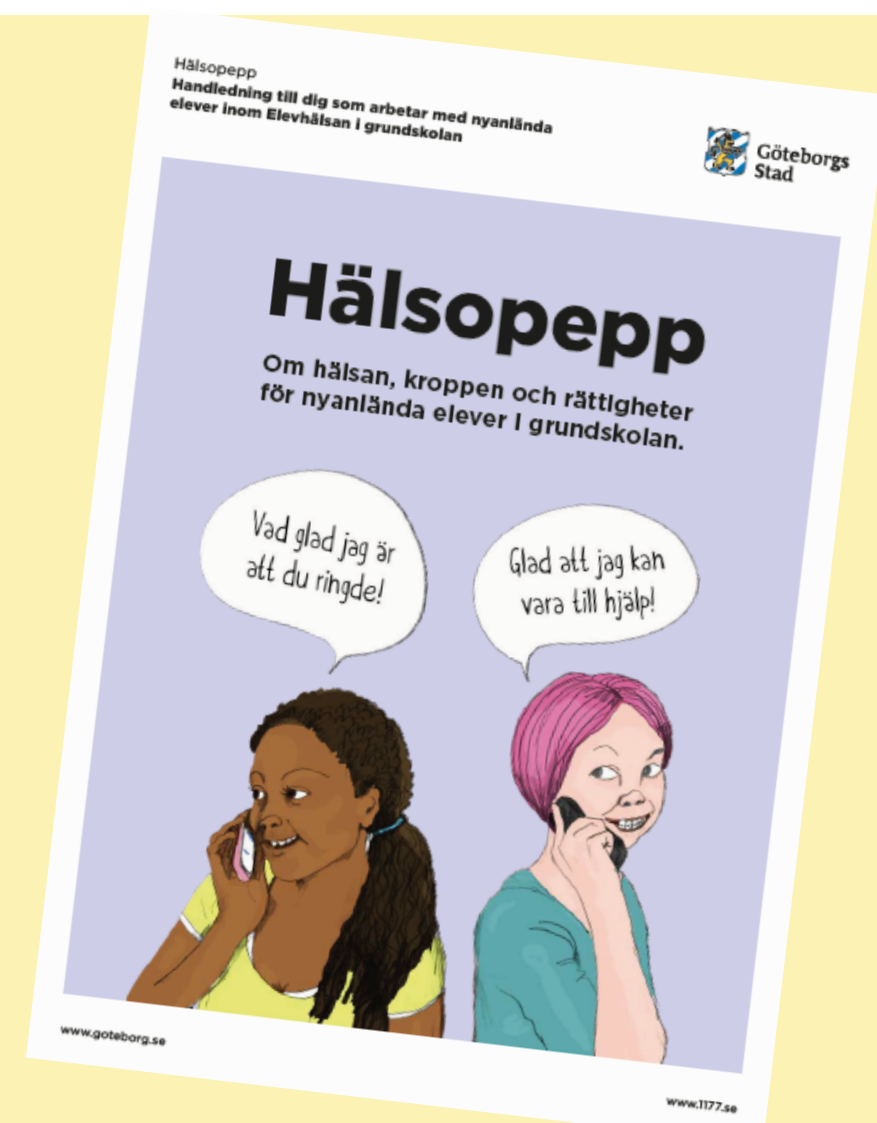




Hälsopepp

Anna Jensen, skolsköterska och MLA
Nina Åkeson, Processledare Skapa god start i
livet och goda uppväxtvillkor, Jämlikt Göteborg (fd.
Utvecklingsledare folkhälsa)
Stadsdelsförvaltningen Västra Hisingen
2018-09-10



Upplägg

1. Bakgrund och behov
2. Hälsopepp i korthet
3. Samtalsmetodik
4. Upplägg och teman
5. Pilot och synpunkter
6. Spridning och nästa steg



