningsenheterna tillsammans till koder, detta gjordes tillsammans med materialet från alla åtta intervjuer. Koderna ska bestå av en högre logisk nivå och hjälper till att reflektera över analysen på ett nytt sätt. De koder som hade liknande innehåll fördes ihop till en underkategori. Flera underkategorier fördes sedan samman till fyra olika kategorier och ur analysen framträdde två teman som beskrev det latenta budskapet i underliggande kategorierna (Lundman & Hällgren Graneheim 2012, ss. 187-193). Författarna identifierade fjorton underkategorier och fyra kategorier och två teman under innehållsanalysens gång.

Tabell 1. Exempel från dataanalysen.

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori	Teman
<i>Jag tror att de eleverna som har fattat att det är viktigt att lägga sig i tid fortsätter med det</i>	Elever som förstått att sömn är viktigt lägger sig i tid	Beskriver sömn	Erfarenheter	Uppfattning om sömnproblem	Utgångspunkt för skolsköterskans hälsofrämjande arbete
<i>Ha föreläsningar för föräldrar, på något sätt, så korta så de förstår hur viktigt det är, hur det påverkar immunförsvaret och allting</i>	Undervisa föräldrar om sömnens betydelse	Möjlighet föräldrar	Kontakt med föräldrar	Förutsättning för att arbeta med sömnproblem	

Förförståelse

Förförståelse handlar om den teoretiska kunskap, tidigare erfarenheter, uppfattningar och förutfattade meningar forskaren har av det som ska studeras (Lundman & Hällgren Graneheim 2012, s. 197). Författarna till denna studie har ingen tidigare erfarenhet av skolsköterskeyrket. Båda författarna har barn varav en har erfarenhet av barn i högstadiet. Författarna hade ingen specifik kunskap av ämnet som skulle studeras. Kunskapen som identifierades innan studien var grundad i det massmedia publicerat. Några av författarnas förutfattade meningar var att skolsköterskor inte värderade att arbeta med sömn, att pojkar hade mer sömnproblem än flickor och att orsaken var den ökade användningen av mobiler, och sociala media. Innan studien startades diskuterade författarna sin förförståelse och under analysprocessen reflekterades över förförståelsen, detta för att minska risken att förförståelsen skulle påverka resultatet.

Etiska övervägande

Eftersom studien är ett studentarbete inom högskolan så är inte en etisk prövning nödvändig, men etiska övervägande gjordes. Det innebar bland annat att deltagarnas svar endast kommer att användas för studiens syfte och att inga identiteter och information ska kunna härledas. Deltagande i studien är frivillig och skolsköterskan kan

välja att avbryta och utgå från studien när som helst utan skäl (Granskär & Höglund-Nielsen 2008, s. 116). Innan intervjuerna utfördes fick skolsköterskorna en skriftlig och muntlig information. Rektorer på skolorna har godkänt intervjuerna i enlighet med god forskningsetik (Kvale, Brinkmann 2014, ss. 107-109).

RESULTAT

Dataanalysen av intervjuerna av de 8 skolsköterskorna resulterade i två teman och fyra kategorier och 14 underkategorier.

Tabell 2. Resultatet indelat i underkategorier kategorier samt teman

Underkategorier	Kategorier	Tema
<ul style="list-style-type: none"> • Ålderns betydelse för sömnen • Genus- skillnader och likheter • Faktorer som främjar en god sömn • Erfarenheter av faktorer som orsakar sömnproblem och dess konsekvenser 	Uppfattningar om sömnproblem	Utgångspunkt för skolsköterskans hälsofrämjande arbete
<ul style="list-style-type: none"> • Samverkan med andra yrkeskategorier • Styras av tid • Kunskap i ämnet • Kontakt med föräldrar 	Förutsättningar för att arbeta med sömnproblem	
<ul style="list-style-type: none"> • Det spontana mötet • Det planerade mötet 	Möten med eleven	Valmöjligheter i sitt sömnbefrämjande arbete
<ul style="list-style-type: none"> • Undervisa om sömn • Synliggöra sömnproblem och dess orsaker • Ge råd och skapa lösningar på sömnproblem • Uppföljning av arbetssätt 	Arbetssätt för skolsköterskan	

Utgångspunkt för skolsköterskans hälsofrämjande arbete

Uppfattningar om sömnproblem

En viktig utgångspunkt för skolsköterskans hälsofrämjande arbete med elevers sömn, är de egna uppfattningarna om när och varför sömnproblem uppstår, hur sömnproblem tar sig uttryck och vilka konsekvenser de har för eleven.

Ålderns betydelse för sömnen

Det finns en gemensam övertygelse om att sömnproblem ökar ju äldre eleven är. Samtidigt är det lättare att arbeta med sömn med yngre elever, de är mer mottagliga. Det skulle vara bra om det fanns möjlighet att börja tidigt att arbeta med elevers förståelse för kroppens funktioner, det kunde vara som en röd tråd genom hela högstadiet att arbeta med teman om detta. I årskurs fyra är de fortfarande formbara. Det bästa vore om man kunde börja redan i förskoleklass.

”Det är ju redan när de exempelvis sover dåligt, ja menar då är ju skadan redan skedd, liksom så, då skall man försöka åtgärda det. Så egentligen skulle man ju vara ute långt innan, så att det inte blir så.”
(SSK 6)

Föräldrarna behöver också tidigt få kunskap om sömnens betydelse för sina barns hälsa och vikten av att barnen skapar goda sömnvanor, som följer med i livet.

“Jag tror att de eleverna som har fattat att det är viktigt att lägga sig i tid, fortsätter med det.” (SSK 4)

En skolsköterska uttrycker att de yngre eleverna som har sömnproblem oftare har en diagnos som t ex ADHD. När eleverna kommer in i puberteten finns ibland en inställning att de själva vet bäst, de vill gå sin egen väg och bryta de normer man haft. Det blir då svårare att nå eleverna.

“Högstadiet är en svår ålder att arbeta med... just utifrån att man som individ vill frigöra sig man är... Alltså allt det som händer, oavsett vad det är så, så, det handlar jättemycket om att jobba med motivation.” (SSK 3)

Puberteten kräver också mer sömn, då det händer mycket i kroppen. I sjuan börjar det märkas mer och mer att det finns sömnproblematik. Någon skolsköterska uttryckte att hon uppfattar att ca 30 % har problem att somna. Många elever har tills de kommit till nian slutat med sina fysiska aktiviteter, och ökar därmed risken att få sömnproblem. Det finns enstaka elever som har långvariga sömnproblem, de har testat sömntablett och man vet ibland inte orsaken.

