

SKOLESTARTUNDERSØKELSEN



Bydel
St. Hanshaugen

OLLE BOLLE
Design

Les dette før du begynner skolestartundersøkelsen.

Brukerveiledning til samtaleverktøyet.

Hva består samtaleverktøyet av:

Samtaleverktøyet består av temaer som bygger på anbefalingene i Nasjonalfaglig retningslinje for helsestasjon- og skolehelsetjenesten. Permen inneholder illustrasjoner på den ene siden, og hjelpetekst til helsesykepleier på den andre siden.

Hjelpetekst til helsesykepleier inneholder tekstbokser med "Tips til samtale" og forslag til spørsmål og gjennomføring. Tekstboksen "Tilleggsinformasjon" inneholder utfyllende informasjon som kan benyttes ved behov.

Teksten er kun ment som støtte til helsesykepleier. Øv deg på å bruke egne ord og setninger. Rekkefølgen for de ulike temaene er et forslag og har en hensiktsmessig oppbygging. Man står fritt til å endre dette ut i fra samtales gang.

Er barnet urolig eller har vansker med å konsentrere seg, bryt gjerne opp konsultasjonen med høyde/vekt eller syn/hørsel.

Før samtalen:

- Helsesykepleier bør gjøre seg kjent med samtaleverktøyet, både illustrasjoner og hjelpetekst, før det tas i bruk.
- Helsesykepleier gjør seg kjent med barnet og familien ved å lese journal.
- Helsesykepleier bør gjøre seg kjent med om foresatte kommer fra en etnisk gruppe/klan/kaste/familie som praktiserer kjønnslemlestelse.
- Helsesykepleier bør kjenne til ulike hjelpetiltak i kommunen. Ansatte i skolehelsetjenesten skal ha kunnskap om vold og overgrep og omsorgssvikt, og om hvordan de skal etterleve opplysningsplikten i samsvar med helsepersonelloven §33.

Etter samtalen:

- Ved bekymring, diskuter med kollega eller nærmeste leder.
- Sett opp oppfølgingsamtale ved behov.

Formålet med samtaleverktøyet:

- Tydelig struktur
- Gi et likeverdig tilbud til barn og deres foresatte
- Sikre at alle temaer blir tematisert
- Illustrasjoner som visuell støtte
- Formidle kunnskap basert på gjeldende retningslinjer
- Bidra til trygghet i samtaler om følelser, vold og overgrep
- Tidlig avdekking av helse- og sosiale utfordringer, og dermed forhindre skjevutvikling

Skolestartundersøkelsen:

Alle barn bør få tilbud om en helsesamtale og en somatisk undersøkelse på 1.trinn. Denne undersøkelsen bør omfatte:

- Helsesamtale hos helsesykepleier
- Somatisk undersøkelse hos lege

Det er ulik organisering av skolestartundersøkelsen, og hvordan temaene fordeles mellom helsesykepleier og lege. Samtaleverktøyet må derfor tilpasses ut i fra kommunens forutsetninger.

Skolestartundersøkelsen bør gjennomføres etter at barna har begynt på skolen i 1.trinn for å:

- Opprette kontakt med barna som går på skolen og deres foresatte
- Skape et godt utgangspunkt mellom skolehelsetjenesten og skolen om barnets behov
- Fange opp barn som har flyttet til kommunen mellom siste undersøkelse på helsestasjonen og skolestart.

Dette samtaleverktøyet inneholder følgende temaer:

- Helsesykepleier
- Familien
- Skolestart og vennskap
- Følelser
- Vold og overgrep
- Søvn
- Kosthold
- Fysisk aktivitet
- Tannhelse
- Vekt og høydemåling
- Somatisk undersøkelse hos lege
- Litteraturliste





TEMA: HELSESYKEPLEIER

Tips til samtale

Alle barn på 1.trinn, i hele Norge, snakker med helsesykepleier. I dag skal jeg snakke med deg, men også de voksne, og vi skal se på bilder sammen.

Hva gjør helsesykepleier på skolen:

- Passe på at barna har det bra, både hjemme og på skolen.
- Åpen dør.
- Taushetsplikt.
- Tilgjengelighet på skolen.
- Ved skader eller sykdom, snakk med lærer først.

Avklare med foresatte

- Deres behov for samtalen.
- Stemmer kontaktinfo i journalen?
- Fastlege?
- Har barnet helseutfordringer som vi trenger vite om? Oppfølging?





TEMA: FAMILIEN

Tips til samtale

Her ser du mange forskjellige familier. Hvem bor du sammen med?

Tilleggsinformasjon

Hvis familien har flyttet mye, hva er årsaken til det?

Hvis skilte foreldre:

Hvor ofte bor du hos hver av foreldrene dine?

Hvordan er det for deg å bo to steder?

Hvordan takler barnet overgangene?

Hvordan er samarbeidet mellom foresatte?

Normaliser følelser rundt det å ha skilte foreldre. Snakk med barn og foresatte om følelser knyttet til det å ha foreldre som ikke bor sammen.





TEMA: SKOLESTART OG VENNSKAP

Tips til samtale

Til barnet:

Her er en skolegård med barn som leker og barn som kommer til skolen.

- Hvordan har det vært å begynne på skolen?
- Kjente du noen fra før?
- Hvordan kommer du deg til skolen? (Bruk illustrasjonene med buss, bil, sykkel, gå).
- Viktig med refleks og sykkelhjelm. (Bruk illustrasjonene for å belyse tema. Foresatte bør få informasjon om de vanligste ulykkene og skadene og hva de kan gjøre for å forebygge disse).
- Hva liker du å gjøre i friminuttet? (Bruk illustrasjon med barna som leker).
- Hva kan man gjøre om noen andre er alene? (Bruk illustrasjonene med jenta som er trist og den trygge voksne i skolegården).
- Hvilken voksen snakker barnet med på skolen om det skjer noe dumt?

Til foresatte:

- Hvordan opplever foresatte barnets overgang fra barnehagen til skole?
- Var det spesiell oppfølging i barnehagen? Hvis ja, er noe videreført til skolen?

