



## Ett tryggare möte.

Råd och riktlinjer för ett mer inkluderande förhållningsätt  
vid cellprovtagning för transpersoner och icke-binära.

Hur kan vi få transpersoner  
och icke-binära att känna sig  
mer välkomna hos oss?



Cellprov räddar liv och är viktigt för alla med livmoderhals. Det vet vi. Men för den som har en livmoderhals och inte identifierar sig som kvinna upplevs cellprov ofta som något påfrestande. Ibland till och med outhärdligt. Varför är det så? På den frågan finns inget enkelt svar. Däremot många förklaringar. För vissa personer handlar det om könsdysfori – det vill säga det lidande som uppstår när din kropp inte helt stämmer överens med din könsidentitet. Könsdysfori kan för många triggas av gynekologiska undersökningar och patienten upplever därför ett cellprov som en i grunden obehaglig situation.

Men det handlar också om det bemötande transpersoner och icke-binära får inom sjukvården och hur det påverkar deras tillit till oss som jobbar här. Det här är grupper som ofta lever i en samhällelig utsatthet. Något som inte sällan leder till ohälsa, både psykiskt och fysiskt. Transpersoner och icke-binära har också lång erfarenhet av att mötas med oförståelse, exkludering och andra negativa reaktioner från oss inom hälso- och sjukvården. Inte minst gäller det vid gynundersökningar och cellprov. Dessa genomförs nästan alltid i könade miljöer och utifrån normer som är anpassade för ciskvinnor. Det gör att många transpersoner och icke-binära helt enkelt inte känner sig välkomna eller väl omhändertagna på våra mottagningar. Så de drar sig från att gå hit eller avstår helt, fastän behovet av och rätten till bra vård är lika för alla.

**Cisperson** – en person som identifierar sig med det kön som den tilldelades vid födseln.

**Cisnormativ** – grundantagandet att det bara finns två kön, kvinna och man, samt att alla människor från födseln tillhör ett av dessa kön.

**Transperson** – samlingsnamn för en mängd olika identiteter och uttryck hos personer vilka på olika sätt inte identifierar sig med det kön som de tilldelades vid födseln.

**Icke-binär** – en person som inte identifierar sig som antingen man eller kvinna, utan som något annat kön, som en blandning av kön eller som inget kön alls.

**Pronomen** – det ord du använder för att prata om någon i tredje person, till exempel han, hon, hen eller den.

**Könsdysfori** – det lidande som uppstår när ens kropp inte ser ut som ens könsidentitet.

**Könsbekräftande vård** – den vård och behandling som kan finnas tillgänglig för personer med könsdysfori som syftar till att få en persons kropp att bättre stämma överens med personens könsidentitet.

# Så kan vi agera för att öka tryggheten.

Det går att göra mycket för att förbättra besöken. Både innan och under. Vi kan förändra våra kallelser och skriva mer inkluderande. Vi kan bli bättre på att bemöta transpersoner och icke-binära när de kommer hit, så att de blir bekräftade. Vi kan ändra vårt språk och vårt agerande så att deras besök här känns tryggare och mer inkluderande.

Men att vara inkluderande handlar inte om att behandla alla lika, utan om att behandla alla likvärdigt. För alla patienter, oavsett könsidentitet eller könsuttryck har olika förutsättningar, olika behov och olika känslor inför en gynekologisk undersökning/cellprovtagning. Just därför måste vi bli bättre på att anpassa oss utifrån varje enskild patient och situation. Vilket också innebär att vi behöver förändra vårt sätt att förhålla oss till våra patienter och vårt arbete.

I den här broschyren presenterar vi några tips och riktlinjer för hur du och dina kollegor kan vara mer inkluderande och bekräftande av transpersoner och icke-binära. Tipsen följer ungefär momenten vid en cellprovtagning, men kan självklart anpassas för att fungera för andra typer av besök.



## 1. Fråga alla patienter om tilltalsnamn och pronomen.

Du kan aldrig säkert se om en patient framför dig är cis- eller transperson. Därför behöver du ta reda på det och det enklaste sättet är att fråga. Så i samband med att du hälsar en patient välkommen kan du fråga hur patienten vill bli tilltalad och vilket pronomen du ska använda. Genom att göra det till rutin på er mottagning kommer ni att skapa en större trygghet både för er som jobbar och för patienterna. Ett bra sätt att formulera sig kan vara: ”Vi frågar också alla patienter om tilltalsnamn och pronomen – vilket tilltalsnamn och pronomen har du?” eller så frågar ni

bara om vilket pronomen de använder.

Om du får veta att en patient använder ett annat tilltalsnamn än det som står i folkbokföringen är det mycket viktigt att du använder det namnet och även journalför det så att dina kollegor använder det. Samma gäller för det pronomen patienten vill används.