Genus - skillnader och likheter

Det finns en inställning att killar och tjejer förhåller sig på olika sätt till skolan och sociala medier. Uppfattningen är att tjejer är mer uppkopplade till bloggar, men träffas samtidigt även mer i verkliga livet. De är oftare stressade över skolan och har högre krav på sig att prestera. Killar spelar mer dataspel, och ofta långt in på natten.

“Killarna har oftast spelat medan tjejerna är det mycket att de måste vara... se vad som händer på instagram, vad som händer på facebook, om de följer någon blogg, de måste pipa i telefonen och när det piper i telefonen så måste de svara hela tiden.” (SSK 1)

Killar antas behöva mer fysisk aktivitet än tjejer för att kunna sova bra. Skolsköterskornas erfarenheter varierar när det gäller uppfattningen om det är mest vanligt med sömnproblem hos killar eller tjejer, men alla verkar överens om att

spelandet har ökat och sociala medier är flitigt använt av båda könen, detta ger sömnsvårigheter.

Faktorer som främjar en god sömn

En annan utgångspunkt för skolsköterskans arbete är uppfattningen om vilka faktorer som främjar en god sömn. Sovrummet skall vara svalt och mörkt, god ventilation. Det skall vara tyst. Samt en bra säng.

*“Att de har en bra säng... inte sover i soffan. Att det är så stökigt i rummet, så de har ingenstans att sova för att tvätten ligger i sängen.”
(SSK 4)*

Vägledande för det hälsofrämjande arbetet är också uppfattningen att mobiler, plattor och ipads skall befinna sig i köket, eller avstängda på rummet under natten. Trygghet hemma är viktigt för att det inte skall vara stress inför nattsömnen. Kroppen behöver må bra, där kost, motion och regelbundna vanor ingår. Någon skolsköterska tror inte barnen kopplar av innan sänggående, som att läsa en bok eller ta en lugn promenad för att rensa hjärnan.

Erfarenheter av faktorer som orsakar sömnproblem och dess konsekvenser

Skolsköterskornas erfarenheter är att det finns sömnproblem bland elever. Sömn påverkar den fysiska hälsan och den fysiska hälsan påverkar sömnen. En utgångspunkt för det hälsofrämjande arbetet är uppfattningen att sömnproblem sällan är ett isolerat problem utan det finns många faktorer som påverkar, stress är en viktig faktor, även kost, inaktivitet, psykisk ohälsa, prestationskrav men framför allt användandet av mobiler och annat elektronisk utrustning. Förr var barnen ute och lekte efter skolan tills det var dags att äta middag, sen lekte man lite till och sen var det dags att sova. Idag sitter barnen/ungdomarna stilla i flera timmar och det är otroligt viktigt att ständigt vara uppkopplad. Svara på sms direkt eller vara uppkopplad på sociala medier. Skolsköterskorna anser att man kan behöva hitta nya former av aktivitet i skolan för att fånga inaktiva elever, de önskar även hitta ett nytt sätt att undervisa om sömn som intresserar eleverna.

“Men det är ju ett samhällsproblem också, att vi har skapat det behovet, att vi skall vara med i allt som händer, och för ungdomarna tror jag att det är ett stort problem, att inte kunna sortera att inte kunna välja bort.” (SSK 8)

Skolsköterskorna har erfarenhet av elever som spelar till sent på natten eller hela natten och då förskjuter dygnsrytmen. Det finns även elever som uppger att de störs i sömnen av sms eller som har mardrömmar efter spelat barnförbjudna Tv-spel. Många elever prioriterar kompisarna före sömnen genom att ständigt vara anträffbara och uppkopplade.

*”... sömnvanor tror jag inte är ett isolerat problem i sig utan hur vi lever i samhället idag, som är det som kanske utmärker sig mest, stressen, vara med på sociala medier hela tiden, vara uppkopplad.”
(SSK 8)*

Skolsköterskan har även erfarenhet av att miljön hemma skapat sömnproblem t.ex. för mycket prylar i sängen, högljudda syskon, otrygg och orolig hemsituation eller familj med ”dåliga” sömnvanor. Det finns även elever som sportar sent på kvällen och som uppger att de har svårt att koppla av och somna i tid. Konsekvenserna skolsköterskorna ser hos elever med sömnproblem är dagtrötthet, dålig aptit, agiterade, skolfrånvaro. En skolsköterska har erfarenhet av en elev med sömnproblem som pga. sin sömnbrist var lättretlig och ofta hamnade i bråk i skolan med konsekvensen att han blev ensam och ingen att vara med.

“Ofta när de kommer till skolan först och främst är de trötta, de orkar inte följa lektionen, dem är [suck] ... de kommer inte ihåg någonting av lektionen, vad som har hänt, de kan eskalera bråk också, att dem är rätt irriterade, de är arga, äter dåligt.” (SSK 1)

En uppfattning som skolsköterskorna har är att det är vanligare med sömnbrist hos elever med sociala problem eller låg ambitionsnivå och att sömnproblem är vanligt hos elever med diagnosen ADHD.

Förutsättningar för att arbeta med sömnproblem

En annan utgångspunkt för skolsköterskans hälsofrämjande arbete med elevers sömn, är de förutsättningar som finns för arbetet. Det handlar om kontakt med kollegor, föräldrar och konkreta förutsättningar som tid och kunskap.

Samverkan med andra yrkeskategorier

Förutsättningar i form av samverkan med andra personalkategorier är viktigt för det hälsofrämjande arbetet. Skolsköterskor uttrycker att de får stöd från skolans personal vid arbete med elevers sömnproblematik. Pedagogerna är öppna för samarbete med skolsköterskan och uppskattar när hon föreläser om sömn i klasserna. Skolsköterskorna beskriver att de samarbetar mycket med andra yrkeskategorier på skolan för att bäst komma tillrätta med elevens sömnproblem.

“ Ja det tycker jag. De vill också att jag ska gå in och arbeta lite grann med lärarna, alltså med deras undervisning om hälsa och så. Och då kommer ju in det här med sömn, mat, rörelse och så.” (SSK 4)

Undantag av en skolsköterska som upplever motstånd av pedagoger vid gemensam undervisning och då hon kallar till sig elever på skoltid.

”Det är måluppfyllelse till varje pris, så att säga så. Utrymmet... Det pustas mer när man behöver ... När man vill göra saker. Det gör det. – Åh. är det hörselkontroll [pust]. Är det...” (SSK 3)

Skolsköterskorna beskriver att kännedom om elevers sömnproblem kan komma från skolans personal eller från elevens föräldrar. Ett annat exempel på förutsättning för just kännedom om sömnproblem kan vara att skolsköterskerummet är centralt beläget så att elever spontant kan slinka in och berätta om sina problem.

Styras av tid

En annan förutsättning för arbetet med sömn hos elever, är tid. De flesta skolsköterskor uttrycker att brist på tid är ett hinder i deras arbete, den räcker inte till för annat än basprogrammet som skall följas, då detta är obligatoriskt att utföra. Där ingår hälsosamtal och vaccinationer.