Tilleggsinformasjon

Ved bekymringsfullt fravær:

Viktig å informere foresatte om at de er oppmerksomme på økende fravær, fravær knyttet til en bestemt skoledag eller fravær knyttet til et bestemt fag. Hvis foresatte merker dette, er det viktig at de tidlig tar kontakt med skolen.

Fraværet kan være bekymringsfullt selv om det er gitt beskjed om fravær. Risikofaktorer ved høyt skolefravær er fallende skoleprestasjoner, faglig svakhet, psykiske- og fysiske helseplager og sosiale vansker.





TEMA: FØLELSER

Tips til samtale

Til barnet:

Nå skal vi snakke om følelser. Det har du sikkert lært om hjemme eller i barnehagen.

Alle mennesker har følelser, både barn og voksne. Følelsene våre kjennes i kroppen, og forteller noe om hvordan vi har det og hva vi trenger.

Hvilke følelser har dette barnet og hvordan kjennes følelsene i kroppen (bruk illustrasjonene)?

- Trist: Hvordan er det for deg å være trist? Hva kan hjelpe deg når du er trist? (Bruk evt. illustrasjonen i forhold til trøst)
- Redd: Hva er du redd for? Hva hjelper når du er redd?
- Glad: Hva gjør deg glad?
- Sint: Hva kan du bli sint av? Hva hjelper deg når du er sint?

Til foresatte:

- Hvilke følelser kan være vanskelig hjemme?

Anerkjenn foresatte på at det tidvis kan være krevende å være foreldre.

Tilleggsinformasjon

Dersom foresatte trenger foreldreveiledning, tilby oppfølging hos helsesykepleier eller andre hjelpetilbud i kommunen.

Observer samspill mellom barn og foresatte.





TEMA: VOLD OG OVERGREP

Tips til samtale

Til barnet:

Nå har vi snakket om forskjellige følelser: Sint, trist, redd og glad.

- Se på dette barnet. Hvordan tror du dette barnet har det?
- Vet du hva voksne ikke har lov til å gjøre mot barn? De har ikke lov å slå, sparke, dytte, lugge, klype eller bruke ting mot kroppen som gjør vondt. De skal heller ikke snakke til barn så de blir redde eller føler seg dumme. Voksne har heller ikke lov til å ta på eller leke med tissen og rompa til barn. Voksne har ikke lov til å be barn ta på deres voksentiss eller rompe, eller få barn til å gjøre det med seg selv. Norges lover bestemmer at dette ikke er lov.
- Voksne må noen ganger hjelpe barn med å tørke seg på do, pusse tenner, vaske tissen og/eller rompa, gi medisiner eller smøre salve når det er sårt. Leger har lov til å ta på kroppen og undersøke barn. Det er lov når barn trenger det.
- Ingen, heller ikke andre barn, skal få en til å gjøre sånt man ikke vil. Det er du som bestemmer over din kropp.
- Vi kan få en vond følelse i kroppen når vi gruer oss til noe, er redde eller at noen gjør noe mot oss som vi ikke synes er greit. Det kan kjennes i magen, hodet, brystet, halsen eller andre steder. Kjenner du noen andre enn foreldrene dine, du kan fortelle til om noe sånt skjer?

Til foresatte:

Vi snakker med alle barn og foresatte om vold og overgrep, og det gjør vi:

- for at barn skal lære hva vold og overgrep er. De skal vite hva som er lov og ikke lov å gjøre mot barn, og hvor de kan få hjelp.
- for at vi skal forebygge at barn blir utsatt for vold og overgrep, og at de kan beskytte seg selv.
- for å gi barn et språk til å kunne fortelle om noe skjer eller har skjedd.
- for at barn skal respektere jevnaldrendes kropp og grenser.

Informert om at barn kan utsettes eller utsette andre barn for vold og overgrep på ulike arenaer f.eks. på skolen, fritidsaktiviteter eller på nett. Trygg foresatte som har bekymringer eller spørsmål rundt dette tema, om å ta kontakt og at vi gjerne vil hjelpe.

