

Samtal för bättre hälsa & vård

– medborgardialog med utlandsfödda kvinnor i Berga

Jenny Berggren, specialist i allmänmedicin, Capho Vårdcentral Berga
Sahar Khalili, projektledare KFUM Bollhop
Linköping

Hur gick det till?

Insändare (replik)

Walk-and-talk

Samtalskväll

Stresspåslag

Nyfikenhet

Finansiering?

Utvecklingspotten

”Samtal för bättre hälsa och vård”

Ett samarbete mellan:



Berga Vårdcentral



Berga kyrka

Svenska kyrkan 

KFUM Bollihop



Medel från Utvecklingspotten Region Östergötland 2023:

KRAV:

”I vårdcentralernas uppdrag ligger att systematiskt utveckla och prova nya arbetssätt och insatser för att minska skillnaderna i hälsa hos de listade patienterna”

”förbättra folkhälsan i vårdcentralens närområde och för invånarna i vårdcentralens ansvarsområde”

I samarbete med lokal samhällsaktör

Stadsdelen Berga: 35 procent av invånarna har utländsk bakgrund
(enligt områdesprofiler)

”Samtal för bättre hälsa och vård”

- Kunskapsöverföring från vården till medborgarna
 - Tema utifrån medborgarnas önskemål.
- Kunskapsöverföring från medborgarna till vården
 - Hur är det att vara patient i vården?
- Intern fortbildning för vårdcentralens personal kring diskriminering, likarätt & normkritik
- Mål: Lära oss av varandra och skapa en bättre hälsa och vård/vårdcentral i Berga





Vad vill du prata om på kommande träffar?

*Psykisk ohälsa Träffa diabetessköterska Kvinnohälsa Sömn
Kvinnohälsa, diabetes, kolesterol mm. Psykisk ohälsa, kost, sömn.
Vi behöver prata om när mens slutar och hur man känner sig.
Högt blodtryck och blodsocker. Psykisk ohälsa, hälsosam kost,
sömn. Att prata om fungerar kvinnor kropp. Varför kvinnor alltid
har högre krav än män. Psykisk ohälsa och information om
myndigheter om hjälp att få med livet. Sorg och bearbetning. Hur
man märker stressymtom. Vad som är viktigt tänka för att bota
stress. Fasta Stresshantering, oro, ångest, Goda vanor, Andning
och astma/KOL Jag vill prata på förstoppning efter förlossning och
varför. Vilken hjälp som jag kan få före – efter förlossning. Kvinnor
hälsa. Blodcirkulation. Astma. Smärta i leder och muskler, rygg
och knän. Om artros. Mer kvinnohälsa. Bra med fasta som ämne.
Psykisk ohälsa*

**September: Psykisk
hälsa/ohälsa & stress**

**Oktober: Blodsocker,
blodtryck & kolesterol**

November: Kvinnohälsa

Februari: Att Fasta

Deltagarnas berättelser

- Hur är det att vara patient i vården?
 - Kommunikation med/utan tolk, likheter/skillnader mot där du bott tidigare (juni)
 - Rasism/diskriminering (september)
 - Att få hjälp till sunda levnadsvanor (oktober)
 - Att vara kvinna i vården (november)

Deltagarnas berättelser:

**Kontinuitet
= trygghet!**

**Inte så
annorlunda
önskemål!**

**Tanke, oro,
önskan!**

Begriplighet!

**Bli sedd &
lyssnad på!**

**Ett gemensamt
språk!**

Deltagarnas berättelser

Att kunna göra sig förstådd/bli lyssnad på:

- Telefonrådgivning på mitt språk
- Annan väg in än telefon?
- Tillgång till tolk viktigt, varierande kvalitet, telefontolk bra=anonymitet
- Få ventilera sin oro, delaktighet, få utrymme. ögonkontakt = respekt
- Möta fördomar, "blivit nekad manlig läkare", inte bli lyssnad på/tagen på allvar/slipa gamla bedömningar.
- "vården bättre än övriga samhället"
- Dra sig för att kontakta vården igen, om dålig erfarenhet tidigare
- Sakna ord/kunskap att beskriva symtom, svårare att få hjälp utan diagnos

Kontinuitet:

- Vill träffa samma personal - trygghet
- Samma läkare till hela familjen
- Vill inte behöva söka akuten, vill få hjälp på vc

Förstå vården/att vården förstår:

- Hur kan ssk i telefon veta att jag inte behöver komma till läkare?
- När behövs blodprover?
- Ensamstående - kan inte lämna barnen, mer avlastning fanns i hemlandet
- Rädsla att berätta om psykiska besvär, "tas barnen ifrån mig?"

