



Sundhedsplejens tilbud og indsatser

Maj 2026

Indledning	3
Sundhedsplejen 0-5 år	6
Sundhedsplejen i skolen	16

Sundhedsplejen i København

Sundhedsplejen er Københavns Kommunes forebyggende sundhedsfaglige indsats for alle børn fra graviditet og fødsel til dagtilbud, skole og ungdomsliv. Formålet er at fremme børn og unges fysiske, mentale og sociale sundhed og udvikling samt at opspore mistrivsel og helbredsproblemer så tidligt som muligt.

Sundhedsplejens indsats i de første leveår er en central del af kommunens forebyggende sundhedsindsats. Igennem hjemmebesøg med samtaler og undersøgelser vejledes familien i barnets sundhed, trivsel og udvikling samt familiedannelse.

Den tidlige indsats i familien danner dermed et vigtigt fundament for barnets videre sundhed, trivsel og udvikling – også når barnet senere møder sundhedsplejersken igen i skolen.

Sundhedsplejen møder alle børn kontinuerligt gennem deres skoleforløb, og børn i sårbare og/eller udsatte positioner får yderligere støtte for at skabe lighed i sundhed.

Igennem samtaler, undersøgelser og sundhedspædagogiske aktiviteter arbejder sundhedsplejen på skolen med emner som kost, bevægelse, søvn, skærmvaner, pubertet, seksualitet og sociale relationer – forhold, der har stor betydning for både læring og livsmuligheder.

Sundhedsplejen arbejder forebyggende frem for behandlende, og spiller samtidig en vigtig rolle som bindeled mellem familien og øvrige tilbud i kommunen og sundhedsvæsenet. Når der opstår bekymring, vejleder sundhedsplejen familien, og kan ved behov henvise videre til relevante tilbud, hvilket bidrager til en tidlig og koordineret indsats.

Sundhedsplejen bidrager dermed både til det enkelte barns sundhed her og nu og til at skabe gode forudsætninger for et sundt ungdoms- og voksenliv. Sundhedsplejen er således en investering i at reducere behovet for mere indgribende og omkostningstunge indsatser senere i barnets liv.

Den sundhedsfaglige praksis

Sundhedsplejersker arbejder efter nationale anbefalinger og evidensbaserede metoder. Samtidig bruger de deres kliniske erfaring til at vurdere barnets og familiens sundhed, trivsel og udvikling. Denne kombination gør det muligt at opdage udfordringer tidligt og sætte ind med forebyggende og sundhedsfremmende indsatser.

[Sundhedsloven \(§120-126\)](#)

Sundhedsplejerskens uddannelsesvej

En sundhedsplejerske er specialuddannet i forebyggelse og sundhedsfremme for børn, unge og deres familier. Sundhedsplejersker har en lang uddannelses- og erfaringsmæssig baggrund med følgende trin:

