

# Prata om hälsa!

Metodstöd från projekt Helhetslyftet



# Projekt Helhetslyftet

Pågår: 2022-2025 med insatser för tredjelandsmedborgare.

Projektägare: Folkhögskoleförvaltningen i VGR, finansierat av AMIF.

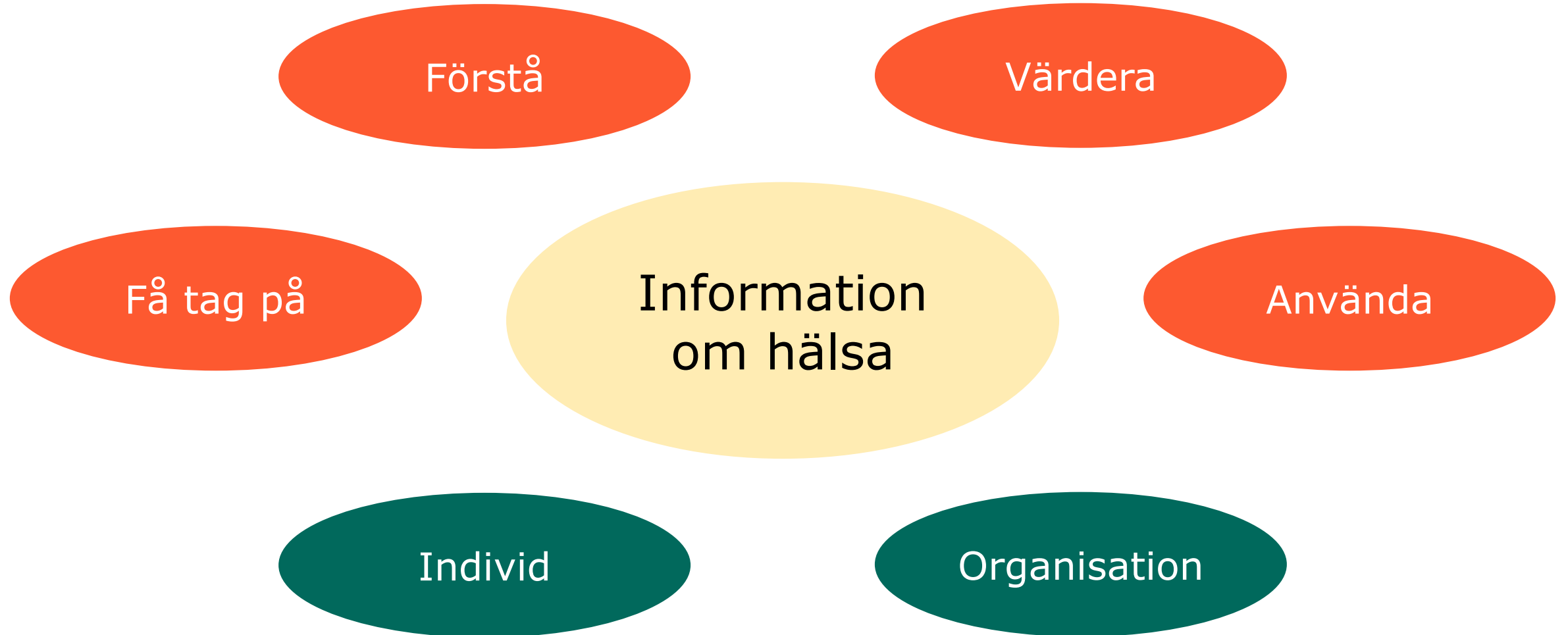
Partners: 30 kommuner, folkhögskolor, studieförbund och frivilligorganisationer.

Syfte: Ökad språkutveckling och delaktighet, närma sig arbete.

Metod: Samverkan mellan språkinlärning och yrkesutbildning.

Inklusive: Hälsolitteracitet och föräldraskapsstöd.

# Hälsolitteracitet



# Förstå mig rätt

Samtalsmetod för att minska missförstånd mellan personal och patient, klient eller deltagare.

För allas rätt att få information som en förstår och kan tillgodogöra sig.



# Materialet Prata om hälsa!

Hälsa i ett nytt land

Mat

Fysisk aktivitet

Sömn

Så fungerar vården

Tandvård

Screening

**Pedagogiskt material:** Sofia Vingård  
**Illustrationer:** Mattias Kwick

# Hälsa i ett nytt land

# Detta händer idag

Gruppregler

Check in

Vad är hälsa?

Saker som stressar oss

Migration och hälsa

Här kan du få hjälp

# Gruppregler

Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Varje person talar för sig själv.

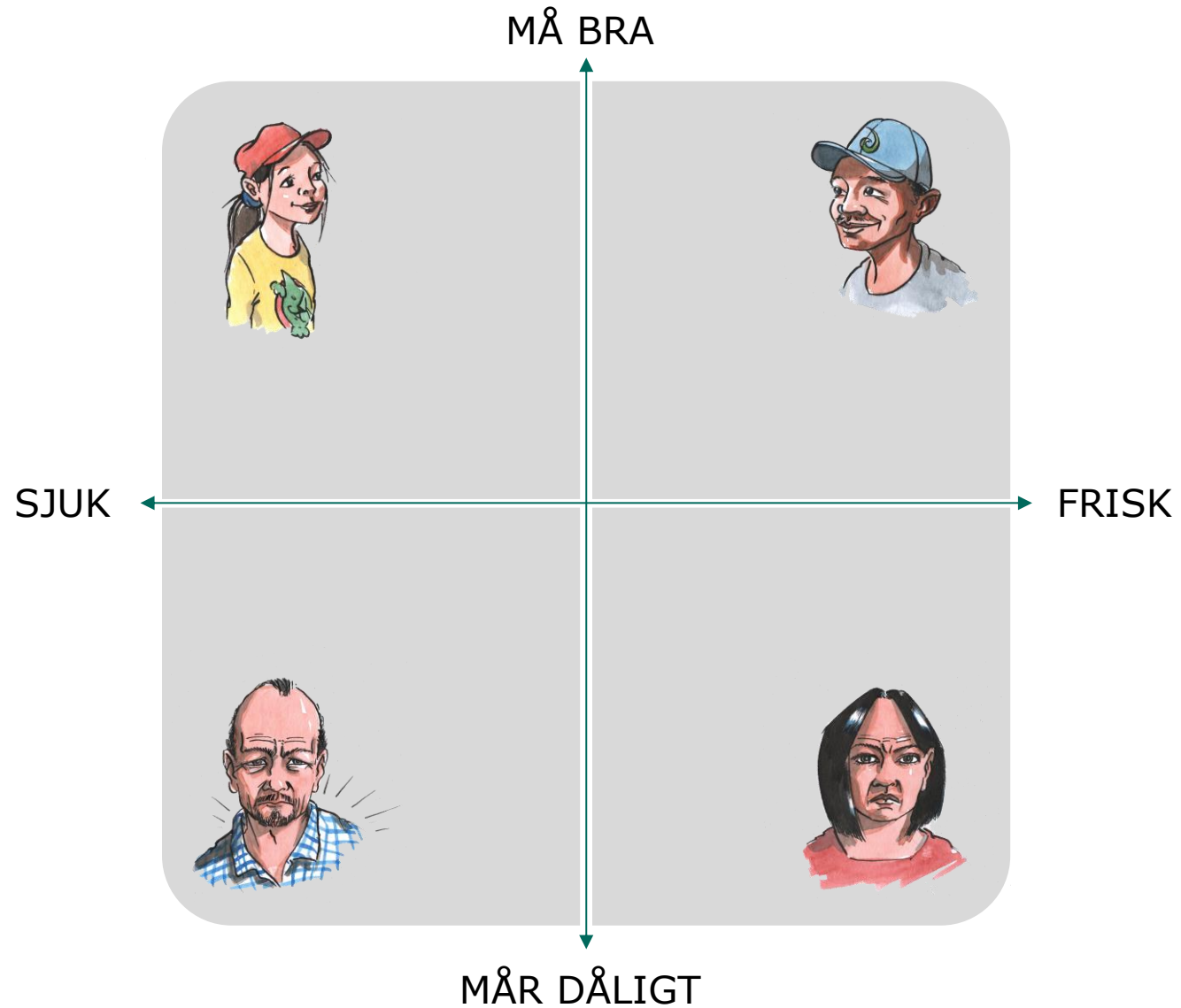
Ge bara råd om någon ber om det.

