

# **Samtal för bättre hälsa & vård**

## **– medborgardialog med utlandsfödda kvinnor i Berga**

**Nationella kvalitetsdagen för primärvården**  
**2023-11-23**

**Jenny Berggren, specialist i allmänmedicin**  
**Capio Vårdcentral Berga, 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 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 att vi pratar 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.*

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

**Oktober: Blodsocker, blodtryck & kolesterol**

**November: Kvinnohälsa**

# 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

# Utvärderingar deltagare:



## Utvärdering

Hur upplevde du kvällens träff?



Juni:	1	12	
September:	1	2	8
Oktober:	1	1	18
November:	1	18	

### 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.

# Personaltvärderingar

”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.”

# Intern fortbildning på vårdcentralen

## Diskriminering Likarätt Normkritik



Jag förbereder mig!

- Kurs "Ohälsa, migration och trauma", Transkulturellt centrum (våren 2023)

- Fortbildningskurs Likarätt, FSL Malmö sep 2023

- Litteratur

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"

Dialog med FMC, fortbildning(om trauma) för personal

# 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 (psykisk ohälsa – ”jag har inte psykiska besvär”)

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

# Fortsättningen

- Bredda målgruppen
- Inför fastemånaden 2024: "Att fasta"
- Internationella kvinnodagen 2024. "Kvinnohälsa" igen! För alla!
- Fler träffar: Smärta, barn & infektioner, sömn och mycket mer!
- Likarättsteam på vc!

## Förbättringar:

- Annan tid eller dag som passar bättre?
- Åhörarkopior att lämna ut
- Utskick sms/email



# Ringar på vattnet



## Kontakter, nätverk och samarbete

Biblioteket – föreläsning om Hälsosamma vanor under må-bra-vecka (sep 2023) → SPF Seniorerna föreläsning (januari 2024)

PRIMI – app för hälsosamma vanor under och efter graviditet

SFI – föreläsning (december 2023)

Rörelse och Hälsa, fysioterapi kunskapsområde kvinnohälsa

Kommunens demensteam

ICA Kvantum Berga, bra val i butiken

Flyktingmedicinskt centrum –hälsokommunikatörer, internutbildning om trauma/PTSD

UngPuls

Care to translate – digitalt tolkstöd

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

**Tack!**

[Jenny.berggren@cario.se](mailto:Jenny.berggren@cario.se)