



Butiksvandringar i nordöstra Göteborg

En rapport från folkhälsoenheten, Sjukhusen i väster

Författare

Rapporten är författad och sammanställd hösten 2023 av Charlotta Bertolino folkhälsoenheten Angereds närsjukhus/Sjukhusen i väster.

Läs mer om folkhälsoenheten: www.angeredsnarsjukhus.se/folkhalsa

Kontakt: folkhalsoenheten.sv@vgregion.se

ISBN 978-91-987828-6-8

Butiksvandringar i Nordöstra Göteborg: En rapport från folkhälsoenheten vid Sjukhusen i väster

Rapport 6 i rapportserien **En rapport från folkhälsoenheten Sjukhusen i väster.**

Omslagsfoto: Rebecca Landmér

Formgivning: VGR Inhouse.

Illustration och foto: Rebecca Landmér, Sjukhusen i väster

Tryck: 2023 av Regiontryckeriet Trollhättan

Sammanfattning

Hösten 2019 började folkhälsoenheten vid Angereds närsjukhus att utbilda hälsoguidar i att hålla butiksvandringar. En hälsoguide är en person som är bosatt eller verksam i nordöstra Göteborg och som talar ytterligare ett språk utöver svenska.

Syftet är att genom dialog sprida kunskap och ge verktyg för att göra hälsosamma val i mataffären. En hälsoguide förmedlar fakta om nyckelhålsmärkning, visar hur man hittar rätt bland varorna i butiken och hur Livsmedelsverkets kostråd kan användas i vardagen.

Sedan start har hälsoguiderna genomfört över hundra butiksvandringar i nordöstra Göteborg, med över 500 deltagare.

I rapporten får du bland annat ta del av utbildningens upplägg, men också hälsoguidernas erfarenheter – och idéer för att sprida kunskap till ännu fler invånare.

Butiksvandringarna finansierades av folkhälsoenheten Sjukhusen i väster/Västra Götalandsregionen.



Innehåll

Sammanfattning.....	3
Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster	6
Vilka är vi?	6
Hälsoguiden	7
Varför startades butiksvandringarna?.....	7
Upplägg av utbildningen till butiksguide.....	9
Framtagning av material	10
Hur går en butiksvandring till?	11
Butiksvandring under corona	12
AAAQ	12
Helhetsmetodiken	13
Sammanställning genom Helhetsmetodiken.....	14
Hälsoguidernas upplevelse av utbildningen	16
Hälsoguidernas upplevelser av att leda butiksvandringar	17
Önskemål framåt från hälsoguiderna om butiksvandringar	17
Folkhälsoenhetens utvecklingsplaner för butiksvandringar	17
Lyckades vi påverka bestämningsfaktorerna för hälsa?	18
Sammanfattande reflektioner	19
Referenser	21
Digitala källor	21
Rapporter från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster.....	22
Mer att läsa	23
Butiksvandringar i Nordöstra Göteborg	24

Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster

Vilka är vi?

Folkhälsoenheten vid Angereds närsjukhus ingår i förvaltningen Sjukhusen i väster tillsammans med Kungälv's sjukhus, Alingsås lasarett och Högsbo närsjukhus. Alla sjukhusen arbetar hälsofrämjande och med förebyggande av ohälsa men då framför allt i ett patient- och medarbetarperspektiv. Angereds närsjukhus har utöver dessa perspektiv även ett unikt folkhälsouppdrag som är riktat ut gentemot befolkningen i nordöstra Göteborg. Detta innebär att sjukhuset på egen hand och med i samverkan med andra aktörer arbetar för att förbättra folkhälsan och förebygga ohälsa. Folkhälsoenheten arbetar för att påverka samhället så att det blir så hälsosamt som möjligt och samtidigt även vara en resurs för enskilda människor som vill förbättra sina levnadsvanor. Till grund för arbetet ligger det övergripande nationella folkhälsopolitiska målet ”En god och jämlik hälsa för hela befolkningen”.

Verksamheten har sin grund i FN:s ramverk för Rätt till hälsa samt planeras, genomförs och följs upp med stöd av Social Cognitive Theory (se faktaruta s. 8).

Rätt till hälsa innebär att det ska innas tillgång till hälso- och sjukvård samt att den ska vara tillgänglig, acceptabel och av god kvalitet (availability, accessibility, acceptability, quality – AAAQ).