Du har rätt att inte delta i det du inte vill vara med på.

# Check in



# Vad är hälsa?



# Vad är hälsa?

När brukar du  
må bra?



# Övning - Förstå mig rätt

När brukar du  
må bra?

Person A

Säger fem saker som får hen att må bra.

Person B

Återger det hen hört. "Du mår bra när...  
Har jag fått med allt viktigt?"

Person A

"Det stämmer att... En till viktig sak för  
mig är..."

Byt roller!

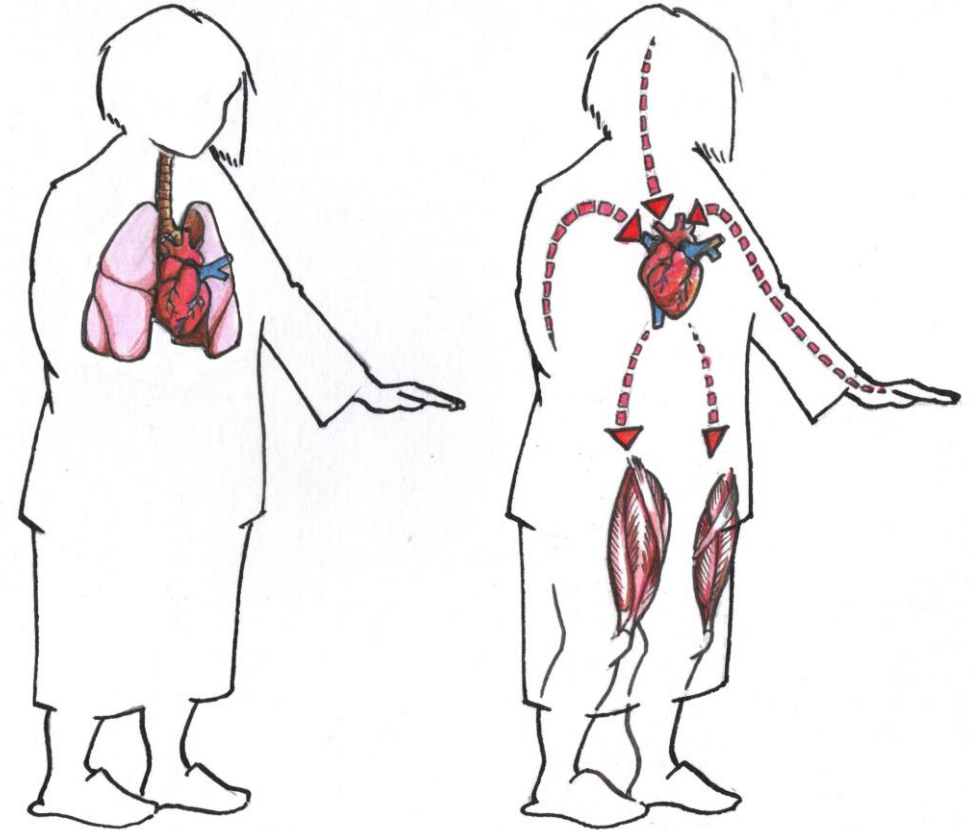
# Vad är stress?

Kroppen är beredd på att fly från något farligt eller slås.

Du får mer kraft en stund för att överleva.