“Hinder är ju att jag inte hunnit med det helt enkelt i mina arbetsuppgifter, och det är jättesynd. Det är ju ett stort hinder att man inte hinner allmänt också gå ut och pratat om regelbundna sovvanor och mat och allt det och motion. Men det är arbetsbelastningen.”
(SSK 2)

Någon skolsköterska säger att hon gärna skulle vilja vara med på föräldramöten och informera föräldrar om sömnens betydelse, men det finns inte utrymme för detta. Skolsköterskorna önskar hinna prata mer om sambandet mellan sömn och andra hälsosfaktorer så att eleverna själva förstår, ge dem livskunskap.

”Det är ju vårt uppdrag att förmedla egenvård, tycker jag är jätteviktigt, och inte bara runt sömnvanor utan överhuvudtaget hur man lär känna sin kropp, hur man tar hand om den...” (SSK 8)

De skulle gärna vara ute och undervisa i klasserna om sömn och sambandet till kost och motion, men känner att det inte finns tid. Skolsköterskorna uttrycker också att för att gå ut och undervisa i klasserna behövs kunskap, och detta finns heller inte tid att införskaffa.

”Det är tiden tycker jag, alltså man måste ju ha, vad ska jag säga, ha kunskapen, veta vad man pratar om, så måste man ju ha tiden att förbereda sig.” (SSK 6)

De skulle också behöva mer tid för enskilda samtal och gruppsamtal. Lösningen som flera skolsköterskor har på problemet tidsbrist är färre antal elever att ha ansvar för.

Kunskap i ämnet

Kunskap är viktigt för att kunna driva ett sömnfrämjande arbete. Många skolsköterskor tycker att de har tillräckligt med kunskap, och att de vet hur de skall införskaffa den. Några gör själva iordning material som skall användas i undervisning om sömn. Lika många uttrycker att de saknar kunskap om sömn och det finns ingen tid att införskaffa sig den, undervisningsmaterial saknas. Någon sköterska säger att det skulle behövas någon extern föreläsare som kommer och undervisar om sömn, men att det saknas pengar till detta. För att kunna undervisa för elever krävs att man är uppdaterad i elevens vardag om vad som händer och är viktigt just nu. Metoder hur man faktiskt löser sömnproblem efterlyses, samt hur man förebygger sömnproblem.

“... alltså man måste ju, vad ska jag säga, ha kunskapen, alltså det liksom, veta vad man pratar om, och liksom så här, så man måste ju ha tid och förbereda sig också, tycker jag är jätteviktigt, för att prata om saker som man liksom inte har riktigt kunskap om eller så känns inte rätt tycker jag, utan man vill vara väl förberedd, hm.” (SSK6)

Skolsköterskor anser att de behöver kunskap i samtalsmetodik för att kunna genomföra bättre elevsamtal, idag används endast den egna erfarenheten av samtal.

Kontakt med föräldrar

God kontakt med föräldrar är en annan förutsättning som är av stor betydelse för det hälsofrämjande arbetet. Det kan vara svårt att nå ut till de föräldrar som verkligen skulle behöva hjälp med gränssättning och kunskap om vad sömnbrist leder till, att det inte bara är koncentrationssvårigheter utan även andra kroppsliga följder. Det är tråkigt att när det ordnas föreläsningar och föräldramöten med information om sömn har det dykt upp få föräldrar och inte de som verkligen skulle behöva lyssna. Föräldrarna har det slutgiltiga ansvaret i hemmet, och det är svårt för skolsköterskan att nå fram när föräldrarna inte vill sätta gränser. Ännu svårare upplevs det bli när föräldrarna är separerade och det blir olika regler om de är hos modern eller fadern. Föräldrarna verkar ibland ha svårt att sätta gränser gentemot sina barn, och det blir svårare ju äldre barnet blir. Föräldrar kan då tappa kontrollen över barnet, de vet inte hur länge det är vaket, och då inte heller att spel och mobiler används efter sänggående.

“Alltså man kan prata mer med föräldrarna, för de är inte lätta att prata med, alltså det är hemskt egentligen, men ibland tycker jag föräldrarna tappar greppet, vad de skall göra.” (SSK 6)

Vissa föräldrar nekar till sömnproblem. Ibland låter föräldrarna sina barn göra saker bara för att andra gör det, för att inte bli annorlunda, vilket det som skolsköterska kan vara svårt att argumentera emot. Ibland visar det sig att skolsköterskan har påtalat sömnproblem när eleven går i sjunde klass men först i nionde klass har föräldrarna uppmärksammat problemet, och då ber de om hjälp. Någon skolsköterska tror att många föräldrar är medvetna om att deras barn inte går och lägger sig i tid, för de måste ju märka att deras barn är trötta. Det är dock inte förrän skolsköterskan ringer och meddelar det, som det sker en förändring.

“Jag har ju mycket föräldrakontakt, där man får berätta för föräldrarna, som jag sa tidigare hur man skall vara som förälder, det är du som måste sätta gränser.” (SSK 7)

Flera skolsköterskor uppfattar att tiden har förändrats, nu är det så mycket att föräldrar skall förverkliga sig själva, ha egen tid, och barnen försvinner i allt som skall hinnas med. Barn och föräldrar verkar inte prata med varandra lika mycket som man gjorde förr, de vuxna är inte så insatta i vad ens barn har för sig. När föräldrakontakten fungerar upplevs föräldrarna som en resurs. Skolsköterskor upplever också att det är lättare att samarbeta med föräldrar till yngre barn när de ger råd och tips på gränssättning. Något positivt är att föräldrar på senare år har blivit mer uppmärksammade på att de måste begränsa spelande och skärmtid, och speciellt på kvällstid. En möjlighet är att föreläsa för föräldrarna så de förstår hur viktigt det är med en god sömn, och hur det påverkar kroppen.

Valmöjligheter i sitt sömnbefrämjande arbete

Möten med eleven

En viktig aspekt av det sömnbefrämjande arbetet är mötet med eleverna. Detta kan dels vara spontant och dels mer formaliserat som vid t ex hälsosamtalet.

Det spontana mötet

Skolsköterskorna har spontana möten då elever oplanerat söker upp dem. Under dessa träffar, berättar elever om sina upplevda problem och funderingar. Vissa elever säger att de sover dåligt och vill ha hjälp. En skolsköterska har erfarenhet av att vissa elever kommer till henne varje dag och säger att de är trötta och vill gå hem. Skolsköterskorna ser varje möte med elever som ett hälsofrämjande besök. Sömnproblemet kan även upptäckas när eleven söker för andra hälsoproblem som t.ex. huvudvärk eller stressrelaterade problem. Vissa elever kommer till skolsköterskan för att de vill träffa skolläkaren.