Agenda 2030

Folkhälsoenheten arbetar även utifrån de mål för social hållbarhet som Västra Götalandsregionen lyft fram ur **Agenda 2030**:

- God hälsa och välbefinnande
- Jämlikhet och lika rättigheter
- Tillit, trygghet och delaktighet



Hälsoguiden

Folkhälsoenheten utbildar och stöder tillsammans med Hälsoporten i Angered och Östra Göteborg personer som vill verka som hälsoguiden i sitt närområde. Hälsoguiderna får undervisning i flera ämnen som inverkar på människors hälsa däribland om levnadsvanorna tobaksbruk, alkohol, matvanor och fysisk aktivitet. Hälsoguiderna har en brobyggande funktion mellan sjukvården och invånarna och möjliggör att fler personer får den information som de har rätt till. Hälsoguiderna kommunicerar även tillbaka till folkhälsoenheten om frågor och behov som de tar del av i sina nätverk. Delaktighet, tillit och förankring är viktiga nycklar i arbetet för jämlik hälsa och hälsoguidernas dialog med invånarna har en stor betydelse i den lokala kommunikationen om hälsosamma levnadsvanor. Att utbilda och stödja hälsoguiden är ett sätt att nå grupper i befolkningen där vanliga kontakt och informationsvägar inte räcker fram. Hälsoguiderna är anställda av Göteborgs Stad och har olika uppdrag från Angered närsjukhus och andra verksamheter i nordöstra Göteborg, hälsoguiderna verkar även ideellt i sina nätverk.

Varför startades butiksvandringarna?

Vad vi äter spelar roll för hälsan och för att förändra matvanor till mer hälsosamma behövs oftast mer än kostinformation och det är flera faktorer som påverkar valet av livsmedel. Exempelvis finns det ett utbud av hälsosamma livsmedel i närheten och vad kostar de, finns kunskap för att förstå olika märkningar och hur man tolkar en innehållsförteckning med mera? Ofta är en person i ett hushåll huvudansvarig när det kommer till inköp och tillredning av mat. Om dessa personer får mer kunskap och tillgång till verktyg för att handla mer hälsosam mat så kan även hälsan för övriga familjemedlemmar potentiellt förbättras. Små förändringar i kostvanor kan göra stor skillnad för hälsan på längre sikt. Att man känner tillit till sin förmåga och att man själv kan påverka sin hälsa genom medvetna val och på sätt underlätta att leva hälsosamt är en resurs i människors vardagsliv.

Vi har genom tidigare utbildningar med hälsoguiderna upplevt att det finns ett stort intresse för kost och mat. Folkhälsoenheten har tidigare genomfört ett flertal egna butiksvandringar och det blev tydligt att det fanns ett behov av fler butiksvandringar och vi ville även nå ut till fler på ett nytt sätt med bredare räckvidd. Samtidigt så önskade hälsoguiderna att få fler uppdrag och mer

kunskap för att möta personerna i sina nätverk varpå vi tog fram en utbildning och tillhörande uppdrag ”Butiksvandring med hälsoguide”.

”Syftet med butiksvandringarna är att förmedla kunskap och redskap som man kan ta hjälp av för att göra hälsosamma val när man handlar mat.

Hälsoguidernas butiksvandringar gjorde det också möjligt för folkhälsoenheten att ta del av ta del av olika frågeställningar kring inköp av livsmedel, behov och hur man önskar att få stöd och råd kring hälsosamma matvanor. Det går även i linje med Social Cognitive Theory (SCT) som utgår från att människan är social och lever i samspel med sin omgivning och påverkar såväl som påverkas av den, vilket även gäller våra matvanor. Strategier som utformas utifrån SCT handlar bland annat om att göra det lättare att leva hälsosamt och att stärka tilliten till både den egna och gruppens förmåga vilket var centralt i planeringen av utbildningen ”Butiksvandring med hälsoguide”.

Fakta

SOCIAL COGNITIVE THEORY (SCT)

Den vetenskapsteoretiska grunden i helhetsmetodikens är Social Cognitive Theory (SCT) som betonar att människan är social och lever i samspel med det omgivande samhället. SCT utgår från betydelsen av tillit till den egna förmågan ("self-efficacy") på individuell såväl som på kollektiv nivå. Teorin ger infallsvinklar på hur man kan planera och följa upp folkhälsoarbete utifrån kontroll, inflytande och delaktighet, vilket har använts kontinuerligt av både medarbetare på folkhälsoenheten och av hälsoguiderna vid dokumentation kring butiksvandringarna. Läs mer om helhetsmetodikens på helhetsmetodik.se.