# Vad händer i kroppen vid stress?



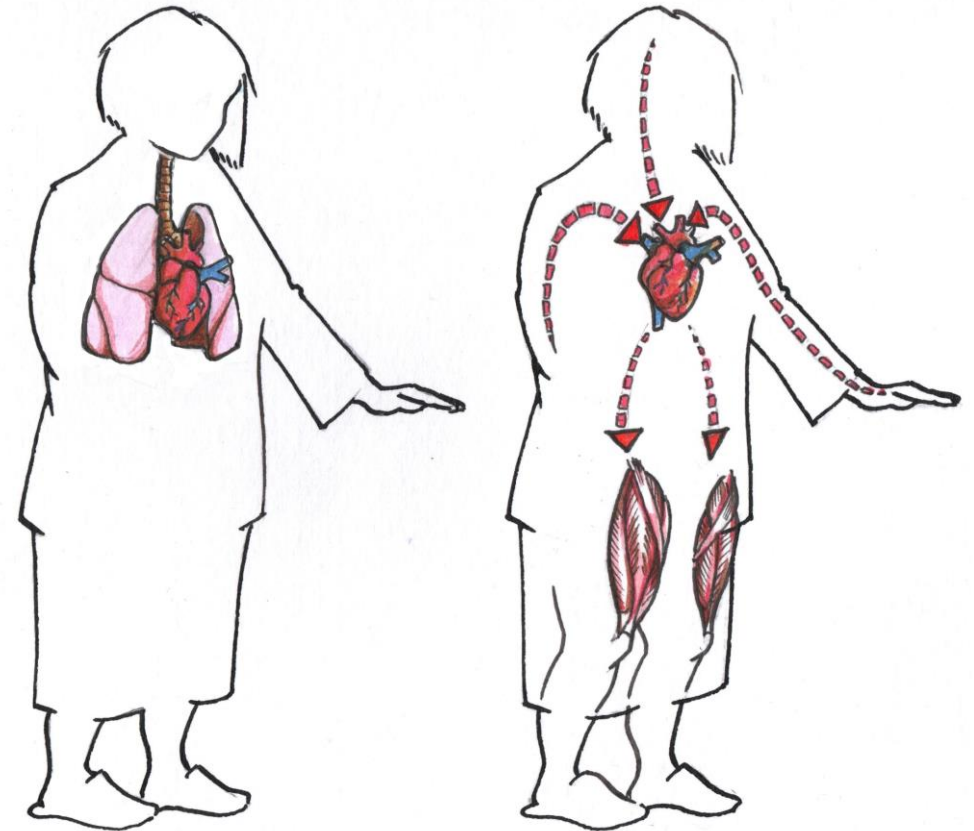
# Vad händer i kroppen vid stress?

Du andas snabbare.

Hjärtat slår snabbare.

Blodet rör sig till de stora musklerna, som spänns så att du kan fly eller slåss.

Hjärnan blir mer fokuserad, på en sak.



# Så kan negativ stress kännas

Du glömmer saker, som bokade besök eller var du lagt dina saker.

Det är svårt att sitta still och lyssna länge.

Det är svårt att lära sig nya saker.

Du kan få ont i kroppen, ont i huvudet eller på andra ställen.

Du kan känna dig ledsen.

Du kan ha svårt att sova.



# Stress när man flyttar till ett annat land

Migration = att flytta till ett nytt land.

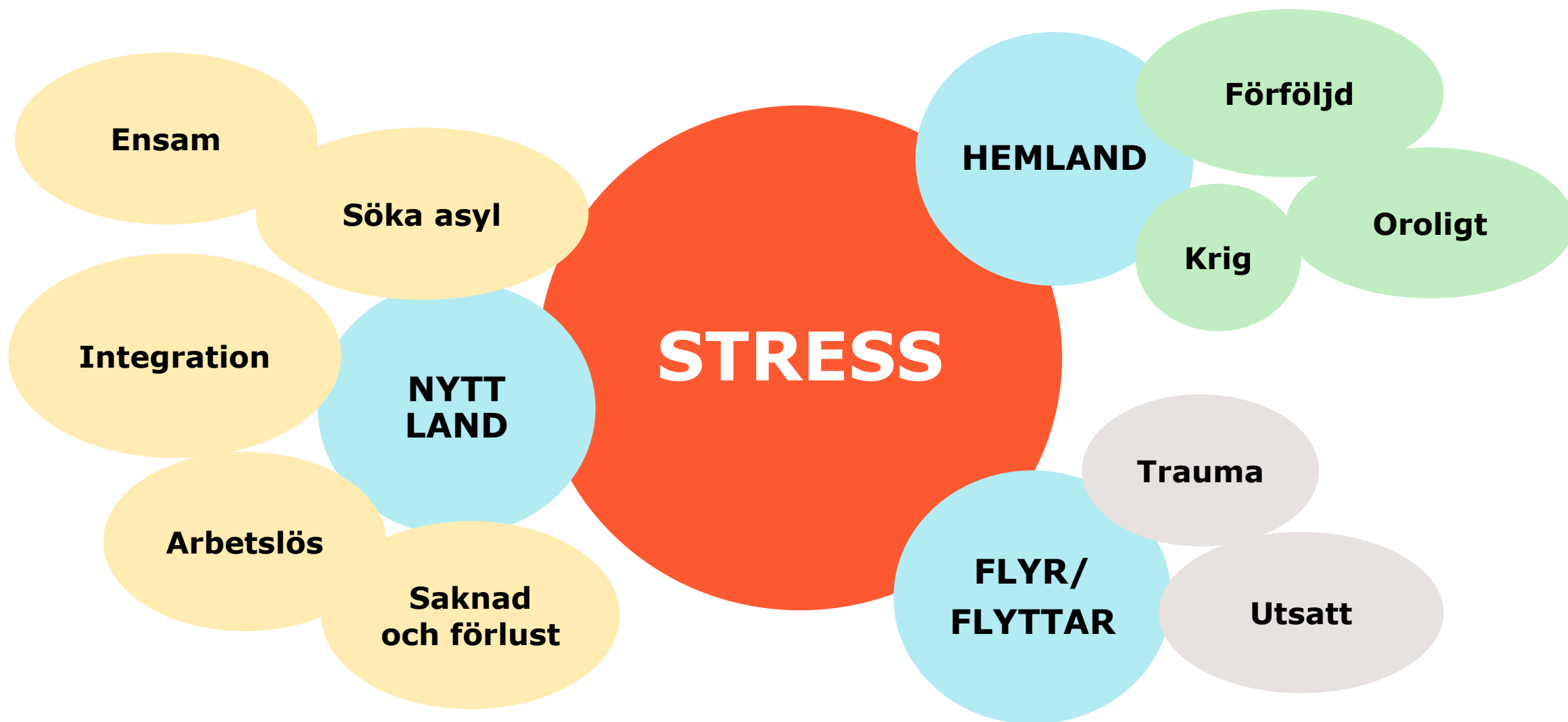
**Välja** att flytta eller **tvingas** att fly.

Många svåra saker kan hända.

Det kan ge stress i många år.



# Migration skapar stress



# Här kan du få hjälp

## **Du kan kontakta:**

- Vårdcentralen
- Ungdomsmottagningen
- Skolhälsovården
- Studenthälsan
- 1177 telefonrådgivning

## **Migrationsrelaterad ohälsa:**

- Flyktingmedicinsk mottagning
- Flyktingbarnmottagningen
- Kris- och traumamottagningen

## **Vid allvarligt och akut psykiskt dåligt mående:**

- Psykiatrisk akutmottagning för vuxna
- BUP akutmottagning för barn och unga

# Vad kan jag göra själv?

## Rutiner

Ha rutiner för

- sömn
- mat
- träna och röra på dig
- aktiviteter

## Umgås

Umgås med vänner eller familj.