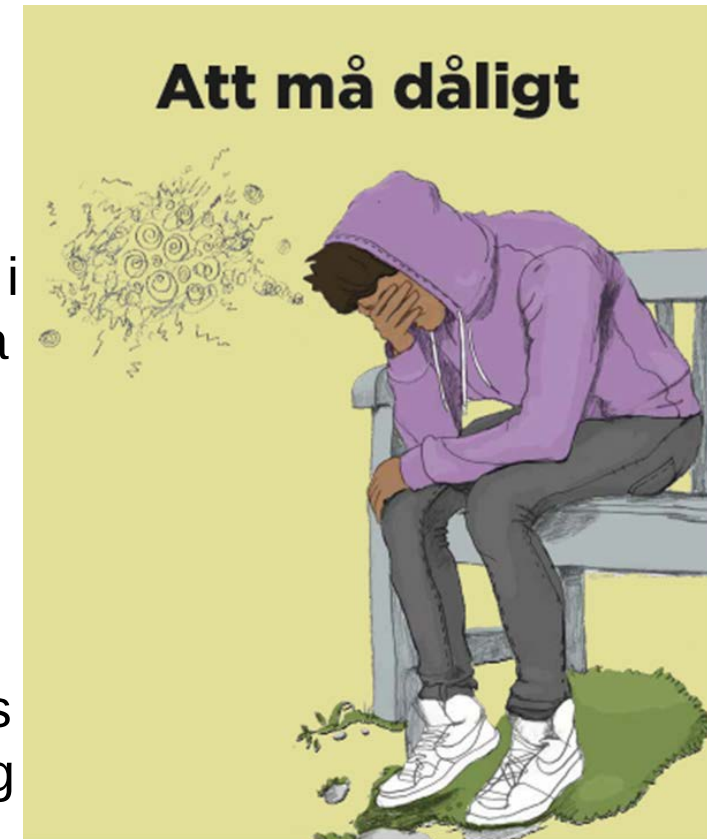
Illustratör: Emili Svensson



Bakgrund och behov

SKL:s rapport "Hälsa i Sverige för asylsökande och nyanlända", 2015:

- Hälsa är en viktig förutsättning för en framgångsrik etablering av nyanlända och för att lyckas i skolan.
- I ett hälsofrämjande mottagande är förmågan att bemästra situationen i det nya landet viktig att stärka genom att upprätthålla eller återetablera en känsla av sammanhang och kontroll.
- Symptom som oro, ångest, nedstämdhet, psykosomatiska symptom, sömn- och koncentrationssvårigheter eller utagerande beteende är vanligt bland nyanlända.
- Ge kunskap om att stärka upplevelsen av normala reaktioner på stress och hälsofrämjande egenvård (sömn, mat, motion och stressminskning m.m.), samt att bli uppmärksamman för sina styrkor och förmågor och få uppmuntran och stöd för konstruktiva problemlösningsstrategier.