”En elev som jag haft idag hon bad om att få träffa läkaren själv, för att hon tycker det är jättejobbigt att hon inte kan somna.” (SSK 4)

Flera skolsköterskor uttrycker att det svårt att bedöma om sömnproblemet är det primära problemet eller som konsekvens av ett annat hälsoproblem. Elever söker skolsköterskan för att de inte mår bra och efter en stunds samtal upptäcks ett sömnproblem.

”... och en del kommer spontant och berättar det att de inte mår kanske bra eller ja, och så börjar man nysta i det lite, så kommer det fram att de inte sover.” (SSK2)

Skolsköterskorna har erfarenhet av att elever berättar om hur deras sömnproblem yttrar sig, vad orsaken är och vilka konsekvenser det fått. Vid andra tillfällen berättar elever att de har sömnproblem som gör dem trötta, men de vet inte varför de har dessa problem. Vissa elever har själva förslag på lösningar.

”... försöker att inte sova så mycket, öh... på eftermiddagen för hon ska komma in i den här riktiga sömnen då när hon ska sova.” (SSK 4)

Det planerade mötet

Under det formella hälsosamtalet i sjuan samtalar skolsköterskan med eleven om sömn och vad som händer i kroppen vid sömn. Även frågor om sömnvanor och sömntider ställs till eleven. Skolsköterskor upplever att det leder till en ökad medvetenhet kring sömnen. De menar att vissa elever är ärliga och berättar allt och att de inte tänker så mycket på konsekvenserna, medan andra nog inte berättar hela sanningen utan förvränger sanningen så den låter bättre. Skolsköterskorna upplever att elever kan vara rädda för vad som ska hända om de är helt ärliga. En skolsköterska tror att elever svarar det som de tror skolsköterskan vill höra.

“i hälsosamtalen kommer det ganska mycket upp, barnen sitter här och man tror, eller många som inte är skolsköterskor tror att det kanske blir så att de bara säger vissa saker för de vet hur besvärligt det blir om de är ärliga, men i själva verket blir det rätt ofta så säger de det som det är, för de tänker inte så långt av konsekvenserna.”
(SSK 5)

Det är vanligt att skolsköterskorna får kännedom om elevers sömnproblem under hälsosamtalet. Men det finns de som anser att man bara kan fånga enstaka fall av elever med sömnproblem under hälsosamtalet.

Arbetsätt för skolsköterskan

Undervisa om sömn

Ett viktigt arbetsätt för skolsköterskorna är att föreläsa om sömn och sömnbehov. Undervisningen sker ute i helklass men även individuellt med eleven under hälsosamtalet eller i gruppsamtal då eleverna kan vara uppdelade i killar och tjejer. Det tar tid att undervisa om sömn så det är effektivt och tidssparande att föreläsa för hela klasser. Skolsköterskan menar att elever behöver få kunskap om sömn vid upprepade tillfällen. Att nöta in i tidigt i åldrarna och sedan återkomma flera gånger upplevs vara ett bra arbetsätt. De upplever även att ointresserade elever lär sig vid repetition. Skolsköterskorna uppskattar att föreläsa om sömn ihop med andra pedagoger t.ex. idrottslärare. Men det kan även vara enklare att undervisa själv så vissa föredrar det.

”Hur mycket man kan sova, röra på sig och jag känner att varenda ledig stund då de har inställda lektioner, då jag säger, jag vill inte att de ska vara ute i samhället utan jag passar på att gå in och försöker ta det. Vi som tycker det här är tråkigt, jag brukar säga till dem någon dag kanske ni kommer ihåg det här vad jag har pratat om så. Så det tycker jag är jättebra.” (SSK 1)

När skolsköterskorna undervisar tar de upp sambandet mellan mat, motion och sömn. Andra ämnen som tas upp är sociala medier, stress och prestationskrav. Skolsköterskorna upplever att det är svårt att nå fram till högstadieläverna, då alla inte är intresserade eller mottagliga. Vissa elever upplever sig veta bäst och har svårt att ta råd. Undervisningen måste anpassas efter elevernas ålder. Högstadieläverna är svåra att nå med storföreläsning och ibland till och med gruppsamtal. De enskilda samtalen kan vissa gånger fungera bäst.

”Maten, sömnen, motionens, alltså alla de här delarna, öh... men under högstadietiden kan det vara... Handlar om att man ... Man vill bryta om allt det där[paus] och gå sin egen väg lite, och så va. Så att [paus] det är ju inte alltid att goda råd [skratt] är det som faller ungen till del, så att säga.” (SSK 3)

Synliggöra sömnproblem och dess orsaker

När skolsköterskan upptäcker ett sömnproblem arbetar hon för att eleven ska få insikt om problemet. Metoder som används för att synliggöra problemet och dess orsaker är att lägga en mind-maping eller att kartlägga sömntider och sömnvanor.

”För först och främst jobbar man ändå med samtal och försöker sätta ord på, försöker hitta en kartläggning, precis som jag försökt göra med dem jag träffat egentligen. Att man själv blir medveten, att eleven själv blir medveten om vad är som gör att har en störd nattsömn, det är det som är grunden, det är där man får fortsätta och börja.” (SSK 8)

När skolsköterskorna utreder orsaker till sömnproblemet, diskuterar de om många olika orsaker och det är alltid eleven som får uppge vilken eller vilka orsaker som påverkar henne eller honom. Skolsköterskan uppmanar eleven att försöka ringa in orsaker till problemet och om dem inte lyckas hitta någon orsak känner skolsköterskan frustration. En skolsköterska beskriver sitt arbete med att man kan få gå runt problemet och fråga som en detektiv. Skolsköterskorna uppmuntrar eleven till ansvar genom att eleven själv sätter upp mål och åtgärdsförslag.

Ge råd och skapa lösningar på sömnproblem

När skolsköterskorna försöker hjälpa elever med sömnproblem så arbetar de med vanor, rutiner och motivation. De uppmuntrar ambitiösa elever att sätta gränser och flera skolsköterskor har erfarenhet av att stressade elever blir hjälpta av avslappningsappar. Med de elever som spelar mycket diskuterar skolsköterskan förslag på förändringar för att minska spelandet. Skolsköterskan ger även råd som t.ex. att inte sova på eftermiddagen, vara mer fysisk aktiv, begränsa skärmtid och inte ha TV eller mobiler på rummet. En skolsköterska har erfarenhet av elever som sover i vilorummet för att orka dagen. En annan skolsköterska beskriver att man provat att behandla elever med täcken med tyngd i för att eleven skulle koppla av lättare.