Sundhedsplejerske
1,5 års specialuddannelse

Relevant arbejdserfaring
Mindst 3 år

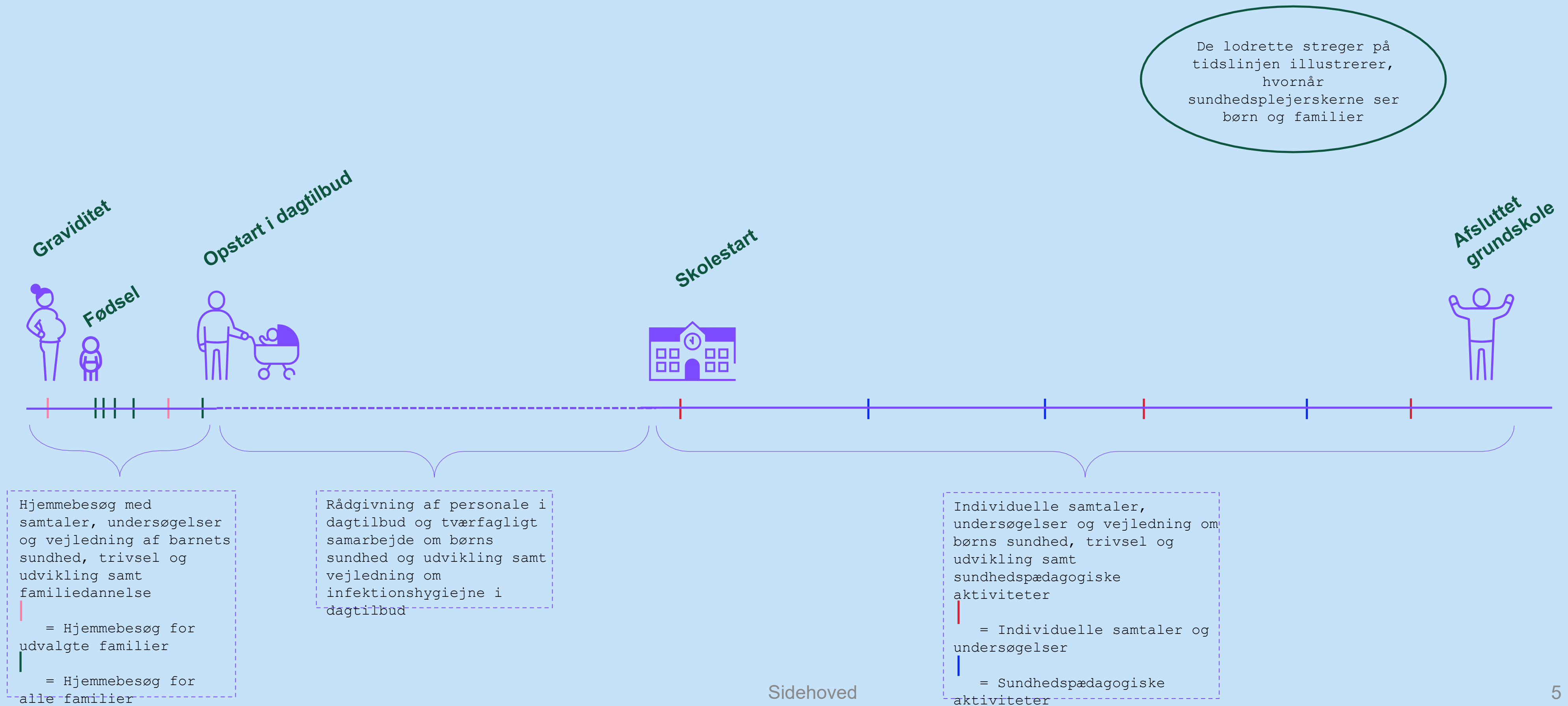
Sygeplejerske
3,5-årig bacheloruddannelse

8 år

6,5 år

3,5 år

Sundhedsplejens kontakt med barn og familie





Sundhedsplejen

0-5 år

Sundhedsplejens tilbud og indsatser

En tidlig, forebyggende indsats

Alle nybagte familier tilbydes regelmæssige hjemmebesøg af sundhedsplejen i barnets første leveår. I mødet med familierne fremmer sundhedsplejen spæd- og småbørnssundhed og øger samtidig muligheden for tidligt at opspore børn og forældre, der har behov for en yderligere indsats.

Gennem hjemmebesøg og løbende dialog med forældrene arbejder sundhedsplejen med barnets fysiske, mentale og sociale udvikling. Samtidig styrkes forældrenes tryghed og kompetencer i forældrerollen gennem rådgivning og vejledning om blandt andet barnets trivsel, tilknytning, amning, søvn, ernæring og motoriske udvikling.

Ved behov kan sundhedsplejen desuden hjælpe familien videre til relevante tilbud i kommunen og sundhedsvæsenet samt bidrage til en tidlig og koordineret indsats.



Hjemmebesøg i
barnets første
leveår

Hjemmebesøg i barnets første leveår

Hjemmebesøg er en central del af sundhedsplejens arbejde i barnets første leveår.

Besøgene gennemføres på faste tidspunkter i barnets første leveår.

Formålet er at støtte barnets sundhed, trivsel og udvikling, styrke familiens trivsel og lave tidlig opsporing af eventuelle sundheds- og/eller trivselsproblemer.

Besøgene foregår i familiens hjem, hvor sundhedsplejersken kan møde barnet og forældrene i deres daglige rammer. Når besøget foregår på familiens hjemmebane, giver det tryghed og ro omkring situationen, hvilket giver gode betingelser for, at forældrene åbner op for eventuelle sårbarheder.

