

Presentationen innehåller detta

Mina erfarenheter och lärdomar från att ha planerat, startat, kordinerat, deltagit i samt följt upp Hälsoskola i Södertälje och Oxelösund

- Jag planerar att ge er en kunskap om hur mina tankar är inför att starta, förbereda och utföra, samt följa upp interventionen Hälsoskola.
- Med presentationen har ni fått konkreta tips och råd inför er eventuella start av Hälsoskola.

Att tänka på inför starten

- Vem blir samverkans partner
- Signerat kontrakt
- Team med samtalsledare
- Lokal
- Närvarande tolk
- **Samtalsledare** arbetar **kliniskt** med målgruppen, som även har kunskap i *gruppdynamik*, erfarenhet av att arbeta med *tolk* i patientärenden samt är stabil.

Administrativa förberedelser

- Inbjudan
- Boka lokal, tolk, samtalsledare och skapa ett schema att ge deltagarna.
- Närvarolista
- Förbered material
- Stegräknare
- Mappar/pennor
- Vatten på bordet
- Kaffe/te samt frukt till pausen

Grupperna

- **Antal deltagare- dialog**
- **Blandade grupper med män och kvinnor**
- **Arbetsför ålder – inskrivna i etableringen, alternativt SFI**

Presentation om Hälsoskola till gruppdeltagarna

- **Fokus är på hälsa.** Metodiken bygger på *dialog* och inte bara att ge information om migrationsrelaterad stress och hälsa; syfte är att ge deltagarna kunskap och praktiska verktyg för att hantera olika behov.
- **Viktigt** att etablera en dialog i gruppen
- **Frivilligt** vad man delar med sig av för erfarenheter

Grundläggande principer

- Tolken har tystnadsplikt och översätter allt som sägs i rummet.
- Allt som sägs i rummet stannar i rummet.
- Mobiltelefonen är avstängd.
- Koncentration på här och nu och hälsa.
- Religion samt politik samt ekonomi och bostad får man diskutera i andra sammanhang.
- Vid frågor och kommentarer räcks handen upp.
- Det är en sluten grupp - ingen som kommer och går.
- Ingen information ges till myndigheter.

Koordinator/sjuksköterskan

- **Delger** samtalsledare kunskap för bästa resultat
- **Viktigt** - deltagare med väldigt lite kunskap (analfabet) kontra deltagare (läkare) med mycket kunskap

Ex. samt råd till sköterska hur man anpassar materialet till olika språk grupper i hälsoskolan.

- Söka i litteraturen eller/och låt deltagarna berätta om hur man söker sjukvård i deras hemland
- Sjuksköterskans roll i Sverige
- Våren – fästingar
- Hösten - influensa

Ex. samt råd till läkaren hur man anpassar materialet till olika språk grupper i hälsoskolan.

- Söka i litteraturen eller/och låt deltagarna berätta vilka folkhälsosjukdomar som är vanligast i deras hemland.
- Läkarrollen – Sverige
- Medbestämmande

Ex. samt råd till fysioterapeuten hur man anpassar materialet till olika språk grupper i hälsoskolan.

- Söka i litteraturen eller/och låt deltagarna berätta om hur man ser på rörelse/vardagsmotion i hemlandet
- Kvinnor – vardagsmotion
- Kunskap om fysisk aktivitet är bra för vår hälsa

Ex. samt råd till dietisten hur man anpassar materialet till olika språk grupper i hälsoskolan.

- Söka i litteraturen eller/och låt deltagarna berätta om deras traditionella kost vanor i hemlandet
- Har deltagarna hittat affärer med deras kryddor mm.
- Finns livsmedel i lokal livsmedels butik, ta ett foto och visa deltagarna.

Ex. samt råd till psykologen hur man anpassar materialet till olika språk grupper i hälsoskolan.

- Söka i litteraturen eller/och låt deltagarna berätta om hur man i deras hemland ser på psykisk ohälsa.
- Förbereda deltagarna innan mötet med psykolog. Stigma?
- I många kulturer finns inte språket för psykisk ohälsa
- Lättare att använda andra ord när vi pratar om depression, som t.ex. är du ledsen, trött, glad/inte glad. Har du energi eller inte.

Framgångs faktorer

- Den mänskliga dialogen med erfarna samtalsledare
- Bra och tydlig struktur med aktörer
- Deltagarna känner sig sedda och lyssnade på
- Deltagarna blir mer aktiva under kursens gång, kunskap ger energi

Hinder

- Inte en fungerande struktur kring Hälsoskolan (deltagarnas andra aktiviteter prioriteras)
- Nya asylregler/organisation
- Medel saknas till planering/genomförande
- Icke professionella tolkar

Vinster – kort och lång sikt

- Färre drop-in besök
- En aktivitet som alla deltagare varit nöjda med
- Deltagarna känner sig sedda och lyssnade på
- Deltagarna blir mer aktiva under kursens gång, kunskap ger energi
- Deltagarna får en känsla av att inte vara ensam i sin situation eller annorlunda än någon annan
- Deltagare kan få hjälp att komma till rätt vårdinstans i vården

Deltagares kommentarer

- Deltagarna önskar att personal t.ex. SFI lärare el. handläggare från AF är med som observatörer för en ökad kunskap om nyanländas hälsa
- *”Nu vet jag att jag kan gå till apoteket och få råd”*
- *”Jag äter frukost nu och mår mycket bättre”*

En tolks tankar

” När jag idag tänker tillbaka på den tiden känns det som jag själv missade en stor del av kunskapen om just sjukvården. Det fanns ingen hälsoskola.

Men nu med hjälp av det nya konceptet hälsoskola så kan de nyanlända lära sig mycket som ger dem hälsa. De kan eventuellt leva ett sunt liv i framtiden”

”Hälsoskolan är väl pedagogiskt uppbyggd och lärarna är mycket erfarna på sina respektive områden. I kontrast med dåtiden är nyanlända mer lyckligt lottade idag och får mycket kunskap, dessutom gratis. Jag tycker ingen får missa det”

Kommentarer från samtalsledare

- *Jag har blivit bättre på att ställa öppna frågor*
- *Det har underlättat enormt att deltagarna fått en förståelse för vem som gör vad i vården*
- *Oerhört viktigt att som ny i Sverige få kunskap om vårt sjukvårdssystem och egenvård*
- *Jag tror det är välinvesterad tid att informera om vårt sjukvårds system*
- *Det blir en kunskaps spridning från deltagarna till vänner/släktingar*

”Vilka möjligheter ser du med en hälsoskola där du jobbar i vården?”