En annan strategi skolsköterskan har är att involvera föräldrarna. Vissa skolsköterskor uttrycker att de har många föräldrasamtal, dels genom att hon ringer upp om det är något problem, eller att hon blir kontaktad av föräldrar som vill ha råd eller information. Andra skolsköterskor beskriver att det beror på ålder och individ om föräldrar kontaktas och bara om eleven godkänt kontakten. En skolsköterska poängterar att de har tystnadsplikt och ingen skyldighet att informera föräldrar. När skolsköterskorna tar kontakt med föräldrarna informerar de om elevens problem och uppmuntrar och stärker föräldrarna i att sätta gränser och skapa regler. Skolsköterskorna uppfattar att föräldrarna blir glada över att få råd om gränssättning. Ett sätt är att engagera föräldrarna att vara mer delaktiga i barnens rutiner vid sänggående.

“Får jag med mig föräldrarna i den här diskussionen har jag fantastiska möjligheter, om föräldrarna förstår vad det handlar om.” (SSK 7)

En skolsköterska har erfarenhet av en ung elev som var så trött att hon inte klarade att vara kvar i skolan utan kontakt togs med föräldern som fick komma och hämta eleven.

Uppföljning av arbetssätt

En del skolsköterskor upplever att det är bra att återkoppla om sömnproblem i helklasser för då får elever höra att andra har liknande problem. Andra skolsköterskor kallar tillbaka eleven efter en vecka eller har spontana uppföljningar när de möter elever ute i skolan. Skolsköterskorna får ofta positiv återkoppling av både elever och föräldrar och de ger dem lust och energi att fortsätta arbeta med elever och dess sömnproblem. Många skolsköterskor har erfarenhet av elever som fått sömnmedicin ordinerat blivit hjälpta. Skolsköterskorna beskriver samtidigt att svårigheter vid uppföljningar kan vara att vissa elever inte kommer ihåg vad man pratat om eller att elever inte kommer på överenskomna uppföljningsbesök.

DISKUSSION

Metoddiskussion

Syftet med studien var att undersöka hur skolsköterskor uppfattar, uppmärksammar och arbetar med högstadeelevers sömnproblem. För att knyta an till syftet valdes en kvalitativ intervjustudie som metod. Metoden valdes för att det är ett effektivt sätt att ta reda på skolsköterskornas subjektiva upplevelse (Alvehus 2013, s. 81).

Kontakt togs med informanterna via en kollega till dem. Alla skolsköterskor som tillfrågades tackade ja till att delta. Författarna är medvetna om att informanterna kan ha haft svårt att avböja deltagandet då en kollega frågat. Det kan ha lett till att man deltagit utan att man egentligen haft intresse och det kan ha påverkat svaren i intervjuerna. Svaren kan även ha påverkats av att informanterna inte kände sig anonyma för varandra, även om texterna oidentifierades kände informanterna till att hela arbetsgruppen av kollegor var tillfrågade att delta och de kan ha påverkat svaren. Alvehus (2013, s. 86) beskriver att det som sägs i en intervju inte behöver stämma överens med det som sker utanför intervjun, utan intervjun kan användas till att låta tankar höras som inte kommer till uttryck i andra sammanhang.

Alla informanter som deltog i studien var kvinnor och hade olika specialistutbildningar vilket kan ha påverkat hur man ser på det hälsofrämjande arbetet då det hälsofrämjande arbetet främst är distriktsköterskans huvudområde. Vi har ändå valt att se på informanternas olika bakgrund och erfarenhet som något som berikat resultatet eftersom de belyser området från olika erfarenheter. Lundman och Hällgren Graneheim (2008, s. 198), menar att man ska eftersträva stor variation i urvalet, helst kvinnor och män från olika åldersgrupper för att stärka trovärdigheten i kvalitativa studier. Det hade varit önskvärt att manliga skolsköterskor deltog men det fanns inga representerade i de utvalda skolorna.

Alvehus (2013, s. 83) menar att man bör öva på intervjutekniken innan man utför en intervju. Författarna till studien utförde ingen provintervju, det diskuterades fördelarna med att göra en provintervju, men författarna ansåg att det begränsade antalet skolsköterskor som kunde delta gjorde att det ansågs värdefullare att ha med dem i studien. Tankar fanns på att man skulle provintervjua en sjuksköterska inom ett annat

arbetsområde men författarna ansåg inte att frågorna var överförbara då det handlade om specifika frågor om just skolsköterskeyrket. Kvalitén på intervjuerna påverkas av det faktum att ingen provintervju utfördes samt att författarna hade ringa erfarenhet av intervjuteknik. Med en erfaren intervjuare och med en provintervju hade möjligtvis svaren blivit mer uttömmande och fler variationer kunde ha hittats. Detta försökte författarna kompensera något genom att direkt efter intervjun transkribera texten och på så sätt ta lärdom och förbättra tekniken till nästa intervju.

Alvehus (2013, ss. 84,85) beskriver att en intervjuare omedvetet kan provocera fram ett tema som återkommer i flera intervjuer genom att påverka intervjun genom att ställa frågor om ett för intervjuaren intressant område. Lundman och Hällgren Graneheim (2008, s. 196) menar även att ett resultatets trovärdighet handlar bland annat om hur författarnas förförståelse har påverkat analysen.

Författarna reflekterade över sin förförståelse över hela arbetet och la märke till att förförståelsen förändrades under arbetsprocessen. Eftersom författarna inte hade arbetat som skolsköterskor innebär det att förförståelsen var begränsad under tiden då intervjufrågorna togs fram och att förförståelsen ändrade sig från första till sista intervjun. Det påverkade hur vi valde följdfrågor under de senare intervjuerna. Dahlberg (2010, ss. 184-187) menar att förförståelse är något som alltid finns med. Vi kan inte förstå utan att ha en förförståelse men den är inte konstant. Vid en intervju kan intervjuarens förförståelse innebära ett hinder eftersom det öppna sinne som förespråkas begränsas av fördomar och förutfattade meningar.

Författarna är medvetna om att intervjuer med förbestämda frågor kan påverka intervjun i den riktning författaren önskar. Författarna valde en semistrukturerad intervju dvs. att både använda förutbestämda frågor samt komplettera samtalen med öppna följdfrågor. Alvehus (2013, s.83) menar att en intervju med semistrukturerade frågor medför att samtalen centreras kring ett tema. Författarna ansåg att det var att föredra eftersom författarna hade ringa erfarenhet av att intervjua. Hur uttömmande svaren blir påverkas även av hur samspelet är mellan parterna i intervjun. Författarna valde att dela upp intervjuerna mellan varandra och det kan ha bidragit till att informanterna har fått olika följdfrågor som i sin tur kan ha resulterats i flera varianter av svar (Lundman och Hällgren Graneheim 2008, s.198).