I løbet af det første leveår tilbydes blandt andet:

Barselsbesøg

Alle familier, der er udskrevet fra hospitalet inden for 72 timer eller har født hjemme, tilbydes et besøg, hvor sundhedsplejersken vurderer barnets sundhed og udvikling, og støtter forældrene i den første tid efter hjemkomsten.

Etableringsbesøg

Alle familier tilbydes et etableringsbesøg, hvor sundhedsplejersken taler med forældre om graviditet, fødsel og forælderrollen med henblik på opsporing af behov for yderligere støtte. Derudover gennemføres en fysisk undersøgelse af barnet.

3 ugers besøg

Alle familier tilbydes et besøg ved 3 ugers alderen, hvor sundhedsplejersken foretager en vurdering og vejleder om barnets trivsel og udvikling, forældres velbefindende i forældreskabet og familien, herunder deres tilknytning til barnet.

8 ugers besøg

Alle familier tilbydes dette besøg, hvor sundhedsplejersken har et øget fokus på amning og opsporing af tegn på efterfødselsreaktioner. Derudover vurderes barnets fysiske tilstand og sociale og følelsesmæssige kontakt.

4-6 måneder besøg

Førstegangsfødende og familier med et fagligt vurderet behov for yderligere støtte tilbydes dette besøg, hvor sundhedsplejersken vejleder om overgangen til anden mad end mælk. Derudover vurderes barnets fysiske tilstand, samt sociale, sproglige og motoriske udvikling.

8-10 måneder besøg

Alle familier tilbydes et besøg ved 8-10 måneders alderen, hvor sundhedsplejersken vurderer om barnets fysiske, mentale og sociale sundhed og udvikling er inden for normalområdet.

Familier med behov for yderligere indsats

Udover de fastlagte hjemmebesøg, kan der tilbydes ekstra hjemmebesøg, hvis sundhedsplejersken laver en faglig vurdering af, at der er behov for yderligere støtte.

Hjemmebesøg fra graviditet til 1-årsalderen

Graviditetsbesøg

Førstegangsfødende og flerfoldsfødende samt hvor der er et fagligt vurderet behov

Barselsbesøg

Familier, som er udskrevet fra hospitalet indenfor 72 timer eller har født hjemme

Etableringsbesøg

Alle familier

3 ugers besøg

Alle familier

8 ugers besøg

Alle familier

4-6 måneders besøg

Førstegangsfødende og familier med behov for yderligere støtte

8-10 måneders besøg

Alle familier

Behovsbesøg
På baggrund af sundhedsplejerskens faglige vurdering kan der aftales behovsbesøg med familien



Graviditet



1 år

Mellem 26. og 32. graviditetsuge

4-6. dagen

10-12 dage gammel ved aflagt barselsbesøg, 7 dag ellers senest efter udskrivelse

3 uger gammel

8 uger gammel

4-6 måneder gammel

8-10 måneder gammel



Graviditetstilbud og barselsgrupper

Ud over hjemmebesøgene i barnets første leveår, som er en del af sundhedsplejens universelle tilbud, findes der to yderligere tilbud. Formålet med tilbuddene er at skabe tryghed i forælderrollen og at understøtte netværk til andre nybagte forældre.

Graviditetsbesøg

Forældre, der venter første barn eller en flerfoldsfødsel, samt forældre med særlige behov tilbydes et besøg under graviditeten, hvor sundhedsplejersken etablerer kontakt til familien, og forbereder forældrene på den første tid med barnet.

Besøget tilbydes mellem 26. og 32. graviditetsuge.

Barselsgrupper

Sundhedsplejen hjælper nybagte familier med at få kontakt til andre familier. Hermed understøtter sundhedsplejen forældrene i at opbygge et støttende netværk. Forældrene faciliterer selv møderne.

I særlige situationer kan sundhedsplejen vælge at tilbyde barselsgrupper, hvor deltagerne har et specifikt fælles fokus, fx unge mødre, familier med anden etnisk oprindelse end dansk, familier med præmature børn, adopterede børn m.m.

**Tilbud til familier
med ekstra behov**

Supplerende tilbud til familier i sårbare og/eller udsatte positioner

Ud over hjemmebesøgene tilbyder sundhedsplejen enkelte målrettede tilbud til familier i sårbare og/eller udsatte positioner.