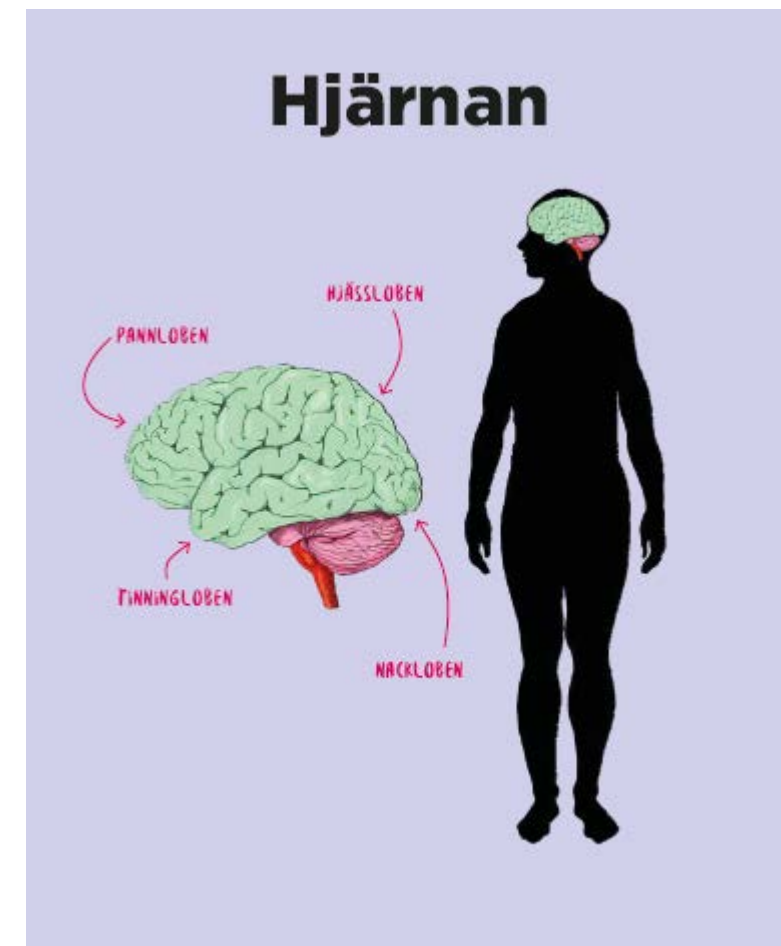


Lagar och mål



Göteborgs
Stad

- Målet för hälso-och sjukvården är en **god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen**. Vården ska ges med respekt för alla människors lika värde och för den enskilda människans värdighet. Den som har det största behovet av hälso-och sjukvård ska ges företräde till vården (Hälso-och sjukvårdslag 2017:30, kap 3, § 1)
- **Kommunfullmäktiges och stadsdelsnämndens prioriterade mål, 2017:**
 - Göteborg ska vara en jämlik stad.
 - Alla elever ska oavsett bakgrund nå målen inom skolan och kunna utveckla sin fulla potential.



Hälsopepp i korthet

Syfte

- Att ge nyanlända elever i grundskolan i Västra Hisingen åldersadekvat information om hälsa, kroppens funktioner, vad kroppen mår bra av, egenvård, jämlikhet, HBQTQ, barnkonventionen, pubertet, kvinnlig könsstympning och mänskliga rättigheter.

Mål, eleverna ska:

- Se samband mellan kroppens funktioner, hälsa/ohälsa och därmed öka elevens kroppskännedom och självtillit.
- Få redskap för att kunna hantera sin ohälsa/hälsa.
- Reflektera över mänskliga rättigheter, jämställdhet, HBQTQ, barnkonventionen och andra samhällsfrågor som påverkar deras egen person.



Hälsopepp i korthet

Vem?

- Skolsköterskor som arbetar med nyanlända elever i grundskolan.
- Elever i grundskolan i åldern 6–16 år som är nyanlända i Sverige. Särskilt fokus läggs på barn i åldern 12–16 år.

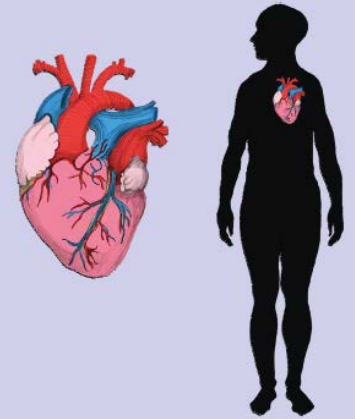
Hur?

- Hälsopepp bör användas i gruppsamtal med ca 4–8 deltagare i varje grupp och utföras av en skolsköterska eller person med motsvarande kompetens. Samtalsmetodik Motiverande samtal (MI) och Teach Back används.
- Flera sinnen aktiveras under själva gruppsamtalen genom bilder, film, stetoskop med mera, vilket ger ökad förståelse och kunskap.



Göteborgs
Stad

Hjärtat



Kvinnlig könsstympning och omskärelse



Samtalsmetodik



Göteborgs
Stad

Förstå mig rätt: Teach back-metoden

- Bygger på att utföraren tar ansvar för att eleven/patienten förstår den information som ges.
- Utföraren tar ansvar för hur informationen förmedlas och att informationen anpassas till varje individs behov.
- Varje gruppsamtal börjar med att eleverna kort återberättar vad de pratade om förra gången.
- Utföraren återberättar kort vad eleverna sagt och förklarar och bemöter de saker som eleverna tyckte var oklara.

MI – Motiverande samtal

- Bygger på att stärka eleven/elevernas egen medverkan i samtalet.
- Utföraren ska ta fram elevens/elevernas kunskap, styrka och medvetenhet i ämnet så att eleverna känner sig delaktiga.
- Utgångspunkten är dialog och samtal, framför undervisande.