Ett noggrant analysarbete stärker resultatets tillförlitlighet. Då författarna hade ringa erfarenhet av innehållsanalys gjordes de mesta av analysprocessen tillsammans för att på så sätt stärka kvalitén. Ingen data tilläts passa in i flera kategorier eller falla mellan de olika kategorierna. All data delades in i olika underkategorier som svarade an på syftet dessa kunde i sin del delas upp i fyra kategorier. I slutet av analysarbetet kunde författarna uppfatta att de kategorier och tema som framkommit stämde väl överens med vad som berättats (Lundman och Hällgren Graneheim 2008, ss. 191- 198).

En studies trovärdighet betyder bland annat hur överförbart resultatet är. I ett resultat i en kvalitativ studie är alltid intervjuaren medskapare av texten eftersom intervjun sker genom ett samspel mellan dess båda (Lundman & Hällgren Graneheim 2008, s. 198). Författarna anser att studien är överförbar till en annan grupp av skolsköterskor men samtidigt anser författarna att kvalitativa studiers överförbarhet har sina begränsningar

eftersom intervjuerna påverkas av vem som intervjuar och dess förförståelse och erfarenhet.

Resultatdiskussion

De två teman som framkom i resultatet *Utgångspunkt för skolsköterskans hälsofrämjande arbete* och *Valmöjligheter för sitt sömnfrämjande arbete*, speglar två skilda delar av skolsköterskans arbete. Det första temat beskriver i vilken omgivning eller inom vilka förutsättningar skolsköterskan befinner sig i, något som skolsköterskan i stunden har små möjligheter att påverka. Det andra temat beskriver vilka konkreta möjligheter till sömnfrämjande arbete skolsköterskan har.

En viktig förutsättning för skolsköterskornas arbete med frågor runt sömn hos eleverna är deras ålder. I resultatet framkom att skolsköterskorna känner till att elevers sömnproblem ökar med åldern och att de därför anser att det kan vara en vinst i att i tidig ålder fånga upp och arbeta med elevers sömn. Detta bekräftas i en tvärsnittsstudie av Garmy (2011, s. 45) som visar att sömnlängden har minskat med 30 minuter de senaste decennierna. Högstadiееlever uppvisar sömnproblem och att dessa problem ökar med åldern. Resultatet visar även att skolsköterskorna tycker att ålder har en betydelse med anledning av att yngre elever är mer mottagliga för information. Det finns en ambition hos skolsköterskorna att börja prata om sömnvanor tidigt, så att elever och föräldrar kan få med sig kunskapen om hur viktigt det är med sömn tidigt i åldrarna. Att det är viktigt att skapa goda rutiner i yngre skolålder då barnets självständighet ökar framkommer även i en studie av Mayumi et.al. (2012, ss. 176-178) som kartlagt sömnens betydelse för ungdomar. Mayumi et.al. (2012, s. 178) menar att skolan behöver rikta insatserna till föräldrarna så de kan skapa bra rutiner som främjar en bra sömn. I detta resultat framkom att när kommunikationen med föräldrarna fungerar bra upplever skolsköterskan dem som en viktig resurs till att lösa elevens sömnproblem och de upplever att de allra flesta föräldrar blir tacksamma för råd och hjälp vid gränssättning.

I detta resultat framkom även en uppfattning att sömnundervisning skulle vara med som en röd tråd genom hela skolgången, ett resonemang som stöds av Hillman (2012, ss. 72-77) som menar att ju äldre ungdomen blir desto svårare blir det att motivera och förmå en ungdom till att ändra livsstil. Sjuksköterskornas ambition eller önskan om att arbeta mer proaktivt med de yngre eleverna överensstämmer med elevhälsans uppdrag, vilket beskrivs som att skolsköterskan har en central roll att i tidigt skede fånga upp hälsoproblem och att ge ungdomar med sömnproblem, stöd och råd. (Hillman 2012, ss. 72-77; Ladwig et al. 2007, s. 212; Mayumi et al. 2012, s. 178; Puskar et al. 2007, s. 217; Socialstyrelsen 2014, ss. 15,35).

Resultatet visar att tidsbrist är en annan omgivningsfaktor som begränsar skolsköterskans hälsofrämjande arbete. En översiktsstudie av Markkula et al. (2012, s. 25) visar att en gemensam uppfattning hos skolsköterskor är att man sysslar med just brandsläckningsarbete, istället för att bygga hälsa hos eleverna från grunden. Tiden upplevs även otillräcklig i relation till behovet av undervisning. Resultatet visar att skolsköterskan upplever att både elever och föräldrar är i behov av ökade kunskaper om sömnens betydelse. Enligt Markkula et al. (2012, s.25) önskar även föräldrar att

skolsköterskan är mer närvarande. Vad eleverna själva önskar, saknas det studier om och kunde vara en viktig fråga för framtida forskning.

En tredje förutsättning för skolsköterskornas arbete är deras egen kunskap. Resultatet visar att skolsköterskan antingen är nöjda med den kunskap de besitter, eller att de i viss mån saknar kunskap om sömn och undervisningsmaterial. Resultatet visar även att skolsköterskan efterfrågar fler redskap för att förebygga eller lösa redan uppkomna sömnproblem. Författarna menar att hälso- och sjukvården har en lång tradition att vården ska vila på en vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet och att grunden för det är att man får möjlighet att hämta kunskap och tid till att ta del av forskning. Det stöds av Puskar et al. (2007, s. 219) som menar att skolsköterskans kunskap och skicklighet är av största vikt för att i ett tidigt skede kunna identifiera risker och påbörja åtgärdsprogram.

Föräldrar är viktiga för skolsköterskans arbete runt elevers sömn. Resultatet visar att när skolsköterskan tar kontakt med föräldrar till elever med sömnproblem kan de endera mötas av stora hinder eller av positiv respons. Skolsköterskan ser föräldrar som en viktig resurs till att lösa elevens sömnproblem. Att föräldrar bör engagera stöds av Socialstyrelsen (2014, s. 80), Skolverket (2014, s. 37), Hillman (2012, ss. 68,69), Mayumi et al. (2012, s. 178) som menar att skolan behöver rikta insatserna till föräldrarna så de kan skapa bra rutiner som främjar en bra sömn.

Att skolsköterskan ska stödjas i sitt hälsofrämjande arbete och i sin samverkan stöds av skollagen som förutsätter att skolsköterskan samverkar med skolans övriga personal och arbetar för att ge eleverna kunskap om faktorer som bidrar till hälsa och om hälsosamma levnadsväl (Socialstyrelsen och Skolverket 2014, ss. 37,78,83). Samarbetet mellan skolsköterskan och skolans andra personal tycks fungera bra enligt informanterna i denna studie men det kan förekomma att skolsköterskan upplever motstånd när hon kallar till sig elever på skoltid.