## Gör saker

Gör saker du mår bra av, gärna sådant som du brukade göra när du mådde bättre.

## Prata

Prata och hitta stöd hos andra som du känner dig trygg med.

# **Fysisk aktivitet som rörelseglädje**

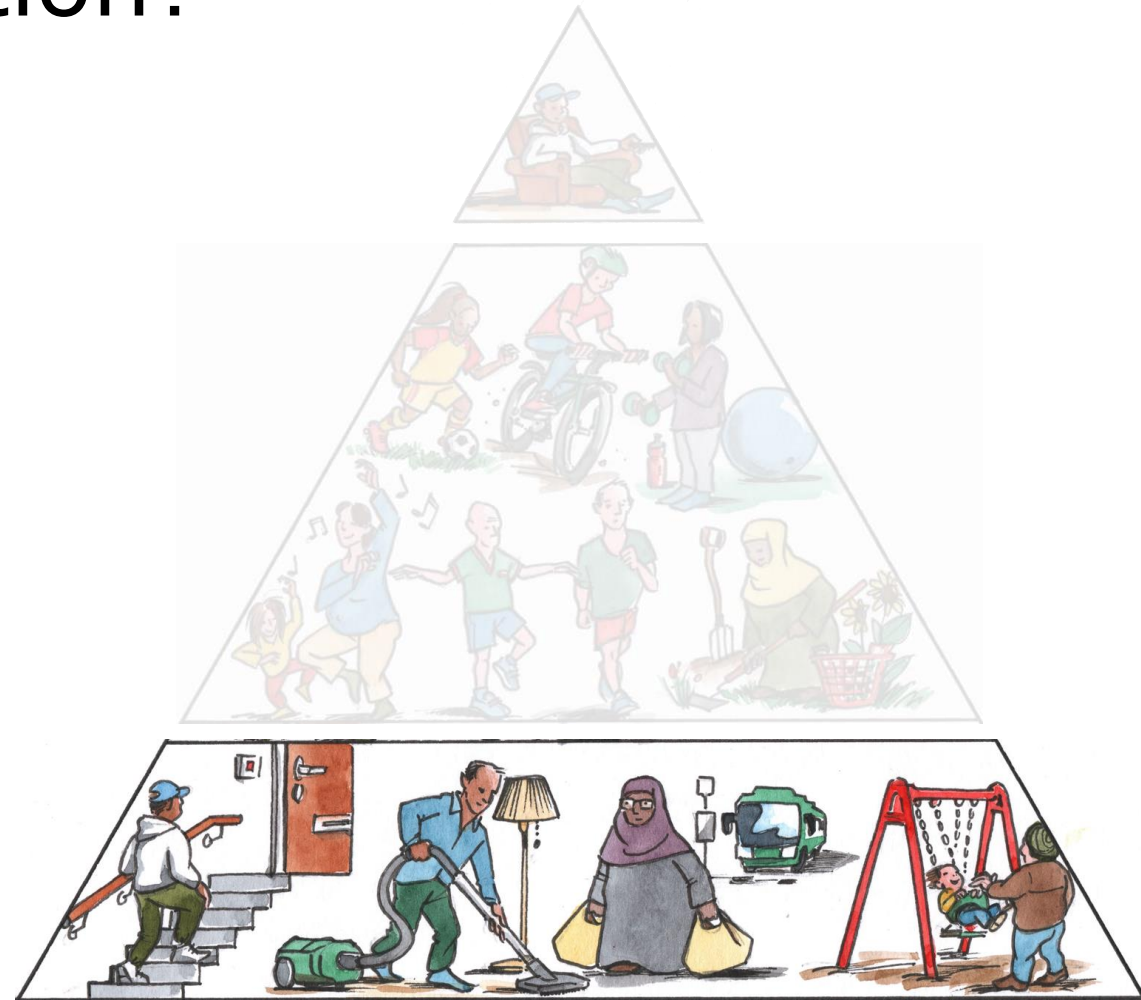
# Vad är vardagsmotion?

Till exempel att:

- gå i trappan
- dammsuga
- gå från bussen
- gunga ditt barn.

Rörelse du kan göra **var dag!**

Det är den rörelse du gör mest av.



# Vad är träning?

Till exempel att:

- spela fotboll
- cykla
- styrketräna
- dansa och gympa
- jobba i trädgården.

Träna gärna **2-3 gånger** varje vecka!