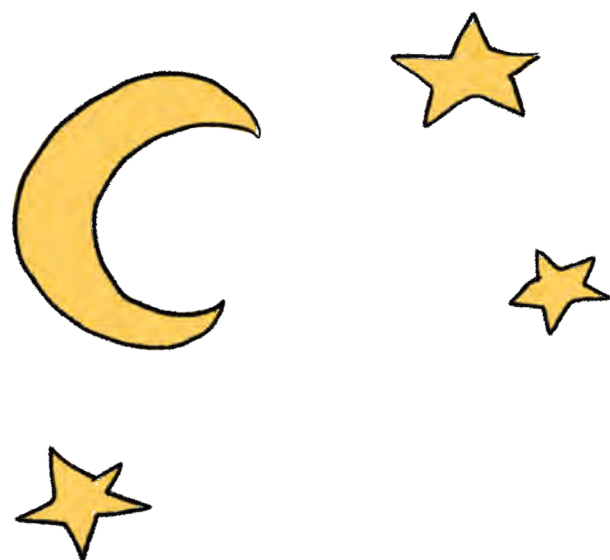


Tilleggsinformasjon

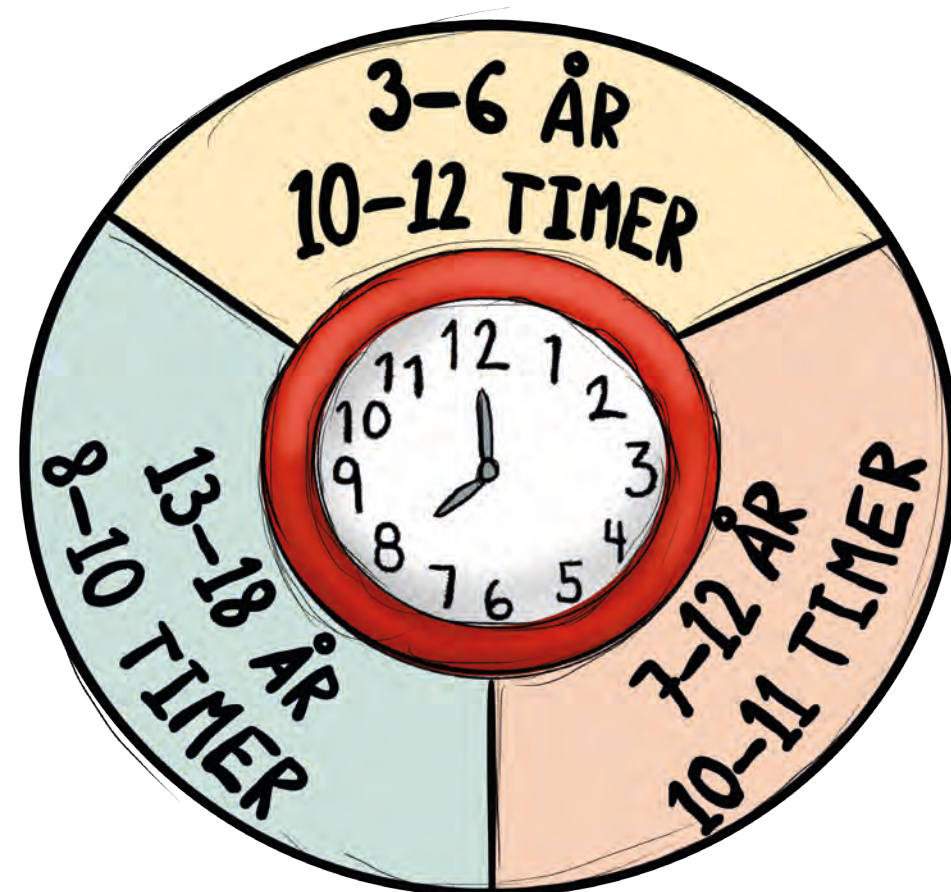
Målet med tema vold og overgrep er ikke avdekking, men å gi informasjon og bygge relasjon med barnet og foresatte, slik at de tar kontakt ved behov. *Politiet etterforsker - Barnevernet undersøker - Hjelperne melder bekymring.*

Kjønnslemlestelse:

Som ansatt i skolehelsetjenesten er jeg pålagt å ta opp temaet kjønnslemlestelse. Jeg vet at du/dere kommer fra et land hvor dette praktiseres. Når jeg tar opp dette temaet, er det fordi det er viktig å forebygge at kjønnslemlestelse skjer. Hvis det allerede har skjedd, vil jeg informere om konsekvenser og muligheter for helsehjelp.



SØVNBEHOV



TEMA: SØVN

Tips til samtale

Til barnet:

Her har vi mange barn som sover. Hvordan sover du?

- Gå igjennom illustrasjonen med barnet. Kartlegg hvordan barnet sover, søvnrutiner og søvnkvalitet.
- Bruk illustrasjonen (barnet som har tisset på seg) for å kartlegge evt. enureseproblematikk.

Tilleggsinformasjon

Ved enureseproblematikk:

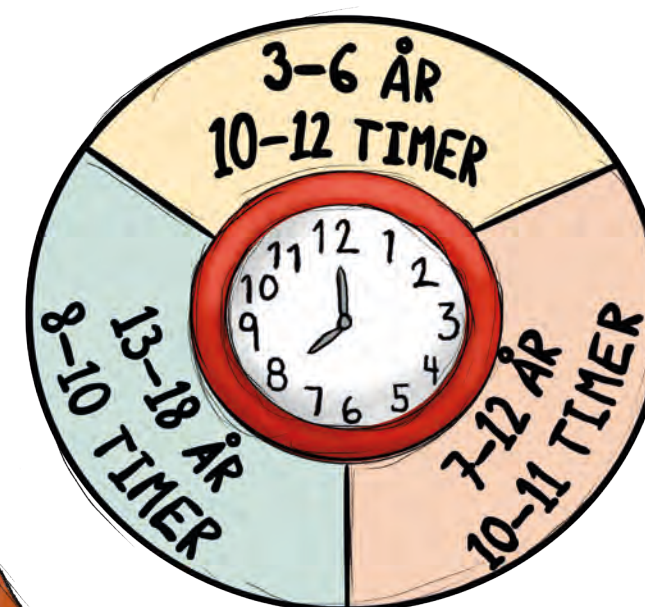
Normaliser, og snakk med barnet og foresatte om følelser knyttet til tematikken. Fakta: 5-10 % av alle førsteklassinger tisser på seg.

- Har barnet vært hos fastlegen? Anbefales.

Ved utfordringer med søvn, gi generelle søvnråd. Hvordan møter foresatte barnet? Behov for oppfølgingstime?



SØVNBEHOV



RÅD:



SUKKER I KOSTHOLDET STJELER Plassen TIL VIKTIGE NÆRINGSSTOFFER



DET ER ANBEFALT Å SPISE MINST 5 OG HELST 8 PORSJONER HVER DAG. VARIER MELLOM ULIKE TYPER FRUKT, BÆR OG GRØNNSAKER



BARN BØR FÅ 4 HOVEDMÅLTIDER, OG 1-2 MELLOMMÅLTIDER



VANN SOM TØRSTEDRIKK



NØKKELHULLPRODUKTER



BRØDSSKALAEN



ANBEFALT MED D-VITAMINTILSKUDD



3 PORSJONER MED MELK ELLER MEIERIPRODUKTER HVER DAG



SPIS MED GLEDE!



MÅLTIDER
BØR VARE
SKJERMFRI
SONE



TEMA: KOSTHOLD

Tips til samtale

Er det noe dere er bekymret for når det gjelder mat?
Hvor mange måltider spiser barnet hver dag?

- Bruk illustrasjonene til å snakke om barnets kosthold (matpakke, viktigheten av felles måltider, om barnet er kresent og familiens forhold til skjerm)

Gi råd og veiledning ved behov.