Enligt Skolverket (2013 s. 1) anges i lagen att elevhälsan ska stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål. Författarna till studien tycker därför det är viktigt att skolsköterskan framhäver sin rätt till utbildning och tid till forskning för att kunna svara an till skolans krav om måluppfyllelse. Detta stöds av Puskar et al. (2007, s. 219) som menar att skolan kan förbättra elevers skolresultat genom att inte bara fokusera på lärandet utan även elevens hälsa eftersom det påverkar lärandet. När en elev besöker skolsköterskan för yrsel, huvudvärk, trötthet eller magont kan det vara tecken på psykologiskt dilemma eller stress.

När de gäller de mer konkreta möjligheterna i skolsköterskans sömnfrämjande arbete framgår att elever kommer till sköterskan för spontana besök eller planerade besök i form av hälsosamtal. Det är vanligt att eleverna söker för huvudvärk eller andra problem, som skolsköterskan försöker hitta orsaken till, vilket ofta resulterar i att sömnproblem upptäcks. Enligt Socialstyrelsen (2014, ss. 165-166) är den öppna mottagningen en viktig del i skolsköterskans hälsofrämjande arbete. Då kan eleven och skolsköterskan tillsammans reflektera över hur eleven kan påverka sin hälsosituation. Även under det planerade hälsosamtal upptäcks sömnproblem och det är ett bra tillfälle att medvetandegöra hur viktigt det är med hälsa och sömn. Enligt

Socialstyrelsen (2014, ss. 154-155) skall hälsosamtalen vara elevcentrerat och ge möjlighet att kunna sätta hälsoproblem i relation till sin egen livssituation och därmed öka möjligheterna för ett hälsosamt liv. För att kunna arbeta med eleverna på bästa sätt anser författarna till denna studie att det hade underlättat för skolsköterskorna att få utbildning i samtalsmetodik, exempelvis motiverande samtals- metodik.

Förutom individuella samtal menar Socialstyrelsen att skolhälsovården skall ägna sig åt hälsoupplýsning i grupp, men hellre under deltagarorienterade former än faktaundervisning. Då kan eleverna lättare fördjupa sina diskussioner och lära från varandra (Socialstyrelsen 2004, ss. 28, 29). Detta överensstämmer med hur informanterna i denna studie beskriver sitt arbetssätt. Författarna till denna studie tycker att regelbundna grupp- diskussioner som är hälsofrämjande skulle vara en obligatorisk del i elevernas skolgång. Detta tror författarna behöver komma från Socialstyrelsen för att det skall bli genomfört.

Skolsköterskan arbetar med att synliggöra sömnproblem och dess orsaker för elever. Ett arbetssätt som används är mindmapping och kartläggning av sönmönster. Att göra eleven medveten om sitt problem och då också fri att välja goda livstilsval stöds av Markkula et al. (2013, s. 22) som menar att skolsköterskan fyller en viktig roll i att uppmuntra elever till ansvarstagande till hälsosamma livstilsval. Skolsköterskan använder sig även av motiverande samtal och rådgivning som strategi till att motivera eleven till hälsosamma förändringar. Enligt en svensk kvalitativ studie (Fikrije, Zada 2014, ss. 4,6) där man intervjuat 10 skolsköterskor i deras sätt att hantera psykisk ohälsa är motiverande samtalsmetodik ett sätt, även att försöka skapa förtroende är en viktig del, samt stärka upp elevens självkänsla. Författarna i denna studie ser detta användbart även på sömnproblem då det handlar om att ändra ett beteende och skapa förändring.

Resultatet visar att skolsköterskan får positiv respons av elever och föräldrar och att det kan tyda på att arbetssättet fungerar väl. Puskar et al. (2007 s. 217) uppger att elever, anhöriga, och kollegor respekterar råd som skolsköterskan ger. Men resultatet visar även på svårigheten att veta om eleven är ärlig och att det kan vara svårt att få eleven till bokade uppföljningar och att få dem att komma ihåg vad man pratat om. Detta stöds av Puskar et al.(2007 s. 218) som menar att när skolsköterskan frågar eleven varierar svaret beroende på hur mycket förtroende eleven känner för skolsköterskan.

Markkula et al.(2013, s. 22) menar att de senaste decennierna har elevers hälsa förändrats från fysisk till en mer psykisk ohälsa. Samtidigt har skolsköterskans arbete förskjutits från att vara sjukdomsförebyggande till att vara mer hälsostödjande. Markkula menar att det finns stora skillnader i hur skolsköterskans resurser och organisation ser ut och att det behövs flera gemensamma arbetssätt och evidensbaserade metoder för att kunna möta elevers nya hälsobehov. Enligt Fikrije och Zada (2014, s. 7) behövs mer forskning på hur elever upplever att de skulle vilja bli hjälpta av skolsköterskan samt vilket stöd de behöver. Författarna till den studie samt även vi anser att skolsköterskan har en central roll i relation till elevers mentala hälsa, något som också påverkar sömnen.

Förslag på fortsatt forskning

Ett förslag på fortsatt forskning är att kartlägga vilka evidensbaserade verktyg som används idag vid arbete med sömnproblem och vilka effekter dessa verktyg har på elevers sömn, detta för att säkerställa att elever får likvärdig behandling i hela landet och för att svara an på det vår studie visat att skolsköterskorna saknar.

Slutsatser

- Skolsköterskan har en hög ambition att främja skolelevers sömnproblem.
- En gemensam vision är att börja arbeta med sömnvanor i tidig åldern, och på så sätt förebygga sömnproblem.
- Skolsköterskan saknar en del kunskap och metoder i sitt arbete med sömnproblem.
- Det största hindret för skolsköterskan i att arbeta som hon vill är tiden.
- En lösning är mindre antal ansvarelever för att frigöra tid till att söka evidensbaserad kunskap, och för att starta upp med sömnbefrämjande arbete i de lägre årskurserna.

REFERENSER

- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod- En handbok*. Stockholm: Liber AB.
- Bengtsson, K. (2013). Sömnsvårigheter. 1177 Vårdguiden.
Tillgänglig: [http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Somnsvarigheter/\[151228\]](http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Somnsvarigheter/[151228])
- Fikrije, D., Zada, P. (2014). How school nurses experience their work with schoolchildren who have mental illness-A qualitative study in a Swedish context. *Global journal of health science*, 6(4), ss.1-8.
- Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige*. Stockholm. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/18915/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf> [151028]
- Garmy, P. (2011). Sömn, TV och datorvanor hos skolbarn. *Vård i Norden*, 31(3), ss.45-47.
- Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.) (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur. 210.s.
- Hillman, O. (2007). *Skolhälsovård-Introduktion och praktisk vägledning*. Stockholm: Gothia Förlag. 247 s.
- Hillman, O. (2012). *Tonårssömn-ungdomars sömn och dygnsrytm*. Stockholm: Gothia förlag. 96s.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur. 370 s.
- Ladwig, J-R. , Anderson Khan, K. (2007). School Health-School avoidance: implications for school nurses. *Journal for specialists in pediatric nursing*. 12(3),ss. 210-212.
- Lundman, B.& Hällgren Graneheim, B. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. Ingår i: Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Markkula, V., Hellström Muhli, U. (2013). Diskursen om den svenska skolsköterskans hälsostödjande arbete i kvalitativ forskning: En kvalitativ metasyntes. *Vård i Norden*, 33(1), ss. 22-27.
- Mayumi, A., Willgerodt, Gail, M., Kieckhefer. (2012). School Nurses Can Address Existing Gaps in School-Age Sleep Research. *The Journal of School Nursing*, 29(3), ss.177-180.
- Patel, R., Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder- Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur. 149 s.
- Puskar Rose, K., Bernardo, L-M. (2007). Mental health and academic achievement: Role of school- nurses. *Journal for specialists in pediatric nursing*, 12 (4), ss.215-223.

