



REGION
KRONOBERG



Hälsoskola

för nyanlända kvinnor

Ann Hjerpe
Distriktssköterska
Vårdcentralen Dalbo
Växjö

Bakgrund

- Upplevelse av att många saknar kunskap
- Projekt Vård på lika villkor - avslutning
- Seminarie – presentation av Livsstilskurs, Solvig Ekblad, professor, Karolinska Institutet

Bakgrund

- Sökte pengar från Urbana Utvecklingsfonden
- 1 av 6 projekt
- Fokus på barn och unga – Hälsoskola stärker kvinnorna och därmed indirekt barnen.

Kvinnor - en viktig målgrupp för riktade insatser

- Nyanlända kvinnor, eftersom rapporter visar att de har högre ohälsa än andra grupper
- Nyanlända kvinnor är svåra att nå, ”faller ofta mellan stolarna”
- Kvinnan har en central roll, hälsonavet i familjen

Hälsoskola

- Fokusgruppsintervju vårdpersonal
- Fokusgruppsintervjuer med kvinnor som pratar arabiska eller somaliska
- Utformade ett program

Hälsoskola

- Fem tillfällen, två timmar varje gång.
- Kliniskt verksam personal
- Enkäter första och sista tillfället samt vid en 6-månadersuppföljning
- Diplom

Hälsoskola

- **Tolk**
- **Samma lokal** – samlingslokal i området där många bor
- **Projektkoordinator** är med vid alla tillfällen

Hälsoskola

- **Handledare** - Solvig Ekblad
- **Utvärderare** – Hanna Lunding

Nio olika teman

- Svenska sjukvårdssystemet - distriktssköterska
- Hälsosamma matvanor – distriktssköterska
- Tandvård - tandsköterska
- Kvinnans kropp - läkare
- Familjeplanering - barnmorska
- Stress, stresshantering- psykosocial resurs, arbetsterapeut
- Fysisk aktivitet - fysioterapeut
- Barn och familj - socialsekreterare
- Våld i nära relationer – polis

Frågor från deltagare

- **Sjukvårdssystemet**

- Om jag inte pratar så bra svenska hur gör jag då i telefonen när jag ska ringa till vårdcentralen?
- Varför får man frågor av sjuksköterskan i telefon när man bara vill beställa tid?

- **Matvanor**

- Vilken mat är bäst, nyckelhålmärkt eller ekologisk?
- Vad ska man äta till frukost för att gå ner i vikt?

Frågor från deltagare

- **Stress**

- När jag är stressad så gråter jag lätt. Varför gör jag det?
- Vad kan hända i kroppen när man har sömnproblem?

- **Fysisk aktivitet**

- Hur kan ni sjukgymnaster hjälpa till mot värk?
- Finns det någon mat som ersätter motionens effekt på skelettet?

Frågor från deltagare

- **Kvinnans kropp**

- Om jag bara ska tvätta underlivet en gång per dag, hur ska jag göra när jag ska be, då måste jag ju vara ren?
- Vilka är de viktigaste symtomen på D-vitaminbrist?

- **Familjeplanering**

- Hur fungerar det med p-stav? Hur kan det hjälpa när den sitter i armen?

Frågor från deltagare

- **Tandvård**

- Försvinner tandköttet när det blöder och man borstar på det?
- Vi använder kol istället för tandkräm. Är det något med kolen som är bra?

- **Barn och familj**

- Hur ska jag göra för att barnen inte ska sitta vid datorn så länge?
- Vad får man göra och inte göra mot sina barn? Vi är rädda för att ni kommer och tar dem.

Rekrytering av deltagare

- Kompletterande svenskastudier
- SFI
- Vårdcentralen – patienter
- Tidigare deltagare har rekommenderat för vänner

Utveckling våren 2016

- 6 tillfällen
- 2 nya teman: Egenvård vid infektioner, Tobak
- Vi bjuder in männen
- Nya samtalsledare, tobaksavvänjare/dsk och interkulturell kommunikator

Framtiden

- Permanenta Hälsoskolan i introduktion för nyanlända?
- Sprida Hälsoskola till andra vårdcentraler i Region Kronoberg

Kvalitetspriset Region Kronoberg

3:e pris 2015!

Hälsoskolan ger

- Stärkt självförtroende- kan ta hand om sig själv
- Social samvaro/kontext
- Språkträning
- Ambassadörer

TACK FÖR VISAT INTRESSE!



ann.hjerpe@kronoberg.se

076-720 75 75