Tilleggsinformasjon

For å utforske om barnet har et problematisk forhold til mat og kosthold og eventuelle andre bakenforliggende faktorer, kan helsesykepleier stille spørsmål om:

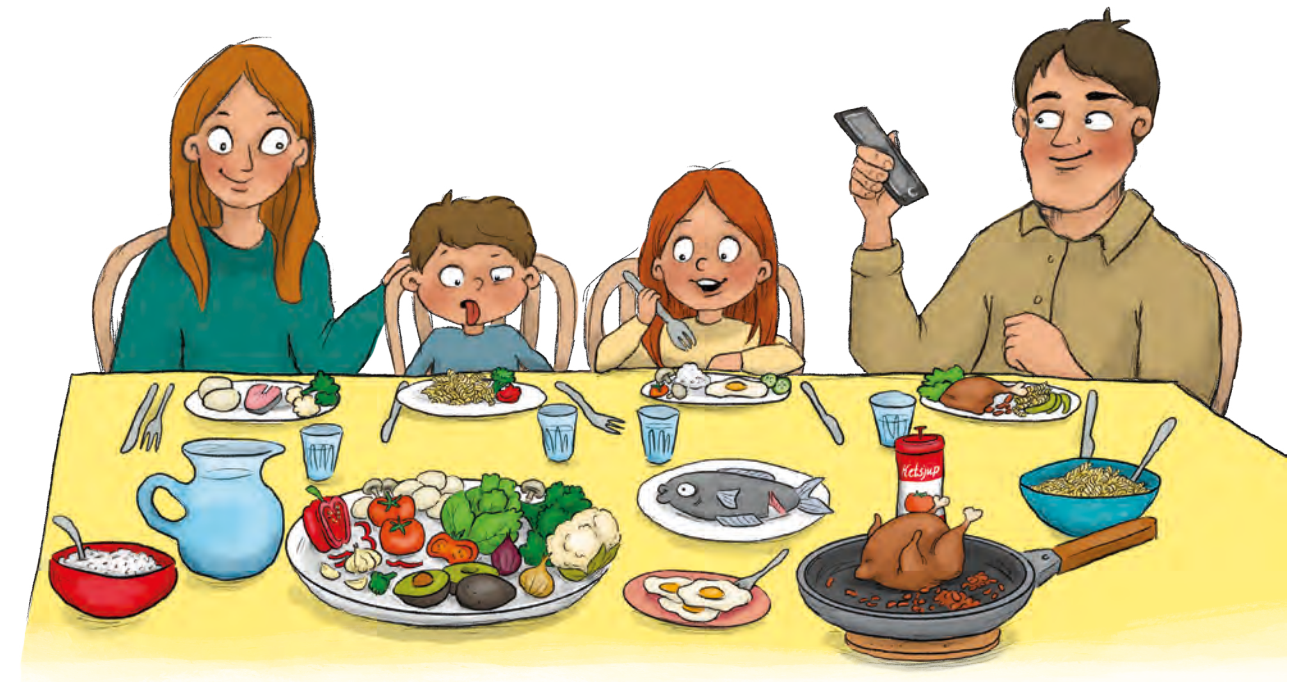
- Vaner knyttet til kosthold
- Hva som er normalt kosthold, måltidsrytme og porsjonsstørrelser
- Tanker og følelser rundt mat og måltider

Er barnet kresent, bør en oppfordre til å smake på ulike matvarer. Ofte er det nødvendig med 10-15 eksponeringer før barnet kommer seg til nye smaker.

Nøkkelhullet er en merkeordning som skal gjøre det enklere å ta sunnere valg når vi handler mat. Velger vi nøkkelhullmerkede matvarer, spiser vi mindre fett, sukker og salt og mer fiber og fullkorn. Det er bra for helsen.

Brødskalaen (bruk illustrasjonen) viser hvor mye hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet. Grove kornprodukter holder oss mette lenger. Vi bør derfor velge grove brødsiver, rundstykker, chapati, pitabrød, knekkebrød eller lignende. Velg gjerne brød med tre eller fire mørke felter på brødskalaen.

Med et variert kosthold får barna alle vitaminene og mineralene de trenger, bortsett fra D-vitamin. De fleste trenger tilskudd av D-vitamin for å få i seg nok. D-vitamin er nødvendig for opptak av kalsium, og er derfor viktig for barnas skjelett. Anbefalt mengde D-vitamin per dag er 10 mikrogram (µg).



RÅD:



