

Riva hinder – ett verktyg för mer jämlik vård och hälsa genom kulturell medvetenhet

Kristin Eliasson

Kunskapscentrum för jämlik vård

2023-09-20



” I mitt hemland hade jag fått antibiotika direkt. Betyder det att jag inte får samma vård som svenskar?”

Citat från tidigare patient på
Flyktingmedicinska mottagningen,
Västra Götalandsregionen.

” Ganska snart insåg vi det hopplösa i uppgiften att försöka lära oss en massa om somalisk kultur. Det finns naturligtvis inte bara en kultur i Somalia, precis som det inte finns bara en kultur i Sverige. Klass, social ställning, om du är född på landet eller i stan – allt sådant har ju betydelse för hur vi blir som människor.”

BHV-sjuksköterska på barnavårdscentralen Oden i Falköping.

” Det är svårast att tolka på sjukhus för där är det svåra ord. Läkaren och mamma tittar på mig och väntar på att jag ska säga nått, och jag kommer inte på ordet. Det känns som att jag leder samtalet och är den vuxne och mamma är barnet.”

Intervjuat barn i radiodokumentären *Barn som tolkar* i Tendens, Sveriges Radio.

RIVA HINDER



Ett verktyg för mer jämlik vård och hälsa
genom ökad kulturell medvetenhet

1. BLI KULTURELLT MEDVETEN
2. HINDER FÖR JÄMLIK VÅRD OCH HÄLSA
3. OLIKA SYNSÄTT OCH NORMER
4. HUR HAR VI DET HOS OSS?
5. ATT FÖRSTÅ OCH BLI FÖRSTÅDD
6. SKAPA TILLIT
7. ATT ARBETA MED TOLK
8. PRATA OM MAT OCH MOTION
9. PRATA OM PSYKISK OHÄLSA
10. PRATA OM SEXUELL HÄLSA
11. PRATA OM KÖNSSTYMPNING
12. PRATA OM VÅLD OCH HEDER
13. VAD GÄLLER?
14. PÅ JOBBET OCH RASTEN



Kort om hälsa hos personer med migrationserfarenhet

- En mycket heterogen grupp med många olika bakgrunder och erfarenheter.
- Effekten på hälsan beror på exempelvis ålder vid migrationen, orsaken till migrationen, hur länge personen bott i ett land, juridisk status m.m.
- För nyanlända barns hälsorelaterade livskvalitet i Sverige spelar ålder, födelseland, boendesituation och familjens ekonomi roll. Lägre livskvalitet rapporteras av ensamkommande och de som bor med andra än familj eller släktingar.



8. PRATA OM MAT OCH MOTION

Det här kapitlet handlar om levnadsvanor och hur du kan prata om mat och motion för att möta patienters olika erfarenheter, förutsättningar och behov.

Människors levnadsvanor har stor betydelse för så väl den egenupplevda hälsan som risken för framtida sjukdom. Hur vi ser på mat, dryck, rökning, rörelse och motion är ofta något personligt men påverkas också av tillgång, kunskap, traditioner, erfarenheter och normer. För att kunna prata om levnadsvanor med patienter är det viktigt att både ta reda på vilka erfarenheter patienten har med sig och hur förutsättningarna ser ut för patienten här och nu.

Flera studier visar att det finns skillnader i fysisk aktivitet, matvanor och förekomst av välfärdssjukdomar mellan utrikes- och inrikesfödda. I samband med migration förändras ofta människors levnadsvillkor och levnadsvanor. Språksvårigheter, bristande tillgång till livsmedel som personen är van vid, eller höga priser på hälsosam mat, kan bidra till mer ohälsosamma matvanor.

Olika erfarenheter, som minnen av svält eller föreställningar om hur en hälsosam kropp ska se ut, påverkar synen på den egna kroppen och på hur exempelvis barn och barnbarn ska se ut. Energirik mat och söt dryck var kanske eftertraktade bristvaror före migrationen. I Sverige är varor som chips, snabbmat och läsk billiga och lättillgängliga.

Normer kring utseende, mat och motion skiljer sig åt mellan olika grupper i samhället. Vad som har hög eller låg status när det gäller kroppar, mat och motion ser olika ut. Patienten och medarbetaren kan ha olika syn på levnadsvanor och ideal. Övervikten eller rökningen kanske inte upplevs som ett problem av patienten själv. Hälsan är kanske inte heller det största bekymret i patientens liv just nu.

För att kunna stötta dina patienter till mer hälsosamma levnadsvanor är det viktigt att bli medveten om både dina egna och patientens föreställningar.

MEN...

