

## Svefnvandi barna og þjónusta við foreldra



---

---

---

---

---

---

---

---

## Mikilvægi

- 20 % barna undir 5 ára aldri eigi við svefnvanda að stríða
- Svefn er ein grunn þörf mannsins (barna og foreldra)



---

---

---

---

---

---

---

---

## Rannsóknir -> þróun á þjónustu

1. Hjúkrunarferli fyrir ungbörn sem **leggjast inn á sjúkrahús** vegna svefntruflana og fjölskyldur þeirra
2. Þróun **göngudeildarþjónustu** fyrir foreldra barna með svefnvandamál
  1. "Flokkun (skilgreining) á svefnvandamálum ungbarna".
  2. "Tengsl dagsvefns hjá börnum við svefnvandamál þeirra (svefnrithmi)".
  3. "Flokkun (skilgreining) meðferðar og þróun á árangri hennar á göngudeild."
3. Langtímarannsókn á svefnmynstri barna sem fengu meðferð á sjúkrahúsi vegna svefnvandamála á fyrsta aldursári og á liðan foreldra þeirra, og samanburðarkönnun á svefnmynstri og lundarfari **forskolabarna** sem fengu enga meðferð
4. Árangur af fræðslu um liðan foreldra, svefn og næringu barna eftir útskrift af **Vökudeild**
5. Árangur af fræðslu um liðan foreldra, svefn og næringu barna eftir útskrift af **almenntri fæðingardeild** (framhaldsannsókn)
6. Eftling þjónustu við **fjölskyldur** á barnasviði

---

---

---

---

---

---

---

---



## Þjónustan árið 2008

- Göngudeildarþjónusta á LSH (2 hj.fr.)
  - Viðtöl á göngudeild (400 nýjar fjölskyldur á ári)
  - Innlagnir nær aflagðar (árið 2008 verða þær < 5)
  - Rannsóknir og skrif (bæklingar - Draumaland)
- Foreldraskólinn (1-2 stigs þjónusta) (3 hj.fr.)
  - Lesefni fyrir foreldra - heimasíða
  - Námskeið/fyrirlestrar
  - Símaráðgjöf (380 nýjar fjölskyldur á ári)

 Arna Skúladóttir

---

---

---

---

---

---

---

---





- [www.foreldraskoli.is](http://www.foreldraskoli.is)

24. nóvember 2008 Arna Skúladóttir

---

---

---


---

---

---

---

---



## Hvað er að breytast

Á Göngudeildinni

- Breiðara aldursbil
- Ólíkari vandamál

Hjá Foreldraskólanum

- Óskir um frekari upplýsingar (almenn þekking er að aukast)
- Símaráðgjöfin mikið notuð
- Misjöfn aðsókn í námskeið (2-10 mánaða vinsælast)
- Aukning í fyrirlestrum

24. nóvember 2008 Arna Skúladóttir

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ekki ein rétt aðferð fyrir alla**



- Mikilvægast er að auka næmni foreldra
  - Auka næmni okkar sjálfra
- Meiri þekkingu á þroska og upplifun barna
- Virðing fyrir börnum
  - Kynnast þeim og sjá styrkleika
- Börn eru misjöfn
- Gott samstarf við foreldra

24. nóvember 2008 Arna Skúladóttir

---

---

---

---


---

---

---

---

**Samstarf við foreldra  
Eftir hverju leita foreldrar**



- Þekking á viðfangefninu
  - að skilja samhengi hluta
  - Hvers vegna mæli ég með þessari leið en ekki hinni
- Samskipti - Virðing
  - Fæstir þurfa forræðishyggja (okkar viðhorf eru þau réttu?)
  - Hjálpa þeim að velja (kynna leiðir).
- Þora að hlusta eftir því hvað barnið er að segja

24. nóvember 2008 Arna Skúladóttir

---

---

---

---


---

---

---

---

**Hvað vantar**  
Hvert viljum við stefna með þjónustu fyrir foreldra barna með svefnvandamál?



- Betri þekkingu
  - Hvað ræður vali á meðferð
  - Hvað hjálpar foreldrum
  - Hvað er svefnvandamál (mælitæki)
- Bætta þjónustu
  - Kráftmikil ungbörn
  - Eldri börn (skólakrakkar)
  - Meira efni að lesa (mikið beðið um það). Vantar um næringu, um svefn eldri barna o.fl.

24. nóvember 2008 Arna Skúladóttir

---

---

---

---

---

---

---

---



Viljum betri svefn  
sem leiðir til  
Aukinnar lífsgæða

24. nóvember 2008

Arna Skúladóttir

---

---

---

---

---

---

---

---



Sofðu unga ástin mín



Arna Skúladóttir

---

---

---

---

---

---

---

---