SUKKER I KOSTHOLDET STJELER PLASSEN
TIL VIKTIGE NÆRINGSSTOFFER



DET ER ANBEFALT Å SPISE MINST 5 OG HELST 8 PORSJONER
HVER DAG. VARIER MELLOM ULIKE TYPER FRUKT, BÆR OG
GRØNNSAKER



BARN BØR FÅ 4 HOVEDMÅLTIDER, OG 1-2
MELLOMMÅLTIDER



VANN SOM TØRSTEDRIKK



NØKKE LHULLPRODUKTER



BRØDSSKALAEN



ANBEFALT MED D-VITAMINTILSKUDD



3 PORSJONER MED MELK ELLER MEIERIPRODUKTER HVER DAG



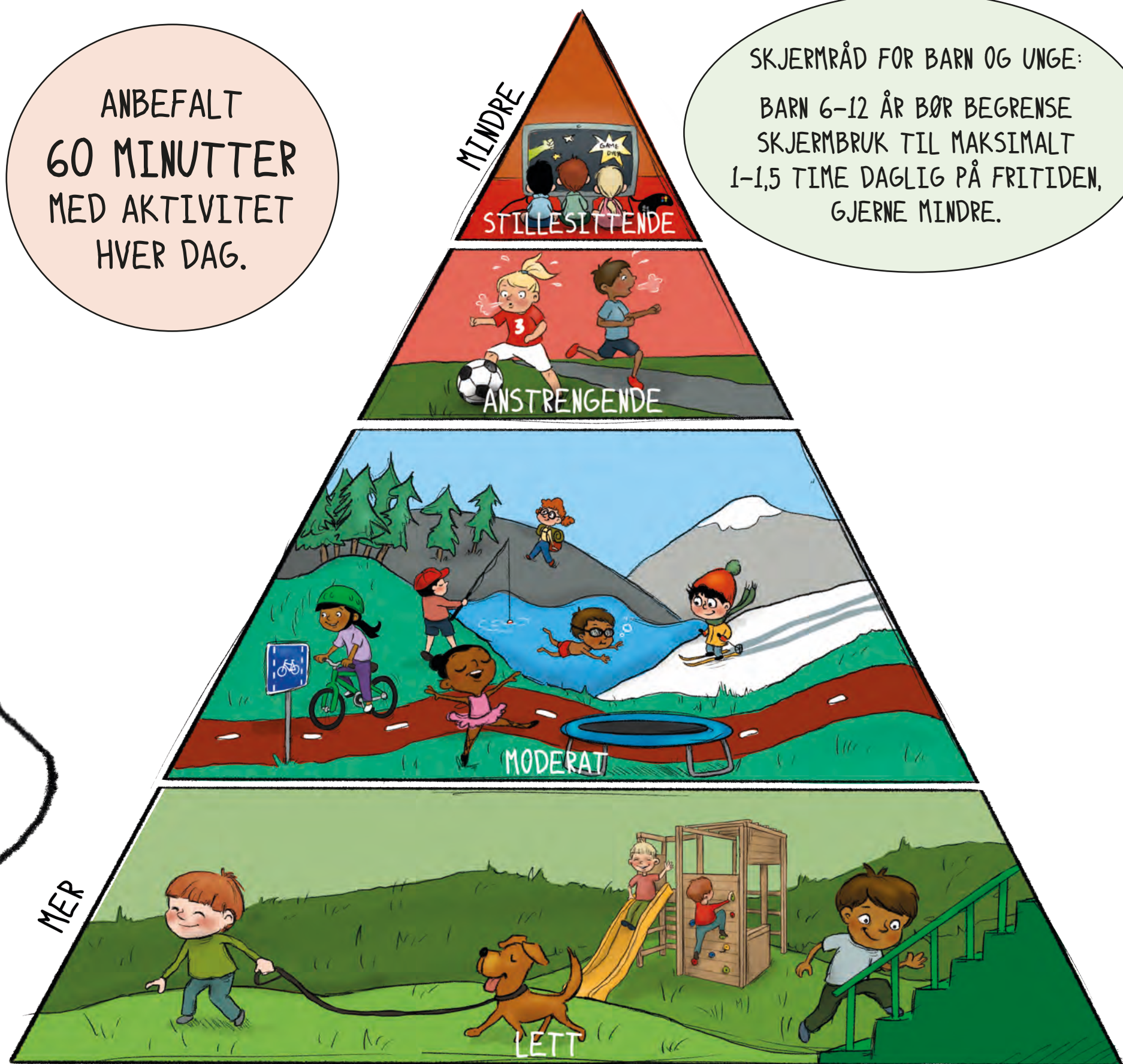
SPIS MED GLEDE!

MÅLTIDER
BØR VÆRE
SKJERMFRI
SONE





ANBEFALT
60 MINUTTER
MED AKTIVITET
HVER DAG.



SKJERMÅD FOR BARN OG UNGE:
BARN 6-12 ÅR BØR BEGRENSE
SKJERMBRUK TIL MAKSIMALT
1-1,5 TIME DAGLIG PÅ FRITIDEN,
GJERNE MINDRE.

TEMA: FYSISK AKTIVITET

Tips til samtale

Bruk illustrasjonen ”gutten med hoppetau”. Pek og snakk med barnet om hva som skjer i kroppen når man er i bevegelse:

- Man blir glad
- Lettere å lære og konsentrere seg på skolen
- Sover bedre
- Får sterkere muskler
- Får sterkt skjelett
- Gøy å være i lek med andre
- Godt for hjertet

Informér om at barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 min hver dag. Aktiviteten bør være variert, allsidig og av moderat eller høy intensitet.

Gå igjennom pyramiden og bruk illustrasjonen med barnet og foresatte, kartlegg hva barnet liker å gjøre etter skolen og i helger. Går på barnet på fritidsaktiviteter?

- **Lett:** Hverdagsaktivitet.
- **Moderat:** Aktivitet som medfører raskere pust enn vanlig.
- **Anstrengende:** Minst tre ganger i uken bør aktiviteten være kondisjonsrettet med høy intensitet og mye raskere pust enn vanlig.
- **Stillesittende:** Snakk med barnet og foresatte om barnets skjermbruk. Oppfordre foresatte til å være gode rollemodeller.

Nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte:

Barn 6–12 år bør begrense skjermbruk til maksimalt 1–1,5 time daglig på fritiden, gjerne mindre.

Barn utvikles best i sosialt samspill med trygge omsorgspersoner og andre barn. Skjermbruk bør balanseres med andre aktiviteter som er viktige for utvikling, helse og trivsel.

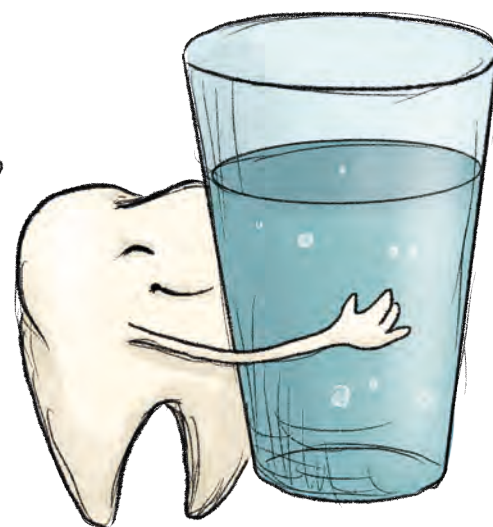
Om barnet ikke er i fysisk aktivitet, hva er årsaken? Trenger familien noe form for støtte eller veiledning?