Tänk om en troende muslim blir kränkt om jag frågar om alkohol?



Oavsett var en patient kommer ifrån eller vilken religion hen har kan du aldrig veta hur någon reagerar på dina frågor. Det enda du kan påverka är HUR du ställer frågorna. Tydlighet minskar risken för missförstånd. Förklara varför du frågar och att informationen är viktig för dig som professionell för att du ska kunna fatta rätt beslut och ge rätt behandling. Ibland ställs frågorna till alla ur ett främjande hälsoperspektiv. Berätta det!

Fundera och resonera

- Ställer du samma frågor om levnadsvanor till alla?
- Förklarar du varför du frågar?
- Är det något du undviker att fråga eller informera om? När? Till vem? Varför?
- Vilka normer om mat och motion finns på din arbetsplats?
- Hur tänker du själv kring mat, rörelse och motion? Kan dina egna tankar och känslor påverka i mötet med patienten?
- Går det att prata om levnadsvanor utan att moralisera? Hur kan du göra?



FORSKNING VISAR

- Sämre socioekonomiska livsvillkor ger mindre inflytande över livssituationen och påverkar individens möjlighet att ändra sina levnadsvanor.
- En större andel av personer födda utanför Europa uppger att de nästan aldrig motionerar jämfört med övriga.
- Både omgivningens fysiska och sociala miljö påverkar individens möjligheter att röra på sig. Tilliten till sitt bostadsområde är lägre bland utrikesfödda.

GÖR SÅ HÄR!

Prata om mat och motion

- Ställ öppna frågor och var nyfiken på vem det är du möter! Ta reda på vad patienten har med sig (kunskap, erfarenheter, idealbilder) och var hen befinner sig i livet. Med din hjälp kan ni båda förstå mer!
- Undvik att skuldbelägga eller tillrättavisa. Försök istället, tillsammans med patienten, att hitta det positiva och stärkande i patientens liv. Delaktighet och realistiska mål ökar chansen att lyckas.
- Engagera och stötta hela familjen när det behövs. Involvera även far- och morföräldrar och andra viktiga personer när det gäller barn.
- Bekräfta varje framgång. Även små förändringar när det gäller levnadsvanor kan göra stor skillnad.

Att fråga om skillnader i levnadsvanor före och efter migration kan vara ett sätt att förstå patienten. Men utgå inte från att den kulturella bakgrunden är hela förklaringen.

Vem känner igen sig i råd och bilder?

Tänk på att hälso- och sjukvårdens råd om goda levnadsvanor också befinner sig i ett kulturellt sammanhang. Vem känner igen sig i förslag på bra mat och hälsosamma aktiviteter? Vem kan förstå och ta till sig råden? Se över ert informationsmaterial, bilder i väntrummet och spana på dig själv – hur pratar du om mat, rörelse och motion?

Fråga om religion

Ibland kan du behöva fråga om patienten du möter praktiserar någon religion eller livsåskådning. Har det betydelse för eventuellt sjukdom, vård och behandling? Om du exempelvis har många muslimska patienter som fastar, läs gärna på mer om ramadan. Det gör det lättare att planera och ge god vård utifrån patientens förutsättningar och önskemål.

MEN...

Kan jag fråga en arbetslös man om vardagsmotion?
Kan den propra chefen ha en ätstörning?
Kan en kvinna i sari verkligen jogga?



Låt inte ett första intryck, förutfattade meningar eller oro för att kränka någon hindra dig från att prata om levnadsvanor. Alla har rätt till en bra hälsa och du kan bidra till positiva förändringar!

Fundera och resonera

- Ställer du samma frågor om levnadsvanor till alla?
- Förklarar du varför du frågar?
- Är det något du undviker att fråga eller informera om?
När? Till vem? Varför?
- Vilka normer om mat och motion finns på din arbetsplats?
- Hur tänker du själv kring mat, rörelse och motion? Kan dina egna tankar och känslor påverka i mötet med patienten?
- Går det att prata om levnadsvanor utan att moralisera?
Hur kan du göra?



” Alla länder arbetar inte hälsofrämjande med barn, som vi gör inom barnhälsovården. Bara det kan ju bli en krock. Därför började vi förklara vårt uppdrag för utlandsfödda föräldrar. Sen gick vi vidare och berättade om det även för svenskfödda föräldrar. Vårt uppdrag är självklart för oss men inte för alla vi möter.”

BHV-sjuksköterska på barnavårdscentralen Oden i Falköping.

TACK!

Material finns på vår webb
och Riva hinder digitaliseras
våren 2024

www.vgregion.se/jamlikvard