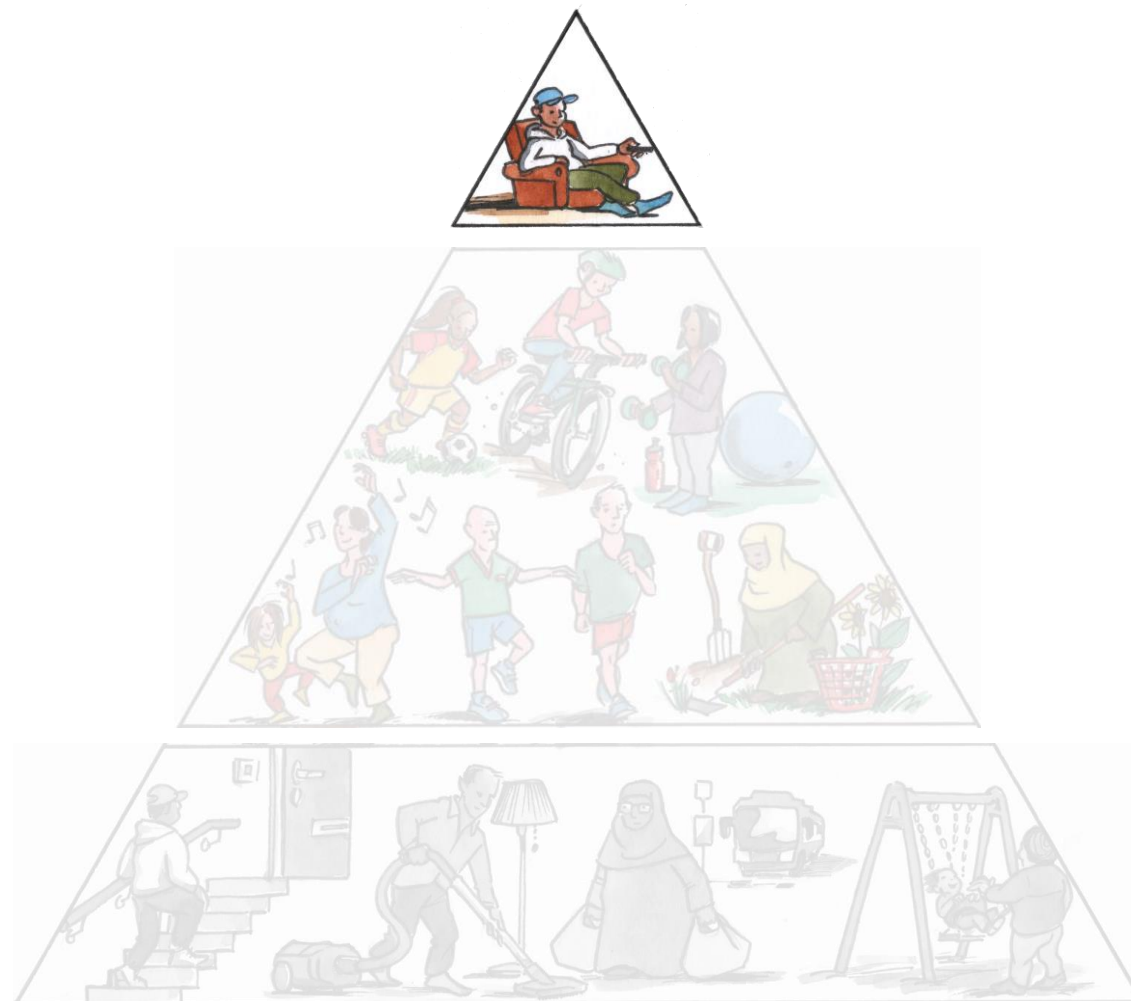
# Stillasittande

Om du sitter mycket på dagen behöver kroppen få rörelsepauser.

## Minska tiden du sitter stilla:

- Res på dig varje halvtimme.
- Gå runt lite, sträck på kroppen, böj dig ner, hämta något...

Sitta ska vi göra en liten del av vår vakna tid.



# Att röra på kroppen minskar risken för:

- Depression** → kroppen får hormoner som vi mår bra av.
- Demens** → bättre blodflöde till hjärnan.
- Att ramla och bryta ben** → bättre balans och starkare skelett.
- Diabetes typ 2** → insulinet fungerar bättre.
- Hjärt-kärlsjukdom** → hjärtat blir starkare.
- Cancer** → till exempel bröstcancer och tjocktarmscancer.

# Rörelse är bra för alla!

## **Gravida**

Gravida behöver röra på sig. Bra träning kan vara promenader, vattengympa och styrketräning (inte för tung). Gör något roligt!

## **Äldre**

Äldre människor behöver också röra på sig varje dag. Balans är extra bra att träna som äldre. Även kondition och styrka som grund.



# Kroppen är gjord för att röra på sig

Ställ dig upp varje halvtimme.

Träna 2-3 gånger varje vecka.

Vardagsmotion varje dag.



# Så fungerar vården

Hur gör jag om jag eller någon i min familj blir sjuk?

# Detta händer idag

Gruppregler

Check in

Innan jag söker vård

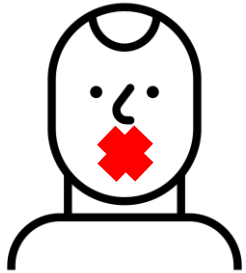
Så söker jag vård

Vem har rätt till vård?

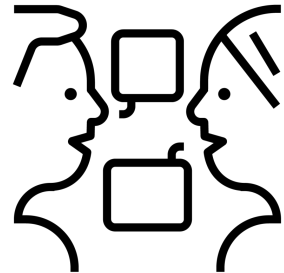
# Innan jag söker vård

Bra att veta inför ett vårdbesök

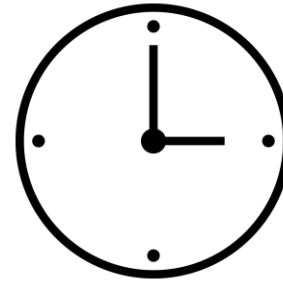
# Vi skall prata om



**Tystnads-  
plikt**



**Tolk**



**Att  
komma i  
tid**



**Vad kostar  
det?**

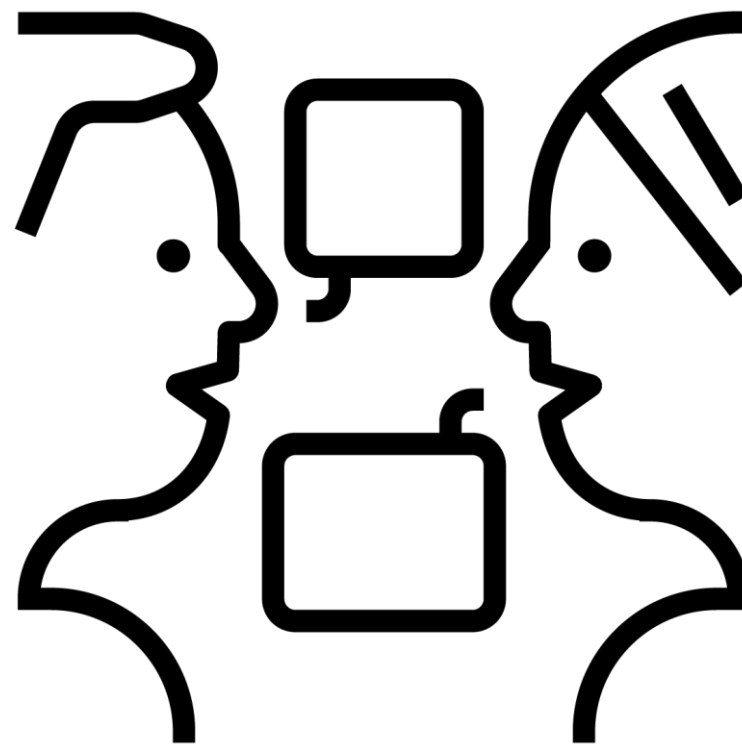
# Tolk

Du har rätt till tolk - i rummet eller i telefon.

Säg: **"Jag behöver tolk"** när du bokar tid.

Tolken har tystnadsplikt.

Du får byta tolk om du vill.

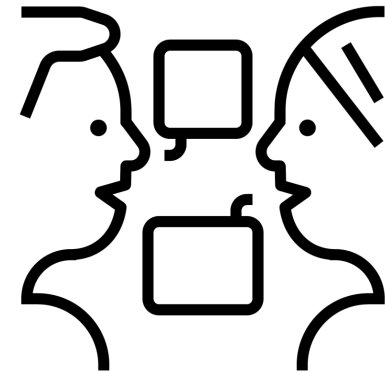


# Får barn tolka?

Barn under 18 år **får inte vara tolk!**  
Det står i lagen.