Att bli tilltalad och benämnd med rätt kön har väldigt stor betydelse för många transpersoner och icke-binära. Att bli felkönad, dvs att benämnas med fel könsidentitet eller pronomen, är påfrestande och kränkande.

## 2. Bekräfta gärna en transpersons identitet men fokusera inte på den.

När du får veta att en patient identifierar sig som transperson, icke-binär eller som en person med transerfarenhet är det viktigt att respektera och bekräfta det. Detta gör du enklast genom att använda rätt tilltals-

namn och fråga om identiteten påverkar personens känslor och förväntningar inför besöket. Därmed visar du att du förstår att detta är en situation som kan påverka patientens liv och vardag. Samtidigt är det

” Jag längtar så efter att få känna mig välkommen som jag är. ”

” De kollade mitt personnummer och antog sedan en rad saker om mig. Hela upplevelsen var jobbig och jag ville bara få det överstökad. ”

viktigt att inte haka upp sig på identiteten. Det är inte därför personen har kommit för att ta cellprov och en patient ska inte behöva informera om vad det innebär att vara trans, känna sig ifrågasatt för att den är det eller svara på frågor som cispersoner inte behöver svara på.

Däremot behöver du självklart kunna svara på eventuella frågor som patienten kan ha och som är kopplade till dens transerfarenhet. Till exempel frågor om hur hormonbehandlingar inverkar på genitalier, sexuell praktik eller reproduktion.

### 3. Ta reda på hur patienten känner inför undersökningen/provtagningen.

Att fråga patienten om den varit med om en cellprovtagning tidigare och hur den upplevde det kan ge viktig information om hur du ska göra för att skapa ett tryggare besök. Är det första gången är det extra viktigt att förklara hur undersökningen går till (se punkt 4). Berättar patienten att den tidigare upplevt obehag vid en undersökning behöver du antagligen vara extra vaksam och varsam. Har patienten positiva erfarenheter kan du be den berätta om vad

den upplevde som positivt och se hur du kan återskapa det i samband med det här besöket.

Det är också viktigt att fråga patienten hur den känner för just det här besöket. Då får du veta om den är spänd, nervös eller orolig och kan anpassa situationen för att skapa en tryggare upplevelse. Och genom att ta reda på vad det är som skapar eventuell oro eller obehag kan ni tillsammans komma fram till hur den kan mildras.

” Ditt jag går antar de att alla som tar cellprov är kvinnor. Men så är det ju inte och de borde kunna lägga ihop två och två, som när någon bokar besök som har manligt namn och kvinnligt personnummer. ”

#### 4. Förklara hur undersökningen/provtagningen går till.

Innan patienten klär av sig kan det vara bra att berätta om vad som kommer att hända. Det skapar ofta en tryggare situation för patienten som får tid att förbereda sig på det som ska hända. Fortsätt gärna under själva undersökningen

att förklara vad du gör, varför och vad som kommer att hända i nästa moment. Förklara också syftet med varje moment och hela undersökningen och ge patienten möjlighet att ställa frågor.

#### 5. Fråga om det finns något annat du behöver veta inför undersökningen.

Genom att fråga patienten om det är något annat som den tycker det är viktigt att du får reda på, ger du patienten mandat att själv avgöra vad som är relevant för situationen. Du kan då till exempel få

reda på att patienten går på testosteron (vilket kan påverka slemhinnorna) och ger dig information om hur undersökningen eventuellt behöver utföras.

#### 6. Hitta ett språk som ni kan använda gemensamt.

Vi som arbetar i vården upplever ett kliniskt eller medicinskt språk som något självklart och neutralt. Patienter däremot kan uppleva det som både främmande och obekvämt av flera anledningar. Dels

för att patienten inte förstår termerna eller överhuvudtaget vad vi pratar om. Dels för att vårt medicinska språk kan vara kodat utifrån kön. Till exempel upplever en transman – dvs en person som registrerades

” Hörde mig för om cellprov och hur det blir med kallelse om jag eventuellt byter personnummer. Det verkade som de hade hyfsad koll att trans inte var något främmande för dem. ”

som flicka vid födseln men har en manlig könsidentitet – kanske inte alls att den har en vagina. ”Vagina” är istället något kvinnor har och transmannen använder därför andra ord för sina genitalier.

Även medicinskt och kliniskt språkbruk präglas av kön och är oftast cisnormativt.

För att inte skapa mer obehag för en trans-identifierad eller icke-binär patient är det därför viktigt att fråga vad patienten använder för ord på genitalier. Det ökar graden av inkludering och ger dig korrekta benämningar som också ska användas vid besöket.