Rörelse och fysisk aktivitet



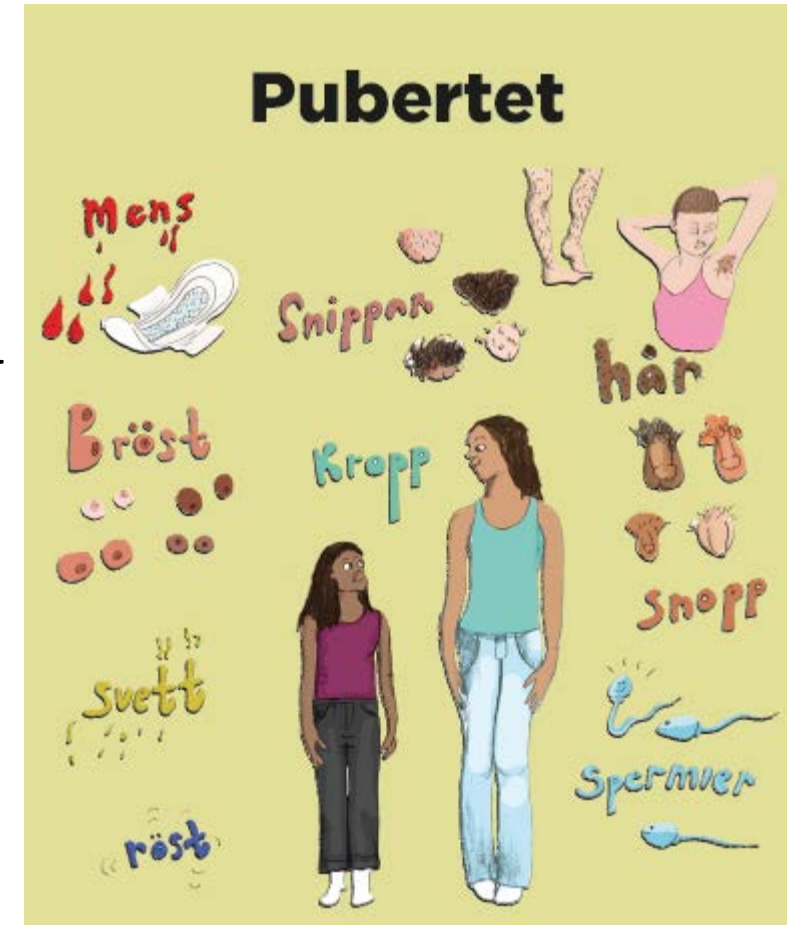
Upplägg

Elevkort

- ✓ Delas ut till eleverna.
- ✓ Informationsblad kring varje ämne med text, bilder samt råd och tips.
- ✓ Nu på svenska, planer på översättning till i ett första steg somaliska, arabiska och dari/persiska.

Handledning

- ✓ Avsett för utföraren.
- ✓ Bakgrund, tema och upplägg.
- ✓ Metod, länkar och information.



Teman



Göteborgs
Stad

Hälsopepp 1

Kroppen och kroppens organ, goda vanor såsom sömn, rörelse, matvanor och tandhälsa.



Hälsopepp 2

Pubertet, könsmognad, hygien, könsstympning och omskärelse, att må bra och att må dåligt.