SKJERMÅD FOR BARN OG UNGE:

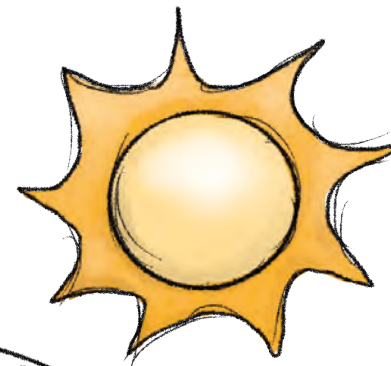
BARN 6–12 ÅR BØR BEGRENSE SKJERMBRUK TIL MAKSIMALT 1–1,5 TIME DAGLIG PÅ FRITIDEN, GJERNE MINDRE.

VANN ER DEN BESTE TØRSTEDRIKKEN.



Foreldre bør hjelpe barna med
tannpussen eller overvåke tannpussen
til barnet er 10 år.

Tannpuss med tannkrem
2 ganger daglig.



TEMA: TANNHELSE

Tips til samtale

Hvor ofte pusser du tenner?
Hvem hjelper deg med tannpuss?

Barnet og foreldre bør spørres om de opplever noen problemer med tenner eller munn, og om barnet har vært hos tannlegen. Barnet bør henvises til tannhelsetjenesten ved behov.



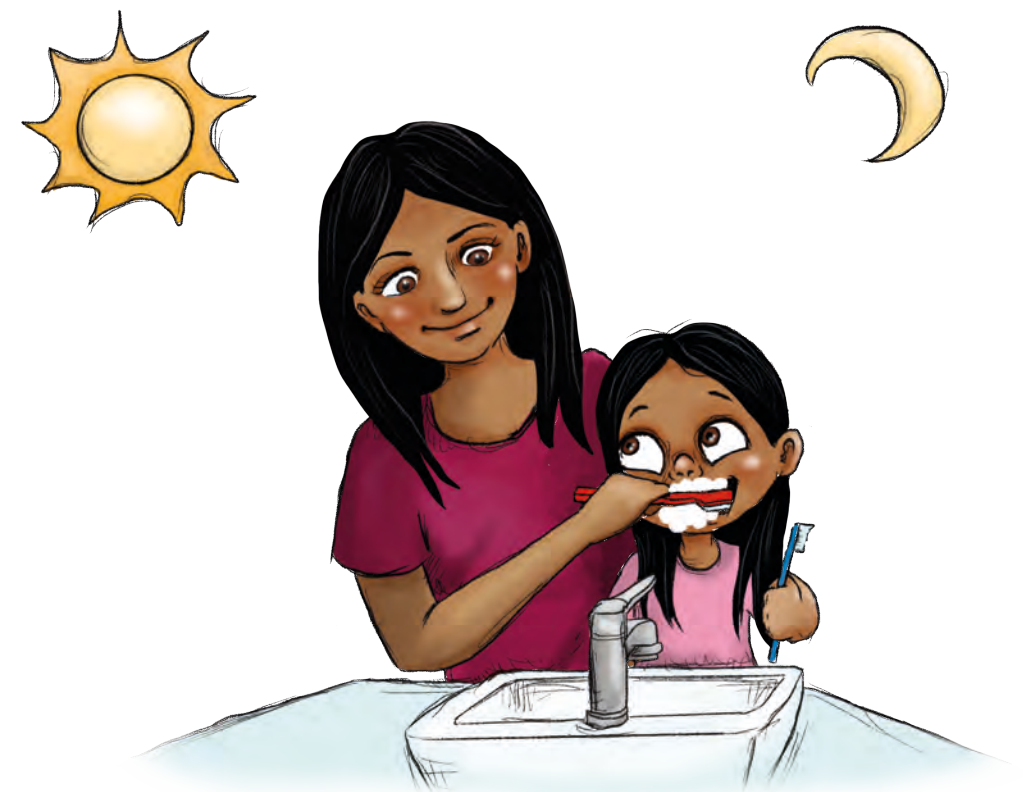
Tilleggsinformasjon

Råd og veiledning om tannpuss og tannhelse: 1. trinn:

- Tannpuss med fluortannkrem bør gjennomføres to ganger daglig.
- Barn fra 3 til 7 år bør bruke voksentannkrem som har minst 0,1 % fluorid og med en mengde tilsvarende en ert.
- Barna bør unngå å skylle munnen etter tannpussen.
- Foresatte bør hjelpe barna med tannpussen eller overvåke tannpussen til barnet har motoriske ferdigheter til å klare dette selv – anslagsvis fram til barnet er omtrent 10 år.
- Når 6-årsjekslene kommer er det viktig med god tannpuss på jekslenes tyggeflater.

Ved sår og skader i slimhinner eller på tenner inkludert eventuelle tegn som kan gi mistanke om alvorlig omsorgssvikt:

- Still åpne spørsmål om hva som har skjedd?
- Undre deg med foresatte.
- Dokumenter svarene og observasjonene i barnets journal.
- Drøft saken med leder eller kollega.
- Er du i tvil om barnets tannhelse eller er bekymret, ta kontakt med tannlegen evt. barnevernet for en drøfting.





TEMA: VEKT OG HØYDEMÅLING

Tips til samtale

Informert om at alle barn på 1.trinn veies og måles lett avkledd (med lett avkledd menes at barnet kun har på seg truse/bokser og evt. trøye/t-skjorte).
Bruk illustrasjonen til å få frem at alle barn er ulike og at de er avkledd.

Til foresatte:

Helsedirektoratet anbefaler høyde- og vektmåling av alle elever på 1., 3. og 8. trinn. Regelmessige helseundersøkelser med målinger av høyde og vekt gir verdifull informasjon om barn og unges vekst, trivsel, helse og ernæringsstilstand.

Ved overvekt/undervekt:

Vurder fra familie til familie om barnet skal delta i videre samtaler angående vektoppfølgning.