Fakta

HÄLSOGUIDER BYGGER BROAR

En hälsoguide pratar flera språk, förstår svenska och har intresse för hälsa. Hälsoguiderna får utbildning, handledning och uppdrag via Hälsoenheten i Östra Göteborg. Hälsoguiderna fungerar som en bro mellan befolkning och offentlig förvaltning. De bidrar dels till att alla får den information de har rätt till dels att behov i befolkningen lyfts. Samverkan med hälsoguiderna möjliggör kommunikation med en del grupper i befolkningen där traditionella kontakt- och informationsvägar inte når fram.

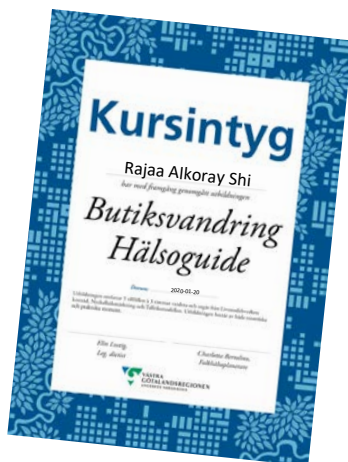
Upplägg av utbildningen till butiksguide

I planeringsfasen av utbildningen kartlade vi vilken information som vi ville gå ut med, vilka behov och frågor som uppkommit under tidigare butiksvandringar med befolkning och patienter. Utbildningen utformades och genomfördes av leg. dietist och folkhälsoplanerare vid Folkhälsoenheten som båda har erfarenhet av det hälsofrämjande arbetet med hälsoguides och patienter i nordöstra Göteborg.

Utbildningen till butiksguide består av tre delar på totalt 15 timmar fördelat över fem tillfällen innehållande både teori och praktik.

- Kunskapsföreläsningar om kost och livsmedel och övning av Livsmedelsverkets digitala tjänst matvanekollen.
- Information om uppdraget, kursledarna visade praktiskt hur en butiksvandring genomförs och workshop kring inläsningsmaterialet
- Repetition och en praktisk "testdel" där hälsoguiderna fick öva på att hålla en butiksvandring som avslutades med reflektion i storgrupp. Utbildningen avslutades med diplomutdelning och utvärdering.

Basen i utbildningen är kunskap kring Livsmedelsverkets kostråd "Hitta ditt sätt", nyckelhålet, tallriksmodellen och hur man tolkar en innehållsförteckning med fokus på hur man tillämpar det i sin vardag. Föreläsningarnas struktur och upplägg kring olika livsmedelsgrupper och områden följde samma ordning som för butiksvandringen där hälsoguiden stannar till vid elva olika stationer. Vid dessa stationer berättar hälsoguiderna om kostråden, varför de finns och förmedlar praktiska tips för tillämpning av kostråden. Hälsoguiden visar även vilka produktgrupper som är märkta med nyckelhålet och hur man hittar



dessa. Hälsoguiden berättar också om tallriksmodellen och hur man tolkar en innehållsförteckning. De olika stationerna som ingår i en butiksvandring är:

- frukt och grönt
- mejeri och ägg
- bröd- fullkorn-fibrer
- pasta, ris och gryn
- flingor och müsli
- fetter, nötter & frön
- kött och chark
- baljväxter
- fisk och skaldjur
- frysdisker
- snacks/godis och läsk



Framtagning av material

Tillsammans med kommunikationsenheten tog vi fram foldern ”Butiksguide för dig som leder butiksvandring” vilken fungerade både som instuderingsmaterial och talmanus för butiksvandringarna. Talmanuset inleds med en introduktion till butiksvandring, information om nyckelhålmärkning och därefter beskrivs de olika livsmedelsgrupperna/områden som utgör stationerna i butiksvandringen kopplade till kostråden. Talmanuset innehåller även instruktioner och illustrationer för genomförandet och är tänkt att fungera som stöd under butiksvandringen. Samarbetet med kommunikationsenheten gjorde det möjligt att skraddarsy materialets utformning och budskap. Illustratören utformade materialet med samma hälsolitterata bildspråk som även finns i utställningsmontrar om levnadsvanor på Angereds närsjukhus.

Annat inläsningsmaterial för hälsoguiderna var åhörarkopior från föreläsningarna och livsmedelsverkets folder ”Hitta ditt sätt” på lättläst svenska. Även material för deltagarna som går en butiksvandring togs foldern ”Deltagarguide” fram. Den innehåller en kort sammanfattning av kostråden som hälsoguiden har berättat om under butiksvandringen. I foldern finns även information om tallriksmodellen, praktiska tips för att tillämpa kostråden i sin vardag och hänvisning till olika webbplatser med QR-kod för mer information om kostråden. Även fyra separata säsongsanpassade receptblad togs fram som utdelningsmaterial.