Schraml, K. (2013). *Chronic stress among adolescents*. Diss. Stockholms universitet.
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:614880/FULLTEXT01.pdf>

Skolverket (2013). Elevhälsan i skollagen. Tillgänglig:
<http://www.skolverket.se/publikationer?id=2477> [151107]

Socialstyrelsen, Skolverket. (2014). *Vägledning för elevhälsan*. Tillgänglig:
<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19526/2014-10-2.pdf> [150415]

Socialstyrelsen (2004). *Socialstyrelsens riktlinjer för skolhälsovården*. Tillgänglig:
http://www.barnintro.se/Kap4/Socialstyrelsens_riktlinjer_for_skolhalsovarden.pdf.
[151228]

Statens folkhälsoinstitut (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Tillgänglig:
http://www.nynashamn.se/download/18.19abfca31197776dea580002701/1365694198000/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf. [151228]

Thomé, S., Härenstam, A., Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC, Public Health*, 11(66), ss.1-1.1

WHO (1993). *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders. Diagnostic criteria for research*. Tillgänglig: <http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf>
[2015-12-06]



BILAGA 1

Intervjufrågor till skolsköterskor i X stad om deras upplevelse av sömnproblem hos högstadiel elever och om deras hälsofrämjande arbete med dessa elever.

Bakgrundsfrågor

1. Vilken utbildning?
2. Yrkeserfarenhet, antal år?
3. Hur länge har du arbetat som skolsköterska?
4. Arbetstid i %?
5. Vilka årskurser ansvarar du för?
6. Hur många elever ansvarar du för?

Frågor om skolsköterskans upplevelser av elevers sömnproblem och deras hälsofrämjande arbete.

1. Upplever du att det finns elever på skolan där du arbetar som har sömnproblem?
Alt/ Vet du om det finns elever på skolan som har en sömn som påverkar dem negativt?
2. Hur ser du att sömnproblemen yttrar sig hos elever?
Alt/ Vad ser du att eleven får för konsekvenser av att ha sömnproblem?
3. Vad ser du som orsak till elevers sömnproblem?
4. Hur får du som skolsköterska kännedom om elevers sömnproblem?
5. Arbetar du hälsofrämjande med elevers sömnvanor/sömnproblem?
Varför inte? På vilket sätt?
6. Vilka hinder ser du i ditt arbete med elevers sömnvanor/problem?
7. Vilka möjligheter ser du i ditt arbete med elevers sömnvanor/problem?
8. Hur upplever du stödet från kollegor, chef när du arbetar med elevers sömnproblem?
9. Saknar du några resurser för att arbeta hälsofrämjande?
10. Hur önskar du arbeta med elevers sömnvanor/problem?

Alt/ Vad tror du är ett bra arbetssätt för att förebygga sömnproblem hos elever?

11. Är det något som du vill tillägga till intervjun?

Alt/Är det något du vill berätta som inte kommit med i intervjun?

12. Är det okej för dig att jag återkommer via telefon om jag behöver ställa någon fråga till?

13. Telefon?

14. Behöver du mer kunskap om sömnproblem i ditt arbete som skolsköterska?

Varför då?

15. Kan du ge något exempel när du hjälpt en elev med sömnproblem?

16. Hur stor påverkan tror du att skolsköterska har att påverka elevers sömnproblem/vanor?

17. Vilka faktorer tror du kan främja en god/bra sömn?

Alt. Vilka faktorer/saker påverkar till en bra sömn?

Exempel på följdfrågor

- Hur menar du med det...
- Har jag förstått dig rätt...
- Vill du berätta mer om...
- Menar du så här...
- På vilket sätt...
- Vad tror du...



BILAGA 2

Studie om skolsköterskans upplevelse att arbeta med skolelevers sömnproblem

Enligt forskning sover en stor andel skolelever för lite och har osunda sömnvanor, detta påverkar i sin tur förmågan att prestera och skolresultatet. I skolhälsovården kan skolelever med sömnproblem fångas upp i ett tidigt skede därför har skolsköterskan en viktig roll i sitt hälsofrämjande arbete. Vi vill med vår studie undersöka hur skolsköterskan ser på det växande hälsoproblemet och vilka hinder och möjligheter skolsköterskan upplever i sitt hälsofrämjande arbete med högstadieelevers sömnvanor/problem. Vi som genomför studien heter Pernilla Andersson och Pernilla Hedberg och studerar på distriktsköterskeprogrammet vid Högskolan i Borås. Som en del i vårt examensarbete önskar vi därför intervjua skolsköterskor på högstadieskolor i Borås stad. Eftersom studien är ett examensarbete på magisternivå inom högskolan så är inte en etisk prövning nödvändig, men etiska övervägande kommer att göras. Det innebär bland annat att deltagarnas svar endast kommer att användas för studiens syfte och att inga identiteter och information ska kunna härledas. Deltagande i studien är frivillig och skolsköterskan kan välja att avbryta och utgå från studien när som helst utan skäl. Resultatet kommer att finnas tillgängligt på biblioteket på Högskolan i Borås. Efter avslutad studie kommer rektorer samt elevhälsan i Borås Stad få ta del av resultatet. Vi hoppas att studien kan leda till en ökad kunskap om skolsköterskans arbete med elevers sömnproblem och en ökad insikt i möjligheten skolsköterskan har att minska skolelevers sömnproblem.

För frågor och synpunkter, kontakta oss gärna!

Pernilla Andersson
Leg. Sjuksköterska
HSV Örgryte/Härlanda
andersson44@telia.com
0707-16 80 82

Pernilla Hedberg
Leg. Sjuksköterska
HSV Landvetter
pernilla.hedberg@hb.se
0760-47 29 77

Karin Högberg - handledare
Universitetsadjunkt Högskolan i Borås
karin.hogberg@hb.se