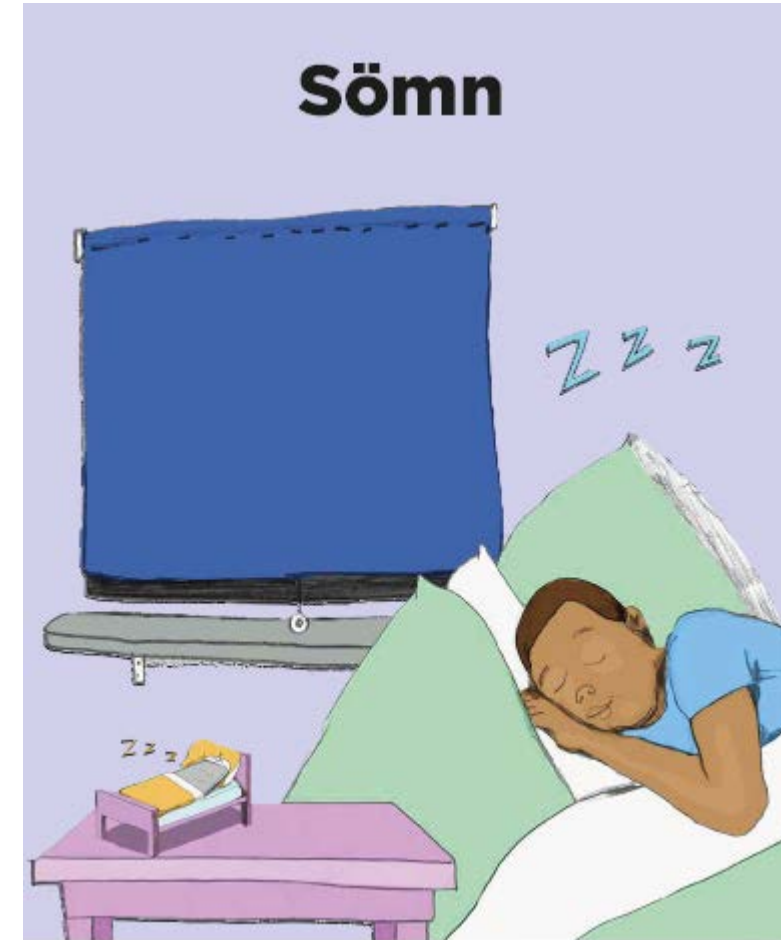
Hälsopepp 3

Jämlikhet, jämställdhet, barnkonventionen, mänskliga rättigheter, HBTQ.



Pilot av material och metod

- 2015–2017 Modellen, innehåll och liknande bilder testades under läsåret på mottagningsenheten Välkomsten Västra Hisingen.
- 1 grupp på 8 personer bjöds in till intervjuer ca 1 månad efter genomgången Hälsopepp. 5 av eleverna deltog i intervjuerna.
- Intervjufrågor om innehållet, upplägget, vad de kom ihåg, något som de förändrat i sina levnadsvanor efter Hälsopepp, vad de tyckte var viktigast med mera.
- 2018: Grupp av referenspersoner gett synpunkter på de nya bilderna och text





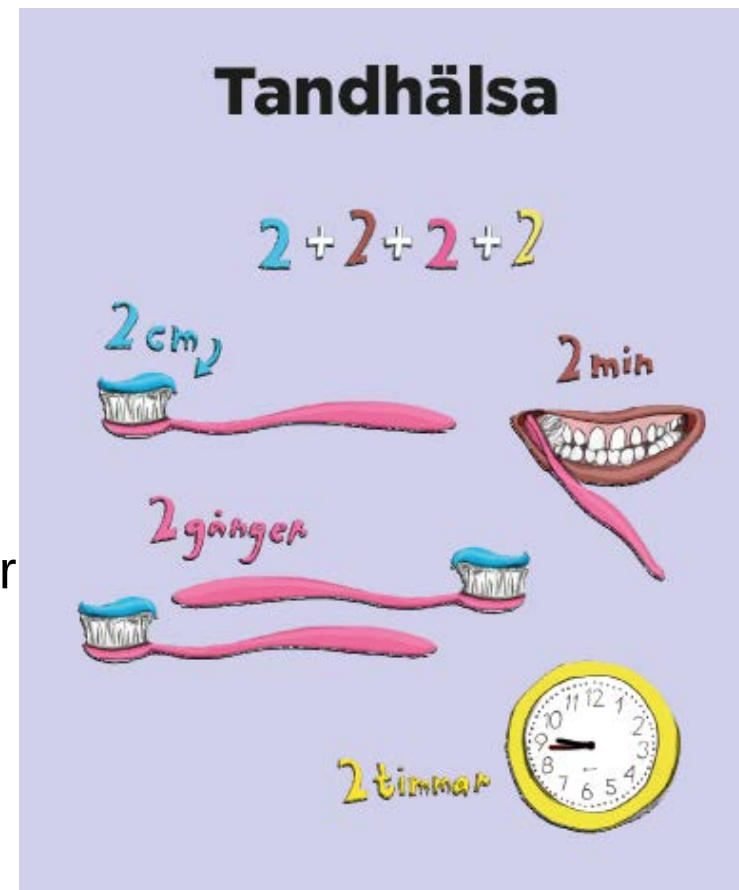
Svar på intervjuer

Vad kommer ni framförallt ihåg från Hälsopepp?