Få en bedömning/förklaring:

- Inte bara i telefon, "får tid snabbt"/"inga tider", känna sig tvungen att söka akuten för att få svar
- När prover/behandling avstås
- Hur behandling fungerar, varför den behövs
- Hur länge provsvar dröjer
- "Hade ångest men visste inte vad det var", sakna ord för ångest/fysiska symtom lättare att beskriva

Personalutvärderingar

”Jag har lärt mig mycket, jag kommer gärna fler gånger”

”Det vara så himla energigivande och lärorikt sist, så jag är gärna med framöver.”

”Mycket meningsfullt, iaf för mig för ökad förståelse”

”Vill gärna vara med och bygga broar särskilt i den tid som råder. Bättre göra än bara klaga..”

”Jag valde att anmäla mig för att jag ofta funderar på vad som gör att det ibland känns besvärligt och svårt att möta och nå fram till denna grupp vid läkarbesök, men också i det större perspektivet på samhällsnivå, vad behövs för att alla ska få möjligheter.”

”Jag deltar eftersom jag har en känsla att vården inte alltid erbjuds på ett jämlikt sätt. Faktorer som låg utbildningsnivå och språksvårigheter påverkar utlandsfödda kvinnors förutsättningar att få samma vård som andra.
En del av vårt uppdrag att sprida kunskap om hälsosamma vanor.”

”Känner att jag genom att sitta bredvid flera somalisk-födda kvinnor vid medborgardialogen, fick ökad förståelse om hur de ser på Ramadan, fastan, att det var något de såg framemot, ”välkomnade”, såg det inte som jobbigt. Är frivilligt, ingen skall känna tvång, utan det är ett eget val, ingen som tvingas. Bra när man får lite djupare insikt i en annan kultur, jag blir bättre i min profession och gör bemötande lättare.”

Personalutvärderingar forts.

” Medborgardialogerna har fått mig att inse att i patientutbildning är det viktigare att fokusera på ett enkelt och koncist sätt förmedla information på ett tankeväckande sätt för att lägga en grund som man gemensamt kan bygga, istället för att mata på med komplex och väldigt djup information

Genom att ni ofta bett kvinnorna om egna tips som de kan dela med sig av har jag fått en större förståelse om att målgruppen får styrka i att de kan ”hjälpa” sig själva.

Genom att bidra med egen erfarenhet och berätta att det inte är så lätt för någon annan ger en samhörighet i gruppen

Det har även fått mig att tänka på sättet jag förmedlar information så att mottagaren kan läsa på själv eller hitta ett eget sätt att ta in informationen och skapa nya vanor. Ibland fastnar man mycket i att förklara med så mycket vetenskapliga/medicinska ord, men förstår verkligen mottagaren vad man vill förmedla?

Medborgardialogerna har varit ett utrymme att hantera ohälsa och hälsa utifrån ett icke-dömande perspektiv och ge alternativ hur man kan implementera vanor i sitt liv. Det tror jag kvinnorna verkligen har uppskattat.

Men det jag har framför allt tyckt är bäst är möjligheten att skapa ett tryggt utrymme gemensamt och ge varandra stöttning genom all information!”

Utvärderingar deltagare:

13



Capio

Utvärdering

Hur upplevde du kvällens träff?

☐☐☐☐☐

Juni: 1 12

September: 1 2 8

Oktober: 1 1 18

November: 1 18

Februari 2024 Att fasta 5 19

Kommentarer:

Jag tycker det var jättekul att vara här idag, gärna fortsätta ha denna samtal.

Jättebra kväll med mycket information och bra diskussioner. Har frågat hur man får råd och tips. Har liftat upp saker som jag inte vågat innan.

Jag lära mig hur man hantera sina stresshormoner.

Jag tyckte det var kul och diskutera och jag gillar verkligen detta och tyckte det var kul att lära sig mer om de olika tillstånden tillsammans.

Jag har lärt mig mycket.

Jag har fått information som jag känner inte tidigare. Det är bra uppmuntrar och jag är mycket glad vad ni gör oss.

Det var jätteintressant!

Det var jättebra.

Jag har fått mycket information som jag tycker det är jätteviktigt, stort tack.

Det här träff var jättebra och jag var jättenöjd. Och tacka er så mycket.

Jag är mycket nöjd, den information som jag har tag idag.

Bra, ni är duktiga. Tack vi vill att ni fortsätter.