- Det är för stort ansvar för ett barn.
- Det kan vara svåra ord och privat information.
- Vuxna har ansvar för att rätt information sägs.

**Barn får hjälpa** sin föräldrar att översätta brev och annat.



# Vad kostar det?

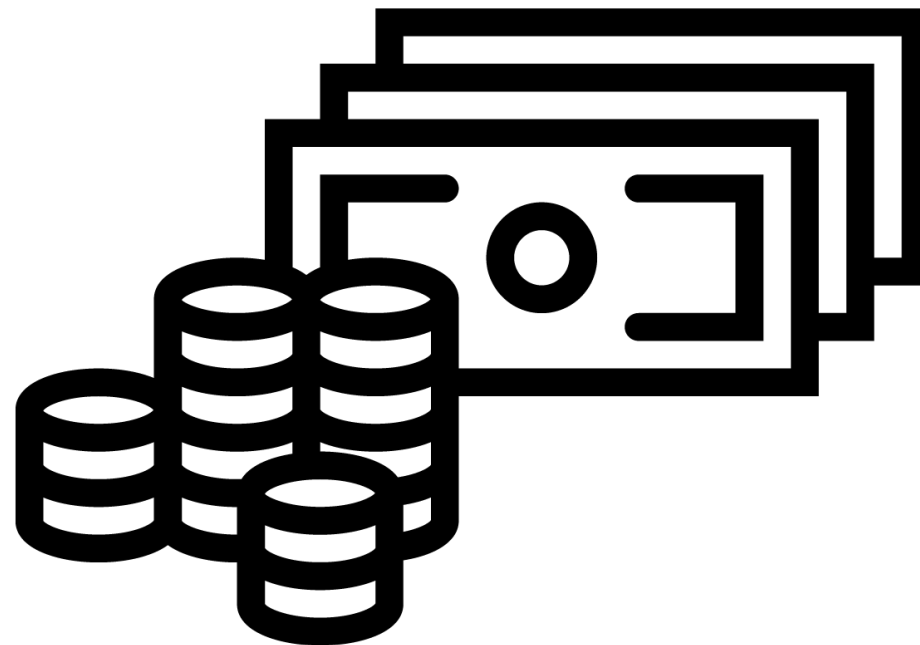
Det mesta betalas genom skatten.

Vuxna betalar en patientavgift:

- Vald vårdcentral 200 kr (300 kr på annan vårdcentral)
- Akutmottagning 400 kr
- Ambulans 150 kr

Högekostnadsskydd – du betalar max 1450 kr på 1 år.

- Vård av sjuksköterska, fysioterapeut, ambulans m.m.



# Vård som är gratis

## Barn

- All öppenvård för barn 0-19 år.
- Besök på barnavårdscentral (BVC).

## Vuxna

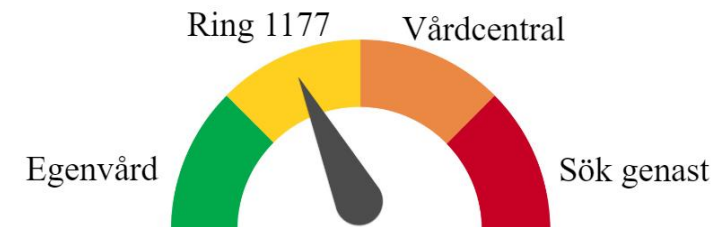
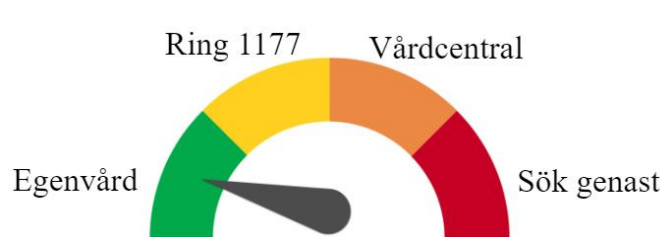
- Besök hos barnmorska som gravid eller efter barn (BMM).
- Rådgivning om preventivmedel och abortfrågor.
- Cellprov och mammografi.

All öppenvård för vuxna 85 år och äldre.



**Så söker jag vård**

# Vi ska prata om



**Vad kan jag göra själv?**

**Antibiotika**

**1177**

**När och var ska jag söka vård?**

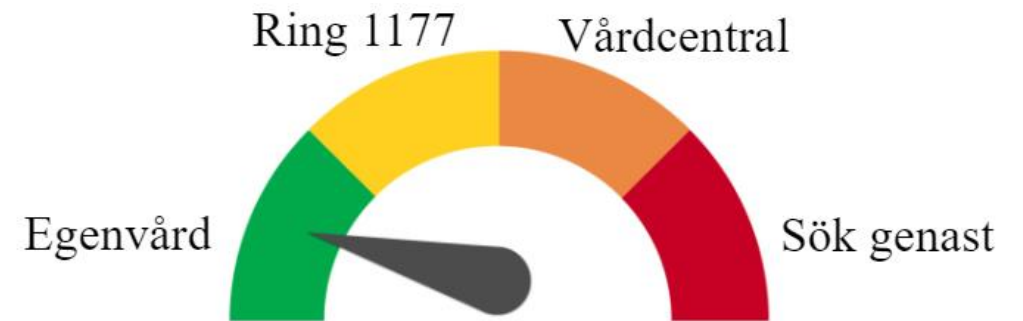
# Vad kan jag göra själv?

## Egenvård är bra vid:

- Förkylning
- Feber
- Hosta
- Influensa
- Smärta
- Lätt skada

## Vad kan jag göra:

- Vila
- Dricka ordentligt
- Receptfria läkemedel
- Stanna hemma



# Antibiotika

Penicillin är vanligast. Det finns andra sorter.

Hjälper mot bakterier som halsfluss och urinvägsinfektion.

Hjälper inte mot virus som förkylning och influensa.

Varför får jag inte antibiotika?

Resistens – medicinen hjälper inte mot bakterierna längre.

Fråga om du inte vet varför du inte får medicin!



# 1177 Vårdguiden på telefon

**1177 är ett telefonnummer.**

Alltid öppet. Gratis.