«Vi ser at x ligger litt høyere eller lavere enn forventet på vekt i forhold til høyde. Det har vært en vektoppgang/vektnedgang siden forrige måling. Hva tenker dere som foresatte om dette?»

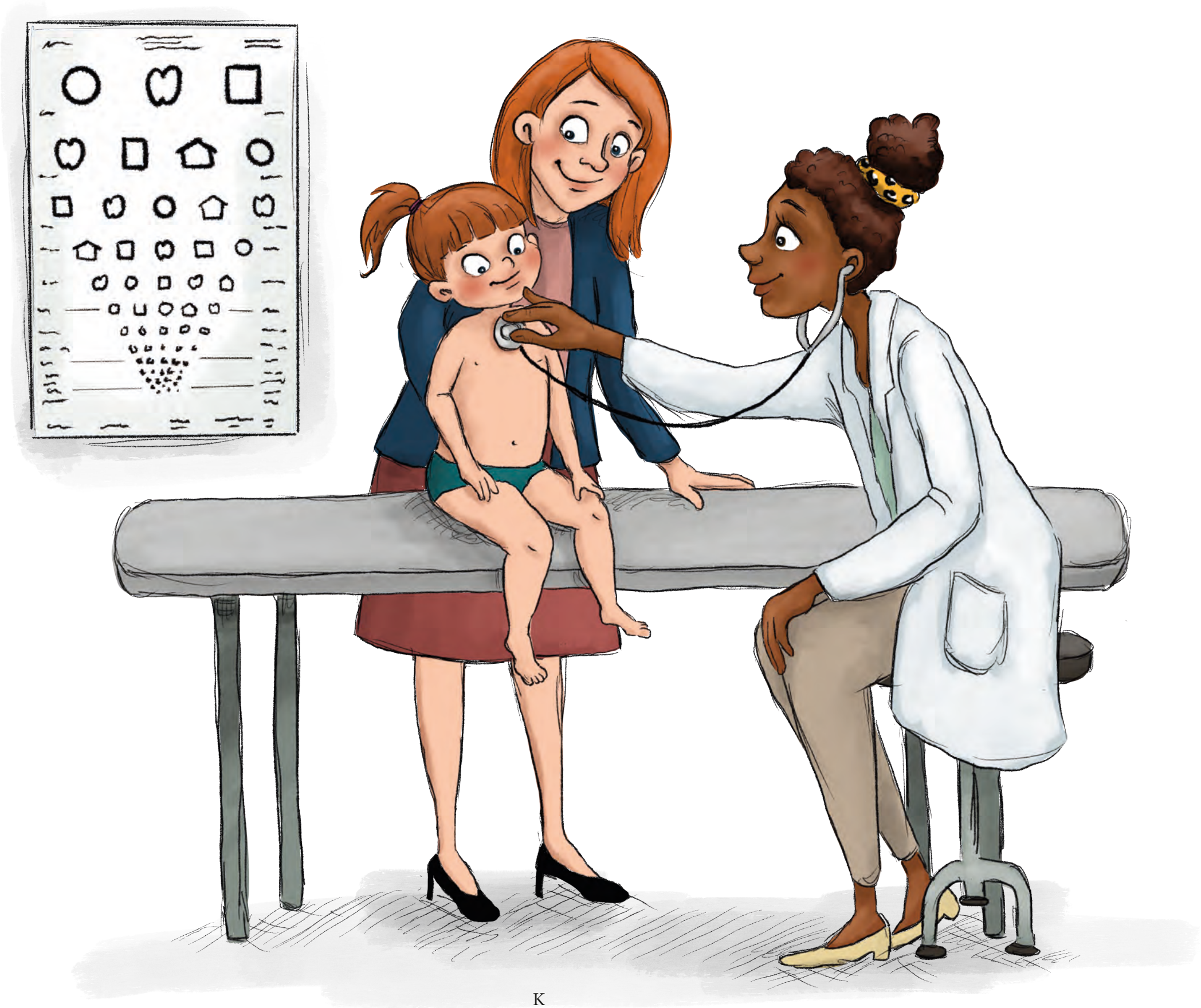
Ved avvikende lengdevekst og ved iso-KMI over 25 eller under 18,5 bør det vurderes om barnet bør henvises til fastlegen eller spesialisthelsetjenesten for utredning med tanke på sykdom eller målrettet oppfølging.

Tilleggsinformasjon

Ved skader eller merker på kroppen som vekker bekymring:

- Still åpne spørsmål om hva som har skjedd.
- Undre deg med foresatte.
- Dokumenter svarene og observasjonene i barnets journal.
- Drøft saken med leder eller kollega.
- Ved ytterligere bekymring, kontakt barnevernet for en drøfting.