- Det här läkemedlet som man lägger på tandborsten, tandkräm. Att tandkrämen tar död på karies.
- Jag tänkte på tandkrämen och att inte skölja med vatten efter tandborstning efter

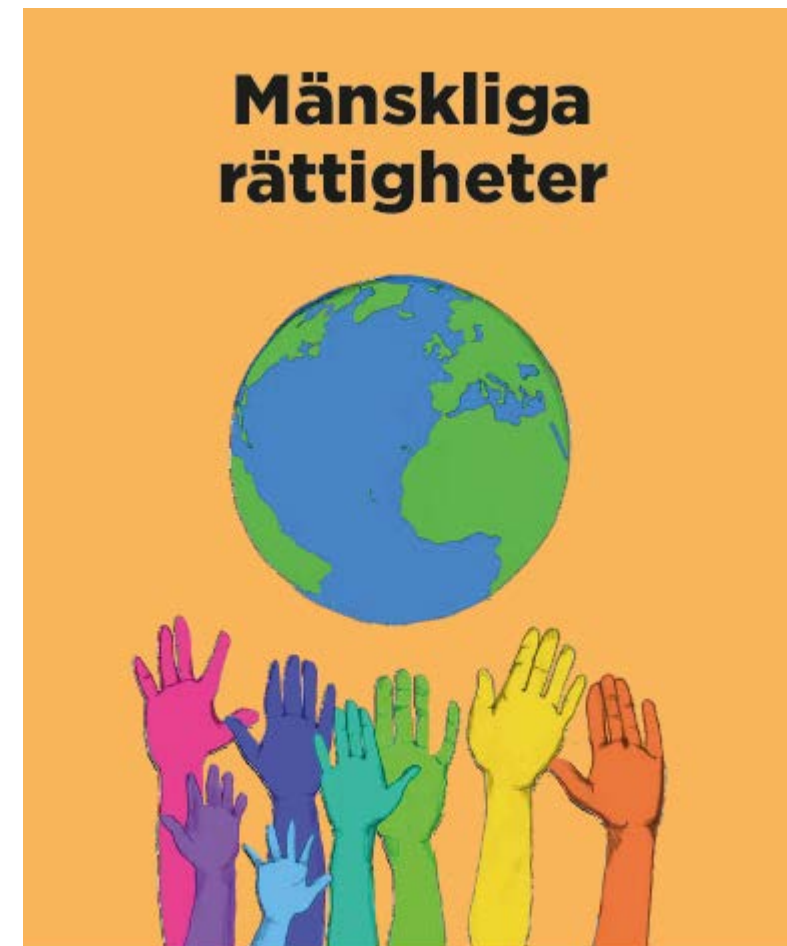
Har du ändrat något i din livsstil efter Hälsopepp?

- o Jag har bara ändrat på kosten, jag äter mer sallad och grönsaker och även fisk.
- o Jag tänker på tandkrämen och att inte skölja med vatten efter tandborstning.



Spridning och nästa steg

- Material finns idag på plats!
- Ladda ned som pdf...ta kontakt med Anna för att få den skickad till dig.
- Finns hos Visuell Kommunikation, eget tryck möjligt att beställa inom Göteborg
- **Test av materialet i större skala – vill ni vara med?**
- Önskvärt och planerat:
 - Följa upp och utvärdera på sikt
 - Översätta till andra språk, i första hand somaliska, arabiska och dari/persiska



Tack för din uppmärksamhet!

Kontakt

Anna Jensen, Skolsköterska/MLA Västra Hisingen

Anna.jensen@grundskola.goteborg.se

031–366 72 69

Nina Åkeson, Processledare Skapa god start i livet och goda
uppväxtvillkor, Jämlikt Göteborg (fd. Utvecklingsledare folkhälsa,
Västra Hisingen)

nina.akeson@orgryteharlanda.goteborg.se