Hur går en butiksvandring till?

En butiksvandring går till så att hälsoguiden visar och guidar en mindre grupp på 3–5 personer om vilka redskap som man kan ta hjälp av för att göra hälsosamma val när man handlar mat. Ibland är det två hälsoguider tillsammans som genomför butiksvandringen och fungerar då som stöd till varandra, ibland behövs även olika språkkompetenser vid samma butiksvandring vilket också gör att det nödvändigt att vara två hälsoguider. Butiksvandringen tar ca 1 ½ timma och hälsoguiden stannar till vid elva olika stationer, se ovan där hälsoguiden berättar om kostråden kopplade till livsmedelsgruppen. Hälsoguiden visar hur man hittar nyckelhålet och vilka varor som är märkta med symbolen och hur det fungerar inom samma produktkategori. Hälsoguiden berättar också om tallriksmodellen, hur man tolkar en innehållsförteckning och förmedlar praktiska tips för tillämpning av kostråden. Vid brödstationen berättar hälsoguiden även om fiber och fullkorn.

Butiksvandringarna är kostnadsfria, öppna för alla och hålls på olika matbutiker som hälsoguiderna själva har valt ut i nordöstra Göteborg. Valet av matbutiker grundades på vilka som hälsoguiderna själva kände till och som de tyckte hade bra nyckelhålmärkning. Rekryteringen av deltagare till butiksvandringarna sker på tre olika sätt; genom hälsoguidernas egna nätverk, genom att hälsoteket i Angered och Östra Göteborg annonserar samt genom att barnmottagningen vid Angereds närsjukhus informerar föräldrar och andra närstående om möjligheten.

Efter avslutad butiksvandring får deltagarna foldern ”Deltagarguide” se material ovan, säsongsanpassade receptblad utifrån kostråden, foldrar från Livsmedelsverket med information om tallriksmodellen och om nyckelhålmärkning på olika språk. Även folkhälsoenhetens utveckling av Livsmedelsverkets **Hitta ditt sätt** som informationsblad delas ut. Se bild s. 23.



Butiksvandring under corona

Under coronapandemin modifierades uppdraget till "Butiksvandring utomhus". Genomförandet gick till så att hälsoguiderna valde ut promenadsträckor som de kände till väl och bestämde träff med en grupp på 3–5 personer på olika samlingsplatser i nordöstra Göteborg för gemensam promenad på ca 1 ½ timme. Under promenaden förmedlade de samma information utifrån talmanus som vid butiksvandring i butik. Under promenaden stannade man till vid olika platser för att underlätta för gruppen att ställa frågor, visa eventuella nyckelhålsmärkta varor som hälsoguiden hade tagit med men även för att ge möjlighet till kort vila. En skillnad jämfört med butiksvandring i butik var att här var det ofta som deltagare tog med sina barn. Efter avslutad promenad delade hälsoguiden ut samma foldrar och informationsblad som vid butiksvandring i butik.

AAAQ

FN:s rättighetsbaserade principer AAAQ var vägledande i planering och utförandet av utbildningen med dess material och butiksvandring.

Availability – Tillgång

Butiksvandring erbjöds i närområdet

Accessability – Tillgänglighet

Butiksvandringarna genomfördes med ett flertal olika språkkompetenser vid olika matbutiker i nordost och man kunde delta flera gånger.

Acceptability – Acceptans

Genom att butiksvandringarna leds av en person med förankring i samma matkultur som deltagarna kan samtalet utgå från en gemensam förståelse av vanor och preferenser.

Quality – Kvalitet

Vi anlidade utbildade hälsoguider. Medarbetare med hög ämneskompetens inom kost, levnadsvanor och stöd till hälsosamma vanor ansvarade för utbildningen. Via Helhetsmetodiken stärks arbetet för jämlik hälsa och delaktigheten hos de berörda.

HELHETSMETODIKEN (HHM)

Helhetsmetodik (Hhm) är Angered's närsjukhus metodik för folkhälsoarbete med inriktningen att fler barn och vuxna skall nå och behålla en god och jämlik hälsa genom kvalitetssäkrade folkhälsoinsatser. Metodiken innefattar en vetenskapsteoretisk grund, ett normkritiskt förhållningssätt för inkludering samt bygger på delaktighet från deltagare. Metodiken är utvecklad för hälsofrämjande och preventivt arbete på gruppnivå och ger utrymme för reflektion, utvärdering och utvecklingsarbete.