En sjuksköterska kan berätta:

- Vad du kan göra hemma
- Om du ska söka vård
- Var du ska söka vård

**Tolkning på:**

- Arabiska
- Somaliska
- Persiska
- Ryska



# 1177 Vårdguiden på webben

[www.1177.se](http://www.1177.se)

Du kan läsa:

- Vad du kan göra hemma
- Om du ska söka vård
- Var du ska söka vård
- Hur sjukvården fungerar

**Information på:**

- Många olika språk
- Lätt svenska

The screenshot shows the homepage of the 1177 Västra Götalandsregionen website. At the top, there is a navigation bar with the 1177 logo, the region name, and a dropdown menu for selecting a region. To the right, there are icons for 'För vårdpersonal', 'Logga in', 'Hitta vård', and 'Sök'. Below the navigation bar, there is a horizontal menu with categories: 'Liv & hälsa', 'Barn & gravid', 'Olyckor & skador', 'Sjukdomar & besvär', 'Undersökning & behandling', and 'Så fungerar vården'. The main content area features a large image of a person reading a book, with a headline 'Så undviker du influensa – tips som kan skydda dig'. Below the headline, there is a short paragraph and two buttons: 'INFLUENSA' and 'UNDVIK ATT BLI SMITTAD'. Underneath, there is a section titled 'Vad vill du göra?' with six buttons: 'Läsa journalen', 'Förnya recept', 'Läsa och svara på meddelanden', 'Boka tid', 'Se bokade tider', and 'Se fler tjänster'. At the bottom, there are four featured articles with images and titles: 'Minska risken för RS-virus hos nyfödda', 'Feber hos barn', 'Skydda dig mot livmoderhalscancer', and 'Sök vård på rätt ställe'.

Prata om

När ska jag söka  
vård?

# Vårdcentral

Nästan alltid vårdcentralen!

Barn och vuxna kan få hjälp.

Måndag – fredag ca kl 8-17.

Ring för att boka tid!

Eller boka på [www.1177.se](http://www.1177.se)

Ibland finns drop-in.

## Hjälper dig med:

- Sjukdom
- Skada
- Psykisk ohälsa
- Rehabilitering
- Vaccination
- Kostrådgivning
- Sluta röka

The screenshot shows the 1177 website interface. At the top, there is a navigation bar with the 1177 logo, the text 'VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN', a 'Välj region' dropdown, and icons for 'För vårdpersonal', 'Logga in', 'Hitta vård', and 'Sök'. Below the navigation bar, there is a breadcrumb trail: 'Du är här: Start / Så fungerar vården / Att välja vårdmottagning / Välja vårdmottagning'. The main content area is titled 'Välja vårdmottagning' and contains the following text: 'Du kan själv välja vilken vårdcentral eller vårdmottagning du vill gå till när du behöver öppenvård. Du kan också välja att tillhöra en vårdcentral. Det kallas att lista sig.' Below this, there is a section 'Öppenvård som du kan välja' with a list of options: 'vårdcentral', 'barnvårdscentral', 'barnmorskemottagning', 'ungdomsmottagning', and 'mottagning för specialiserad öppenvård'. To the right of the main content, there is a 'Hitta på sidan' sidebar with a list of links: 'Öppenvård som du kan välja', 'Att lista sig på en vårdcentral', 'Välja specialiserad öppenvård', 'När behöver jag ha remiss?', 'Vad händer med min journal?', 'Gäller vårdgarantin?', and 'Patientavgifter och sjukresor'. At the bottom of the page, there is a section 'Kontakta vården genom att logga in' with the text: 'Många mottagningar kan du kontakta genom att logga in på 1177. Du kan till exempel förnya recept och boka, omboka eller avboka tider. Det är vanligt att mottagningar också erbjuder videosamtal. Då ser och pratar du med exempelvis en läkare eller barnmorska genom din dator, telefon eller surfplatta.'

# Akutmottagning

Är alltid öppen.

Åk dit vid allvarlig olycka eller plötslig svår sjukdom.

Till exempel:

- Kan inte andas
- Akut problem med hjärtat
- Slagit i huvudet hårt
- Medvetslös

**Ring 112 i  
nödsituation!**  
Ambulans

Ring **1177** om du  
inte vet vad du  
ska göra!

**Vem har rätt till vård?**

# Rätt till vård

Samma rätt till vård och tandvård som svenska medborgare:

Alla barn 0-17 år.



Gratis för alla barn.

Vuxna med svenskt personnummer.  
Vuxna med uppehållstillstånd.



Vuxna betalar patientavgift.

# Rätt till vård - vuxna utan svenskt personnummer/ uppehållstillstånd

## **Akut sjukvård och tandvård**

- Även akut psykisk ohälsa

## **Vård som inte kan vänta**

- Även tandvård och psykisk ohälsa

## **Akuta hjälpmedel**

## **Gravida**

- Mödravård och förlossningsvård
- Vård vid abort

## **Rådgivning för preventivmedel**

## **Sjukresor**

# Screening

så att du inte blir allvarligt sjuk

# Vad är screening?

Vi undersöker många friska för att hitta några med högre risk att bli sjuka.

## **Varför är det viktigt?**

Att tidigt upptäcka risk för cancer eller hitta ett bråck minskar risken att bli allvarligt sjuk.

# Vad är HPV?

Nästan all cancer i livmoderhalsen kommer från HPV = **H**umant **P**apillom**v**irus.

HPV smittar vid alla typer av sex.

Man kan inte känna om man har en HPV-infektion.

HPV kan ge cellförändringar som sedan kan bli cancer om man inte behandlar dem.

# Screening för HPV

## **För vem?**

Alla kvinnor från 23 år tills du är 64–70 år.  
Det kan gå 3, 5 eller 7 år mellan proven.

## **Varför?**

För att hitta virus eller cellförändringar –  
helst innan det blir cancer.

Screening ger 90% minskad risk för  
livmoderhalscancer!

## **Hur?**

Självprov hemma eller cellprov hos  
banmorska. Gratis!

# Självprov för HPV

Självprov = du gör själv hemma.

De flesta får detta brev.

I brevet finns:

- provpinne
- rör
- Svarskuvert.

Du får ett brev med svar inom 1 månad.

Förnamn Efternamn  
Gatuadress  
XXX XX Postadress

**Kallelse till screening mot livmoderhalscancer**  
**Erbjudande om självprovtagning för HPV**

Du tar provet själv och det analyseras för humant papillomvirus (HPV).  
**Provtagningen är gratis och frivillig.**

**Varför ska jag lämna prov?**  
Cellförändringar som kan leda till cancer i livmoderhalsen orsakas av vissa HPV-typer. Det känns inte om man har HPV (Humant papillomvirus) eller cellförändringar. Därför är det viktigt att lämna prov varje gång du får en kallelse.