En god familiestart

Tværfagligt forløb i samarbejde med SOF for familier i sårbare positioner. Forældre, der oplever usikkerhed i forældrerollen, har svære ting med fra egen opvækst eller har brug for hjælp, støttes i at styrke relationen til barnet.

Grupper for forældre med efterfødselsreaktioner

Strukturerede gruppeforløb for mødre eller fædre med efterfødselsreaktioner.

God overgang fra hjem til dagtilbud

Sundhedsplejen støtter en tryk og sammenhængende opstart i dagtilbud for familier i sårbare og/eller udsatte positioner.

Det opsøgende forældresamarbejde

Hjemmebesøg med vejledning i, hvordan forældre understøtter, sundhed og udvikling i hjemmet. Sundhedsplejersken motiverer og støtter familien i opstart i dagtilbud.



Sundhedsplejen i dagtilbud



Sundhedsplejen i dagtilbud

Sundhedsplejen har en rådgivende og understøttende funktion i kommunens dagtilbud.

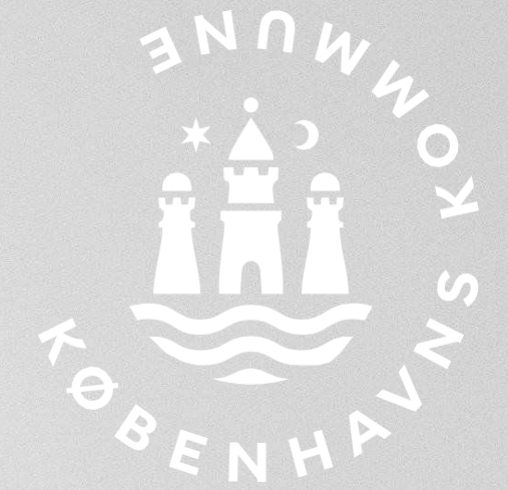
Her bidrager sundhedsplejerskerne med sundhedsfaglig viden i samarbejdet med det pædagogiske personale og ledelse.

Formålet er at fremme børns sundhed og forebygge mistrivsel i hverdagen i dagtilbuddet.

Sundhedsplejen:

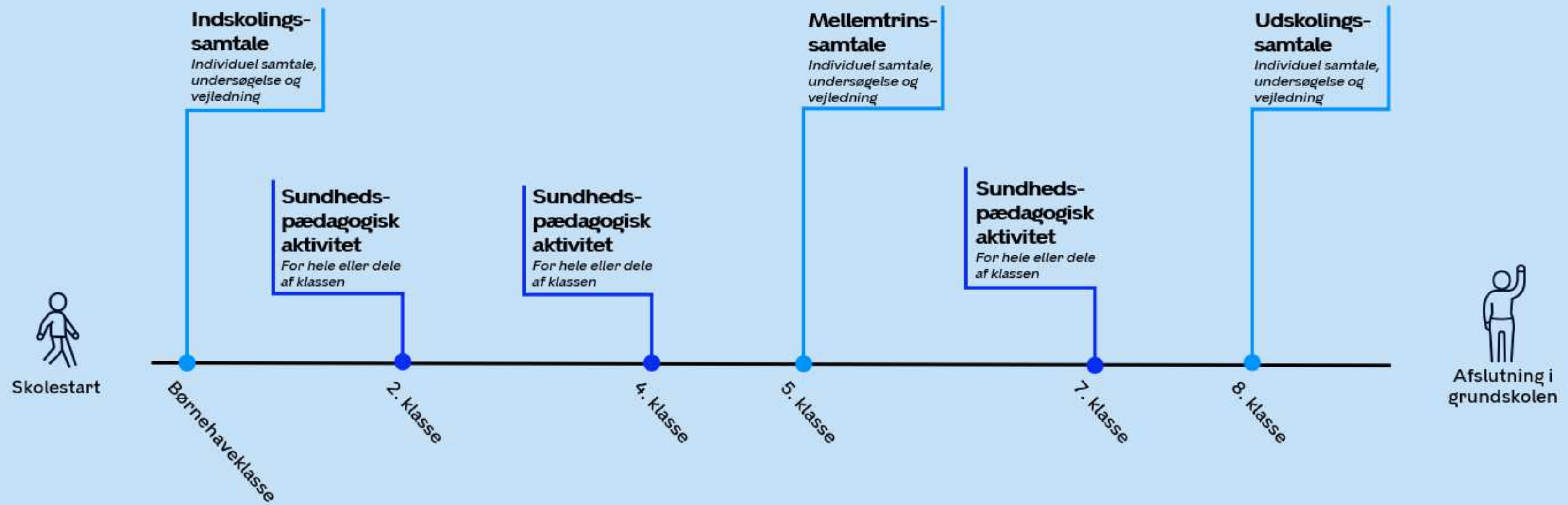
- rådgiver medarbejdere om børns sundhed og udvikling
- indgår i tværfagligt samarbejde om børn med udfordringer (fx forsinket motorisk udvikling) og henviser børn i målgruppen til den ambulante børneterapi
- vejleder om infektionshygiejne, smitsomme sygdomme og sundt miljø i dagtilbud.