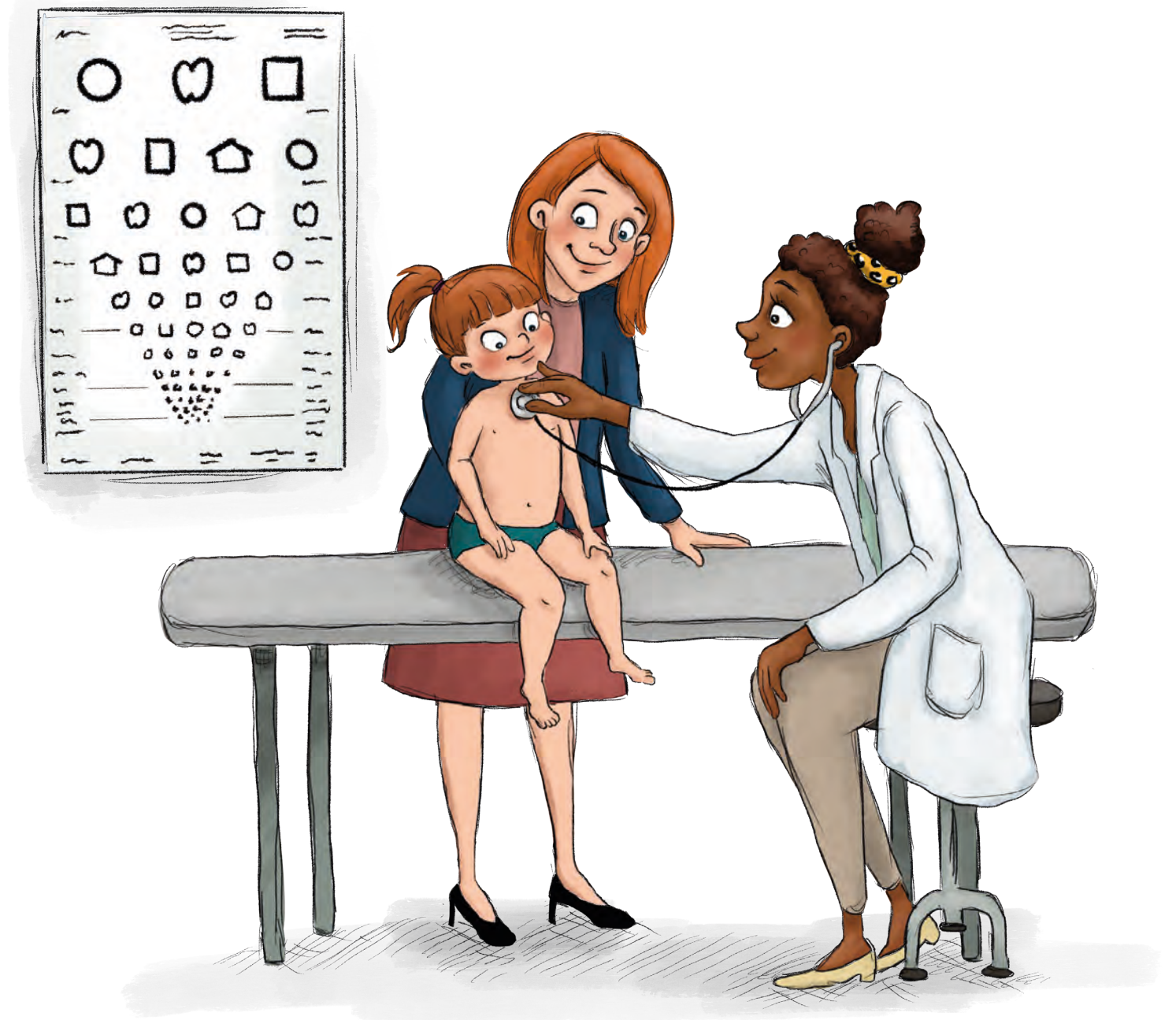


TEMA: LEGEUNDERSØKELSE

Tips til samtale

Somatisk undersøkelse med følgende innhold:

- Sykehistorie
- Generell organundersøkelse
- Lytte på hjerte og lunger
- Undersøke for testikkelretensjon
- Overvekt, fedme og undervekt
- Muskler og skjelett
- Tilbud om underlivsundersøkelse hos jenter som kommer fra land eller har familie fra hvor kjønnslemlestelse er vanlig
- Tannstatus og munnhule
- Eventuelt henvisning til spesialist



LITTERATURLISTE

- Frisklivssentralen. (2019, 23 januar). *Samtaleverktøy om fysisk aktivitet og stillesitting*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>
- Helsedirektoratet. (2009, 1 juni). *Barns miljø og sikkerhet/når barnet skader seg* [nettdokument] <https://www.helsenorge.no/sykdom/forstehjelp-og-skader/sikkerhet-for-sma-barn/>
- Helsedirektoratet (2010, juli). *Forebygging og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge: nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten*. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge/Forebygging>
- Helsedirektoratet. (2022, 9 mai). *Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>
- Helsedirektoratet. (2022, 9 mai). *Nye råd om fysisk aktivitet og stillesitting – hver eneste minutt teller*. <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/nye-rad-om-fysisk-aktivitet-og-stillesitting--hvert-eneste-minutt-teller>
- Helsedirektoratet (2023, 18 januar). *Helsestasjons- og skolehelsetjenesten: nasjonal faglig retningslinje*. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>
- Helsedirektoratet (08.01.2026). *Nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte* Nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte - Helsebiblioteket. <https://www.helsebiblioteket.no/innhold/nasjonale-faglige-rad/nasjonale-faglige-rad-for-skjermbruk-blant-barn-unge-og-foresatte#skjermrad-for-barn-og-unge>
- Helsedirektoratet. *Kosthold for barn mellom 6 og 12 år*. [Internett]. Oslo: Helsedirektoratet; oppdatert onsdag 29. april 2026 [hentet mandag 29. juni 2026]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge/mellom-6-og-12-ar/>
- Helsepersonelloven (1999). Lov om helsepersonell m.v (LOV 1999. 07-02-64. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64/KAPITTEL_6#KAPITTEL_6
- Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (u.å). *Veiviseren om kjønnslemlestelse*. Hentet 13 juni 2023 fra <https://kjonnslemlestelse.nkvts.no/>
- Nok (u.å). *Hode, skulder, kne og...? Snakk med små barn om kropp, grenser og seksualitet*. Hentet 16 mai 2023 fra www.noksentrene.no/snakkom
- Sunn framtid. (2014, 25 februar). <http://sunnframtid.no/barn>

Samtaleverktøyet er utviklet av helsesykepleier Stine Rudiløkken og helsesykepleier Marianne Pettersen.

Bydel St. Hanshaugen, Skolehelsetjenesten, Oslo Kommune 2023.

Trykkeri: It Grafisk AS

Illustratør: Hege Terese Fjæra, Olle Bolle Design

Alle henvendelser om samtaleverktøyet kan rettes til skolehelsetjenesten bydel St. Hanshaugen.

Det må ikke kopieres fra dette samtaleverktøyet i strid med åndsverksloven eller avtaler om kopiering inngått med trykkeriet.

Samtaleverktøyet er produsert i miljøsertifisert trykkeri.

Revidert august 2026.