## 7. Ha en hög med handdukar eller filter i båset där patienten klär av sig.

Personer som lider av könsdysfori upplever ofta stort obehag vid att behöva visa sina genitalier. Eftersom du i förväg inte kan veta om patienten lider av detta är det bra att placera en hög med handdukar eller filter där patienten klär av sig inför undersökningen. Då kan patienten täcka sin underkropp på väg till och från gynstolen men också under själva undersökningen. Glöm inte heller att informera patienten

om handdukarna/filterna och förklara hur de kan användas, om den vill. Ett annat bra tips i det här momentet är att inte benämna patientens underkläder för ”trosor” eftersom det kan upplevas som kvinnligt kodat och inte heller stämmer med det patienten har på sig. Använd istället det mer neutrala ”underkläder” eller säg helt enkelt ”nu kan du klä av dig på underkroppen”. Det upplevs ofta mycket bättre.

” Jag undviker helt att gå på cellprov. Det är så kvinnofokuserat och hela besöket på mottagningen är könat. Det gör att en känner sig utestängd. ”

” Jag hade uppskattat ett mer neutralt språk. Till exempel underkläder istället för trosor. ”

## 8. Hjälp patienten att slappna av.

Undersökningen blir mycket enklare både för dig och patienten om den kan slappna av. Men det är inte speciellt konstruktivt att be någon slappna av eller att inte spänna sig. Ge istället tips och instruktioner. Du kan till exempel berätta för patienten hur den ska ligga i stolen för att det ska vara bekvämt, du kan erbjuda en kudde, något att hålla om eller hjälpa till med andningsteknik. Var så tydlig som möjligt

och invänta att patienten följer råden innan du går vidare med undersökningen.

För att skapa ännu mer trygghet inför undersökningen kan det vara bra att fråga patienten om den slappnar av mer ifall du berättar under tiden hur undersökningen ska gå till. Kanske den blir lugnare av att ni pratar om något annat eller att det är helt tyst. Bekräfta patientens önskemål genom att agera i enlighet med dem.

## 9. Förklara men värdera inte.

Hjälper det patienten kan du fortsätta förklara varje steg av undersökningen, så att den inte blir överraskad. Förklara innan vad du kommer att göra och när du gjort det förklara nästa steg osv.

Undvik däremot att värdera personens kropp eller genitalier genom att säga att "det ser normalt ut" eller "allt ser ut

som det ska". För om personen har könsdysfori är det möjligt att den inte alls upplever att dess genitalier ser ut som de ska eller är normala. Däremot om du upptäcker att slemhinnor är torra, kanske på grund av testosteronbehandling, kan det vara bra att nämna att undersökningen kan upplevas obehaglig på grund av det.

” Jag har inte varit på cellprov trots att jag borde. Vet inte om jag är tillräckligt stark för att bemöta kränkningarna. ”

” När jag låg och gjorde cellprovet kallade de mig för duktig kvinna. Både jag och min vän som var med protesterade tydligt, men de fortsatte att använda fel kön om mig. ”

Vill du använda glidmedel för att motverka obehaget så berättar du det också. Förklara dessutom att ett cellprov kan ge obehag men att det inte ska upplevas smärtsamt. Ge patienten utrymme att säga ifrån om den upplever smärta och var beredd att i så fall avbryta. Har patienten aldrig gjort ett cellprov tidigare kan du eventuellt visa de instrument som kommer att användas och förklara vad du gör med dem.



## 10. Avsluta besöket på ett bra sätt.

Om patienten uttryckt oro innan eller under undersökningen kan det vara bra att följa upp det efter att den är avslutad. Fråga om upplevelsen förstärkte oron eller om den mildrades eller uteblev. Ge patienten tid att uttrycka vad den upplevt och att ställa frågor. Patientens

berättelse kan ge dig viktig information inför framtida besök.

Är det första gången patienten tar ett cellprov, eller brukar den ofta utebli är det också bra att ge extra positiv feedback för att den kommit på besöket.

” Jag fick berätta vilket namn och pronomen de skulle använda. Dessutom hjälpte de mig att genomföra undersökningen själv. Det gav mig kontroll över situationen. ”

## Tips och riktlinjer i korthet:

1. Fråga alla patienter om tilltalsnamn och pronomen.
2. Bekräfta gärna en transpersons identitet men fokusera inte på den.
3. Ta reda på hur patienten känner inför undersökningen/provtagningen.
4. Förklara hur undersökningen/provtagningen går till.
5. Fråga om det finns något annat du behöver veta inför undersökningen.
6. Hitta ett språk som ni kan använda.
7. Ha en hög med handdukar eller filter i båset där patienten klär av sig.
8. Hjälp patienten att slappna av.
9. Förklara men värdera inte
10. Avsluta besöket på ett bra sätt.

Vill du lära dig mer? På [srhr.se/normino](http://srhr.se/normino) finns ett webbaserat spel som erbjuder en möjlighet att reflektera över normer och förhållningssätt och vilken betydelse dessa kan ha.