Sundhedsplejen gennemfører desuden hygiejnetilsyn i dagtilbuddene, og bidrager til at implementere sundhedsfaglige anbefalinger i institutionernes daglige praksis.



Sundhedsplejen i de københavnske skoler

Sundhedsplejens tilbud og indsatser



Sundhedsplejen på byens skoler

Sundhedsplejen møder alle børn på faste tidspunkter i løbet af skolegangen – i børnehaveklasse, 5. klasse og 8. klasse – og følger dermed barnets udvikling fra indskoling til udskoling. Herudover tilbydes sundhedspædagogiske aktiviteter og behovsbaserede indsatser løbende gennem skoleåret.

Den gennemgående kontakt betyder, at sundhedsplejersken opbygger et kendskab til barnet og familien over tid. Det skaber en tillidsfuld relation, som gør det lettere at tage fat på både små og større sundhedsmæssige eller trivselsrelaterede spørgsmål. For mange børn bliver sundhedsplejersken et kendt og trygt ansigt på skolen – og en fortrolig voksen, man kan henvende sig til, hvis noget bekymrer.

Tilbuddene gælder på alle byens skoler. Indholdet er det samme, men tilpasses den enkelte elevgruppes behov og forudsætninger.

Alle skoler har en eller flere fast tilknyttede sundhedsplejersker. De indgår i et tæt samarbejde med de tilknyttede personaler på skolen.

**Obligatoriske
samtaler og
undersøgelser**

Obligatoriske samtaler og undersøgelser

Samtaler og undersøgelser er en central og obligatorisk del af sundhedsplejens arbejde på skolerne. De gennemføres i børnehaveklassen, 5. klasse og 8. klasse.

I **børnehaveklassen** inviteres forældrene med til samtalen. Her drøftes barnets sundhed, herunder trivsel og sociale relationer, og der gennemføres undersøgelser af syn, hørelse, højde og vægt samt en vurdering af barnets motorik. Samtalen danner grundlag for et godt fremtidigt samarbejde og for at følge barnets sundhed og udvikling gennem skoleårene.

I **5. klasse** gennemføres en ny samtale om sundhed og undersøgelse af højde, vægt og syn. Samtalen tager i højere grad udgangspunkt i barnets egne perspektiver og oplevelser. Her vurderes sundhed, trivsel og eventuelle behov for ændringer i levevaner.

I **8. klasse** inviteres den unge til den sidste samtale om sundhed, undersøgelse og vejledning på baggrund af den unges egne ønsker. Der er særligt fokus på at skabe de bedste forudsætninger for et sundt liv.

På **alle tre klassetrin** er formålet at skabe et samlet billede af barnets eller den unges sundhed og trivsel. Sundhedsplejersken kan vejlede familien og henvise til andre relevante tilbud i sundhedssystemet.

Hvis du vil vide mere

[Bekendtgørelse om forebyggende sundhedsydelser for børn og unge](#)



Sundheds- pædagogisk aktivitet



Sundhedspædagogisk aktivitet

Sundhedsplejen tilbyder sundhedspædagogiske aktiviteter i indskoling, mellemtrin og udskoling. De sundhedspædagogiske aktiviteter planlægges i samarbejde med lærere eller årgangsteams, og tilpasses den enkelte klasses behov.

