

# Hälsoskola för nyanlända under etablering

Monica Sigurdson, kursledare  
Flyktingmedicinsk mottagning/Aktiv, Göteborg

# Bakgrund till Hälsoskolan

- Prövad i bl a Malmö, Södertälje, Trelleborg.
- Flyktingar en utsatt grupp – ohälsotalen högre speciellt kvinnor.
- Traumatiska upplevelser, PTSD ökar risken för misslyckanden i etableringsprogrammet.
- Sömn- och koncentrationsproblem, oro gör det svårt att tillägna sig studier i bl a svenska.

# Vad är Hälsokolan/Aktiv

- Kurs med fokus på hälsa och egenvård.
- 8 tillfällen, 3 timmar varje gång. Måndagar 13.00 – 16.00.
- Därefter träning (individuellt) 2 gånger/vecka i 7 veckor, Aktiv (gym). Hjälpt av fysioterapeut att komma igång.
- 10-12 deltagare, rekryteras av handläggare på AF.
- Hälsoskolan/Aktiv ingår i Etableringsplanen.
- Två kursledare och inbjudna specialister.
- Riktas till dem som vill förbättra sin hälsa/lära sig mer/komma igång med fysisk aktivitet.

# Mål

- Att erbjuda en förstärkning till etableringsplanen så att den enskilde bättre kan tillgodogöra sig insatser under etableringen samt i ett framtida arbete.
- Att förbättra hälsan/höja den fysiska förmågan och visa vägar att bibehålla god hälsa för målgruppen.
- Att öka kunskapen om hur man hittar rätt i sjukvården.
- Att i samverkan bygga upp en strukturerad pedagogisk verksamhet, med hälsosamtal enskilt och i grupp.

# Teman i Hälsoskolan

- Introduktion
- Undersköterska: egenvårdsråd, info om sjukvården.
- Fysioterapeut: fysisk aktivitet, nutrition.
- Läkare: genomgång av de inre organen, livsstilssjukdomar, akuta sjukdomar samt vanligt förekommande infektioner.
- Kurator: psykiska reaktioner efter krig och flykt. Sömn, stress och stresshantering.
- Barnmorska: sexuell- och reproduktiv hälsa.
- Tandhygienist: tand- och munhälsa, även barns hälsa.
- Avslutning med diplomutdelning.

# Struktur

- Ett tillfälle per vecka med eget tema.
- Fakta, dialog och övningar (pausgymnastik och avslappning), deltagarnas egna frågor.
- Hälsosamt mellanmål serveras vid varje tillfälle.
- Samma tolk hela kursen om möjligt.
- Deltagarna får kursmaterial.
- Kursledarna dokumenterar närvaron samt för dagboksanteckningar.

# Kvalitetssäkring

- Muntlig utvärdering med kursdeltagarna.
- Uppföljningsmöte med samtalsledarna (de specialister som medverkar vid respektive tema).
- Signifikant förbättring har noterats gällande hälsotillstånd, oro/depression samt smärta/rörlighet.
- Förbättringar även gällande sömn och återhämtning.

# Regler

- Tystnadsplikt för deltagare, kursledare, specialister och tolk. Kunskap får gärna spridas vidare.
- Ingen information ges till externa myndigheter.
- Fokus på hälsa. Sådant som religion, politik och bostad får man diskutera i andra sammanhang.
- En sluten grupp – ingen som kommer och går.
- Mobilen avstängd.



# Framgångsfaktorer

- Kunskap ger individen makt att påverka sin hälsa, vilket underlättar etableringen i det nya landet.
- Att få träffa andra för att fokusera på ämnet hälsa.
- Man blir bekräftad, sedd och lyssnad på.
- Övningarna märks i kroppen, blir också konkreta verktyg som deltagaren kan använda i sin vardag.
- Gruppens påverkan, man hjälps åt, får tips.
- Man får exklusivt tillgång till specialister, svar direkt.
- Spridningseffekten till familj och nätverk.
- Griper över brett område – hela människan.

# Värt att tänka på

- Måste passa in i Etableringsplanen – prioriteras.
- Rekrytera intresserade som vill gå, dock inte lämpligt med personer i gruppen som har allt för stora hälsobesvär.
- Var tydlig med vad hälsoskolan innebär, t ex vid ett informationsmöte.
- Lågutbildade och kvinnor prioriterade.
- Tänk framåt och planera för nästa grupp tidigt.
- Anlita helst en tolk som känner sig bekväm med uppdraget.

- Uppmuntra deltagarna att våga förändra levnadsvanor och se vad det får för effekt.
- Hälsoskolan sker i dialogform. Försök hitta en balans mellan att ge utrymme för frågor/reflektioner och viktig kunskap.
- Alla deltagare har olika bakgrund, möt dem som individer.
- Se och bekräfta alla så att de känner sig delaktiga och trygga.
- Var en god lyssnare och ha humor i mötet.