

### Våre åpningstider

Helsestasjonen er åpen alle dager. Tirsdag er fortrinnsvis møtedag. Åpningstid kl. 08:30-15:00. Ved behov for time utover tildelte konsultasjoner, ring oss gjerne og vi gjør en avtale.

### Åpen helsestasjon

- Vi har åpen helsestasjon på **FREDAGER 12:30-14:30**  
Da trenger du ikke timeavtale. Det er da muligheter for å veie barnet, og helsesykepleier er tilstede for å svare på spørsmål og gi råd og veiledning etter behov.
- På åpen helsestasjon kan alle som ønsker ta med seg barna og komme innom for en prat. På denne måten kan mødre og fedre treffes og bli kjent med andre i samme situasjon.
- Noen fredager vil vi legge opp til forskjellige temaer som er aktuelle for småbarnsforeldre. Kom gjerne med tips til oss om temaer dere ønsker at vi tar opp.

Av hensyn til smitterisiko for utsatte grupper ønsker vi at barnet er frisk når det kommer til helsestasjonen. Ved sykdom hos barnet kontaktes fastlege.

Vennligst gi tilbakemelding til helsestasjonen så raskt som mulig hvis tildelte timer ikke passer, tlf. 63 85 26 92 eller send SMS: 47 63 43 53

Aurskog-Høland Helsestasjon, Parkveien 2, 1940 Bjørkelangen.



**Velkommen til helsestasjonen!**

[www.aurskog-holand.kommune.no/helsestasjon-for-barn-0-5-ar](http://www.aurskog-holand.kommune.no/helsestasjon-for-barn-0-5-ar)

# Velkommen til 4-års konsultasjon på helsestasjonen



**H**elsestasjonen innkaller alle barn ved 4 års alder for en konsultasjon.

Vi vil sammen med foreldrene vurdere barnets utvikling og trivsel.

**V**i ønsker å legge til rette for at dere kan ta opp tema som dere har spørsmål om. Det er fint om dere i forkant snakker med barnet om hva vi skal gjøre på helsestasjonen.

### Innholdet i 4-års konsultasjonen:

- Barnets vekt og høyde (**barnet veies kun i undertøyet**)
- Syn- og hørselstest
- Språkobservasjon (SPRÅK4)
- Motorikk og koordinasjon via lek
- Aktivitetsnivå, selvstendighet og mestring
- Kosthold, søvnvaner og tannhelse
- Barns kropp og seksuell helse.

### Synsundersøkelsen

Vi benytter disse symbolene i synsundersøkelsen:



Det er fint om dere sammen med barnet kan se på figurene slik at de er kjent for barnet når dere kommer. Tenk over om det har vært noen tegn på nedsatt syn eller hørsel.

### Noe på veien..

- ✓ Vær konsekvent og konkret overfor barnet når dere skal gjøre avtaler.
- ✓ Barn liker tydelige og klare grenser.
- ✓ Barn lærer positiv adferd ved å få støtte og ros, og ved og etterligne andres tilsvarende adferd.

**B**arnets selvbilde styrkes ved tiltak som øker ferdighetene deres. Det er viktig for barna å kunne forstå regler for samvær med andre.

**G**i barnet ansvar og plikter innenfor dets yte- og mestringsevne, og la han/hun oppleve positiv interesse fra foreldrene.

**D**et gjelder å finne balanse mellom og sette grenser og gi barnet mulighet til å utfolde seg.

**Konsultasjonen hos helsesykepleier tar ca. 45 minutter**

