

SMÄRTKUBEN[⚡]

Det finns många föreställningar om kvinnor och män. Om hur de är eller borde vara. Föreställningarna påverkar bemötande, bedömning och behandling av patienter med smärta. Genom att prata om det kan vi också hitta vägar till en mer jämlik hälso- och sjukvård.

Med Smärtekuben kan du vara en del av samtalet och förändringen. Här får du några frågor som kan fungera som start. Det är bara att börja vrida och vända!

Smärtekuben bygger på forskning och erfarenheter från både patienter och personal. Forskningsreferenser och mer info hittar du på vregion.se/jamlikvard

Smärtekuben har tagits fram av Kunskapscentrum för jämlik vård, i samarbete med personal från Arbetsterapi och Fysioterapi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset/Östra, Smärtcentrum vid Frölunda Specialistsjukhus och Enhet primärvård vid Koncernkontoret.

VEM FÅR HÖRA VAD?

Kvinnor och män får olika råd om egenvård.

- Du får lära dig att säga nej.
- Det är bra om du tar det lite försiktigt.
- Lite smärta skadar inte.
- Du behöver hitta balans mellan aktivitet och vila.
- Har du tänkt på medicinsk yoga?
- Hur känner du för träning på gym?
- Det är viktigt att du sätter gränser.



Till vem säger du vad? Vad får det för konsekvenser?

VAD ÄR PÅ RIKTIGT?

”

Som om jag var dum i huvudet! Jag fick den känslan många gånger – de tror inte att man har ont.

Kvinnor med smärta upplever att de inte ses som »riktiga patienter«

”

Det är väl så att män inte ska gnälla. De är stora och starka, de ska inte ha problem, de ska inte ha ont.

Män med smärta upplever att de inte ses som »riktiga män«



**Har du träffat patienter som berättat om liknande erfarenheter?
Hur kan du bemöta patienter så att de inte upplever detta?**

DET GÖRS SKILLNAD!

Kvinnor och män med smärta får olika behandling i vården.

Fler män får
smärtlindrande
läkemedel.

Fler kvinnor
får remiss
till psykolog.

Psykofarmaka
skrivs oftare ut
till kvinnor.



Hur pratar du om psykisk ohälsa med kvinnor?

Hur pratar du om psykisk ohälsa med män?

PÅ TAL OM SMÄRTA

Kvinnors och mäns berättelser om smärta uppfattas på olika sätt.

När män beskriver sin smärta uppfattas de som mer trovärdiga jämfört med kvinnor.

Män kräver, kvinnor vill inte vara till besvär.

Män söker orsaken till smärtan i yttre faktorer, kvinnor söker orsaken till smärtan hos sig själva.



**Känner du igen dessa uppfattningar från ditt arbete?
Vad får de för konsekvenser?**

SKA DET VARA SÅ HÄR?

**Kvinnor med smärta förväntas prioritera hem och familj.
Män med smärta förväntas prioritera arbete och fritid.**



**Så här kan du fråga både kvinnor och män
för att inte förstärka stereotypa könsroller:**

Hur fördelar ni
arbetet hemma?

Om hen bor med någon.

Hur påverkar
smärtan din
förmåga att jobba
eller studera?

Har du några
fritidsintressen?