Sundhedspædagogiske aktiviteter omfatter aktuelt emnerne hygiejne, pubertet og seksuel sundhed. Formålet er at styrke elevernes forståelse for sundhed og give dem redskaber til at tage vare på egen og andres sundhed.

De sundhedspædagogiske aktiviteter giver samtidig sundhedsplejersken mulighed for at møde – og vedligeholde kontakten til eleverne på de årgange, hvor der ikke er obligatoriske, individuelle samtaler. I forbindelse med aktiviteterne får sundhedsplejersken indblik i klassens generelle sundhed og eventuelle udfordringer.

**Den fleksible og
behovsbaserede
indsats**

Den fleksible og behovsbaserede indsats

Ud over de faste og obligatoriske tilbud iværksætter sundhedsplejersken en målrettet indsats på én årgang årligt, når der opstår konkrete udfordringer i en klasse, en gruppe eller hos enkelte elever. Indsatserne planlægges i samarbejde med skolens lærere, ledelse og øvrige fagpersoner.

Det kan fx dreje sig om højt fravær, søvnproblemer, digitale vaner, nikotinbrug, selvskade eller usunde mad- og kropsidealer. Indsatsen kan bestå af klasseforløb, gruppeaktiviteter eller individuelle samtaler.

Formålet er at reagere tidligt og forebygge, at udfordringer udvikler sig til mere omfattende mistrivsel.



Åben konsultation og særlige tilbud



Åben konsultation og særlige tilbud

Sundhedsplejen tilbyder konsultation, hvor børn, unge og forældre kan kontakte sundhedsplejersken med spørgsmål om sundhed og trivsel.

Det sikrer let adgang til sundhedsfaglig vejledning, når behovet opstår, og forebygger, at mindre problemer vokser sig større.

Sundhed i Balance

Sundhed i Balance er et familietilbud til børn med moderat overvægt. Forløbet består aktuelt af fire samtaler med fokus på sundhed, bevægelse, madvaner, søvn og skærmb brug. Forældrene deltager i forløbet, da varige ændringer tager udgangspunkt i familiens hverdag og handlemuligheder.

Ny i København

Nytilkomne børn i modtagerklasser tilbydes samtale, undersøgelse og vejledning i deres første skoleår. Sundhedsplejen vurderer barnets sundhed og helbred, introducerer familien til det danske sundhedsvæsen – herunder vaccinationsprogram og tandpleje – og henviser ved behov videre.

Indsatsen skal sikre, at nytilkomne børn får støtte og adgang til sundhedstilbud på lige vilkår med andre børn i kommunen.

Tilsyn og rådgivning om hygiejne

Tilsyn og rådgivning om hygiejne

Sundhedsplejen har en konsulentrolle i både skole og KKFO, hvor sundhedsplejerskerne vejleder ledelse og medarbejdere i hygiejne og forebyggelse af smittespredning.

Sundhedsplejen gennemfører desuden hygiejnetilsyn hvert tredje år på skoler og fritidstilbud for at fremme et sundhedsmæssigt forsvarligt miljø og forebyggelse af smittespredning.



**Tværfagligt
samarbejde**

Tværfagligt samarbejde

Sundhedsplejen er en integreret del af skolens samlede arbejde med trivsel, udvikling og læring. Sundhedsplejerskerne indgår som en del af det tværfaglige samarbejde med lærere, pædagoger, skoleledelse samt øvrige medarbejdere i den tværfaglige support (psykologer, tale-/høre-konsulenter, specialpædagoger, fysio- og ergoterapeuter m.fl.).

Sundhedsplejersken bidrager med et sundhedsfagligt helbredsperspektiv for alle børn, men med øget fokus på børn, der oplever mistrivsel eller befinder sig i sårbare og/eller udsatte positioner.

De bidrager til fælles handleplaner og fungerer som bindeled til det øvrige sundhedsvæsen. Når sundhedsplejen arbejder med at fremme sundhed, udvikling og trivsel for alle børn, skabes der samtidig bedre muligheder for at rette et særligt fokus mod børn i sårbare og/eller udsatte positioner.

Dermed spiller sundhedsplejen en afgørende rolle i skolens arbejde med at skabe og understøtte mangfoldige fællesskaber.