Capio

Del av Ramsay Santé

Intern fortbildning på vårdcentralen

Diskriminering

Likarätt

Normkritik

Förmedla lärdomar från medborgarträffarna till övrig personal på vårdcentralen (löpande)

Fortbildning på personalmöten (våren 2024)

Capio Academy:

- "Fråga patienten"
- "Schysst vardag" (om kränkande särbehandling)
- "Rasism och diskriminering"

Startar ett Likarättsteam!

Utmaningar



Att nå ut med inbjudan

Göra sig förstådd

**Somaliska, arabiska, persiska, dari, assyriska,
kurdiska, kroppsspråk**

Bilder, lego, nycklar, toarullar, ballonger mm

Enkelt språk men inte förenklat innehåll!

Hitta tiden

Förberedelser

Efterarbete

Svårigheter och oförutsedda reaktioner

Bli stött över att få inbjudan. "Jag har inte psykiska besvär."

Inte identifiera sig med gruppen utlandsfödda kvinnor (vilka avses?)

Förbättringar:

- Ändrat tiden från kl 17 till kl 18.
- Åhörarkopior att lämna ut
- Utskick sms/email

Fortsättningen

- Bredda målgruppen
- Internationella kvinnodagen 2024.
 - Hälsovecka. "Kvinnohälsa" igen. För alla!

Ringar på vattnet



Kontakter, nätverk och samarbete

- Biblioteket – föreläsning om Hälsosamma vanor under må-bra-vecka (sep 2023) → SPF Seniorerna föreläsning (jan 2024)
- PRIMI – forskning/ app för hälsosamma vanor under och efter graviditet
- SFI – föreläsning (dec 2023)
- Rörelse och Hälsa, fysioterapi kunskapsområde kvinnohälsa
- ICA Kvantum Berga, bra val i butiken
- Hälsovecka i Berga v 10

Ringar på vattnet



Föreläsning för vårdpersonal - ”Den religiösa fastan och diabetes”

- Primärvården Region Östergötland – 2 tillfällen
- Transkulturellt centrum, lunchföreläsning 6/2
- Studenter på Hälsouniversitetet 20/2
- SFAMs torsdagsmöte 22/2



Kan personer med diabetes fasta säkert
under ramadan?

Mer läsning för den som är intresserad:

- Reportage Capio
- Tidskriften Allmänmedicin - Allmänmedicin, kvinnohälsa och integration
- Reportage Östgöta Correspondenten



Sahar Khalil, projektledare för KFUM Bollhop Linköping med Jenny Berggren, specialist i allmänmedicin på Capho Vårdcentral Berga.

Samtal för bättre hälsa och vård – medborgardialoger möjliggör ömsesidigt lärande

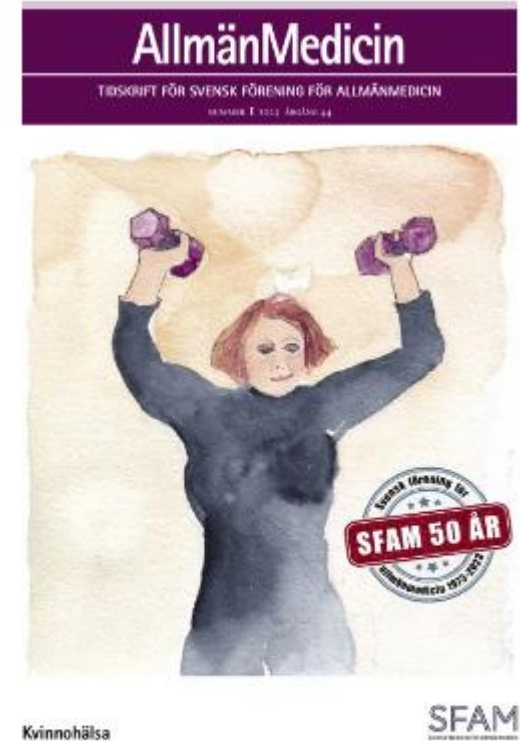
7 december 2023

Uppdraget: Här ska alla få jämlik vård



Foto: Zenaïda Hadzimahovic

Ett ögonöppnande möte blev startskottet för ett omfattande arbete – att göra vård och hälsa mer jämlikt i Berga. Patienter upplever att de inte blir lyssnade på – och ibland kan en språkbarriär ställa till det vid vårdbesök.



Kvinnohälsa

SFAM

AllmänMedicin
Nr 1-2023

**Ömsesidigt lärande är nödvändigt, roligt och
egentligen inte så svårt!**

Tack!

Jenny.berggren@cario.se

Sahar@kfumlinkoping.se