Personer med kvinnligt personnummer mellan 23 och 70 år får regelbundet kallelser för tidig upptäckt av cellförändringar i livmoderhalsen. Provtagningen är frivillig.

Det är viktigt att lämna prov även om du är vaccinerad mot HPV. Vaccinet skyddar inte helt mot livmoderhalscancer.

Regelbunden provtagning ger ett starkt skydd mot cancer i livmoderhalsen. Risken minskar med mer än 90 procent.

**Så går det till att lämna prov**  
I detta brev får du provtagningsmaterial. Följ medföljande instruktioner noggrant för att göra ett självprov för HPV. Provet tas enkelt från slidan, inte från livmoderhalsen. Det är lika säkert som vid prov hos barnmorska.

Provtagningsmaterialet har begränsad hållbarhet. Det betyder att du bör skicka in ditt prov så snart som möjligt.

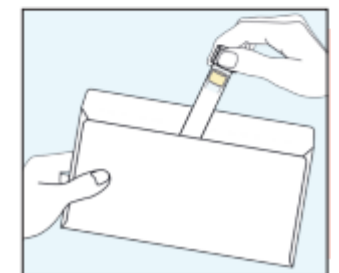
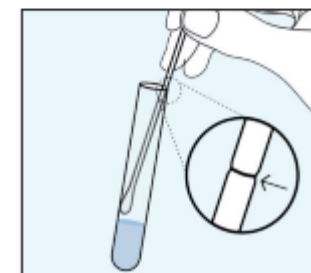
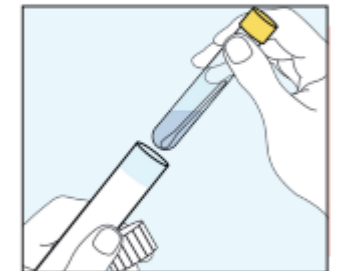
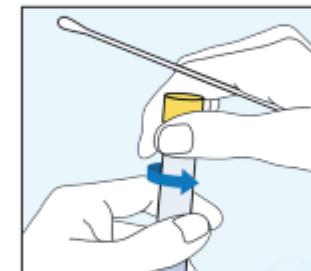
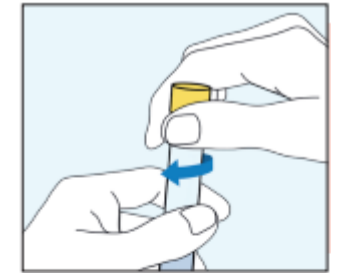
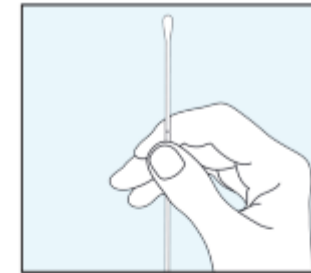
Provsvaret skickas till dig inom en månad. Om provet visar att du har HPV kommer du att få en tid till provtagning hos barnmorska. Prov som tas hos barnmorska kan både visa HPV och om det finns cellförändringar.

**Övrig information:**

- Om du är gravid ska du inte ta provet själv, kontakta istället barnmorskemottagningen för cellprovtagning.
- Provet kan tas även om du har mens eller har flytningar.
- **Vänligen kontakta Screeningverksamheten om du:**
  - istället vill ta prov hos barnmorska
  - behöver hjälp att ta provet
  - har övriga frågor om provtagningen
  - har opererat bort din livmoder

**Kontakt Screeningverksamheten**  
Telefon: xx-xxx xxx xx  
E-post:  
  
Vill du veta mer?  
1177.se/kolla-hpv  
1177.se/gynundersokning  
1177.se/cellforandringar

**VÄND**



# HPV-vaccin

## För vem?

Alla barn i årskurs 5 får vaccinet gratis i skolan.

## Hur?

Sprutan tas i armen.

## Varför?

Det bästa är att vaccinera barn innan de riskerar att smittas av HPV.

Om många vaccineras kan vi tillsammans utrota HPV i Sverige!

Kvinnor 26-31 år vaccineras gratis före 30/6!

# GÖR DET INNAN 30 JUNI

Nu är det sista chansen för dig som är kvinna och är född 1994-1999 att få gratis vaccination mot HPV.

HPV smittar via sex och kan leda till livmoderhalscancer och barnlöshet.

Boka en tid innan den 30 juni för vaccination på en barnmorskemottagning eller en vaccinationsmottagning.

1177

 VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN



# Sammanfattning

Det är viktigt att hitta cancer och bråck tidigt, då finns bäst chans att bli frisk.

Gör provet varje gång du får kallelse!

Om alla barn får vaccin mot HPV och vuxna kvinnor gör provet varje gång de får en kallelse, kan vi snart utrota livmoderhalscancer!

# TACK!



# För mer information

[Helhetslyftet - VGR Folkhögskolor](#)

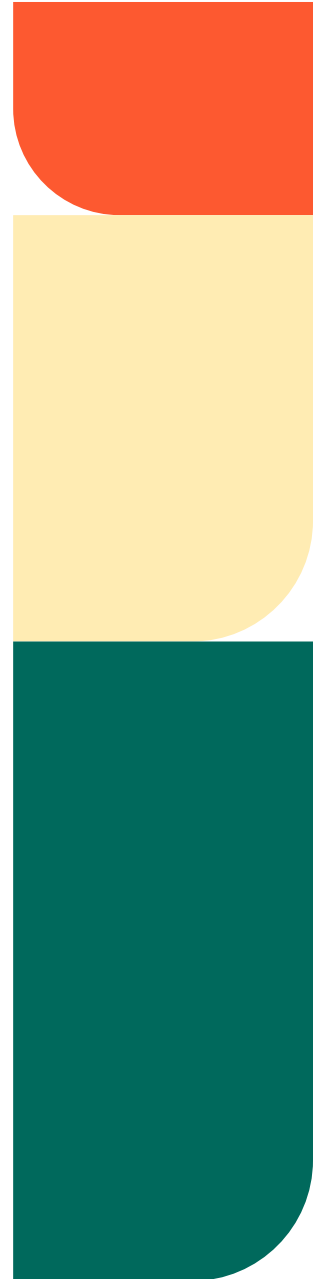
[Hälsolitteracitet](#)

[Förstå mig rätt – metod för att minska missförstånd -](#)

[Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)

[Verktygslåda för hälsolitterata organisationer](#)

Kontakt: [sofia.vingard@vgregion.se](mailto:sofia.vingard@vgregion.se)





**VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**



**Medfinansieras av  
Europeiska unionen**