Helhetsmetodiken

Helhetsmetodik (HHM) är Sjukhusen i västers metodik för folkhälsoarbete. Genom detta arbetssätt systematiseras och tydliggörs kunskap som folkhälsoarbetets professioner skapar kontinuerligt tillsammans med berörda. Metodiken innefattar en vetenskapsteoretisk grund, ett normkritiskt förhållningssätt för inkludering samt delaktighet från befolkningen.

I arbetet med butiksvandringen dokumenterades utbildningstillfällena i helhetsmetodik enligt Sjukhusen i västers mall. Metoden är implementerad hos hälsoguiderna sedan tidigare och hälsoguiderna dokumenterade i HHM efter varje butiksvandring, där de fick skriva ner datum för butiksvandringen, antal deltagare, plats, frågor från deltagarna och egna reflektioner.

Frågor och reflektioner från rapporterna fungerar som metodutveckling för framtida uppdrag eller också ibland under uppdrag då vi finner att det behövs att hälsoguiderna behöver få kompletterade kunskaper inom ämnet. Detta för att hälsoguiderna ska känna sig trygga med att möta deltagarnas frågor, behov och om deltagarna behöver få hänvisning till var de kan vända sig för att få råd och stöd. Under uppdraget Butiksvandring lades ett utbildningstillfälle till eftersom det ställdes många frågor från deltagarna om ekologiska livsmedel och märkning av dessa.

Resultat

Sammanställning genom helhetsmetodiken

Sedan start 2020 så har 111 butiksvandringar genomförts i nordöstra Göteborg med 503 deltagare varav 451 kvinnor och 52 män. Butiksvandringarna och butiksvandring utomhus har hållits på olika platser och fem olika livsmedelsbutiker av tretton olika hälsoguider.



Butiker i nordost där butiksvandringarna har förekommit

- Coop Gamlestadens
- Ica Maxi Angered
- Lidl Angered
- Ica Bergsjön
- Lidl Bergsjön

Utifrån sammanställning av hälsoguidernas rapporter och från fysiska uppföljningsmöten med hälsoguiderna kan man utläsa att de flesta frågor från deltagarna handlar om nyckelhålmärkning och om nyckelhålmärkta varor. Många deltagare berättade att det inte kände till nyckelhålmärkning och vad den står för innan butiksvandringen. Hälsoguiderna skriver också i sina rapporter att deltagarna uppskattar hur man tillsammans går runt i butiken och visar på olika varor och hur nyckelhålmärkningen ser ut och hur man hittar den. Rapporterna visar inte många följdfrågor på tallriksmodellen och hur man tolkar en innehållsförteckning.



Andra iakttagelser som kommer fram är att det under butiksvandringarna ofta är en trevlig och lättsam stämning och att deltagarna visar intresse och är öppna att dela med sig av egna erfarenheter och tips när det gäller inköp av livsmedel och matlagning. Som exempelvis när hälsoguiderna berättar om rekommendationen att äta 500 gram frukt och grönt så brukar de uppstå en spontan diskussion om att hur kan man komma upp i denna mängd då många tycker att det är svårt. Då brukar hälsoguiden berätta om praktiska tips om hur man kan fördela intaget över dagen och delar med sig av sina egna favoritrecept, praktiska tips och tillredning av olika grönsaker. Vilket ofta leder till att även deltagarna berättar om sina favoritrecept och praktiska tips.

Hälsoguidernas upplevelse av utbildningen

I utvärderingen av utbildningen Butiksvandring så framkom det att hälsoguiderna tyckte att det var lärorikt och bra med mer kunskap om kost och att de gav dem mer självförtroende. Svårast att lära sig var de delar som handlade om fiber och fullkorn och att det var en del ord i talmanuset som var svåra att förstå och översätta till sitt modersmål. De delar som uppskattades mest i utbildningen var de praktiska momenten när de fick prova på att hålla i en butiksvandring för varandra och att det var mycket bra med workshopen där man bland annat i små grupper fick öva på texten i talmanuset med stöttning och hjälp från varandra och kursledarna.

”Jag tyckte om
diplomet som man fick
det känns som man är
viktig faktiskt.

”Jag har berättat
för hela min familj om
utbildningen och
nyckelhål.

”Ja det var bra.
För att jag väntade mig
att lära mig något
nytt och bra för att jag
kan lära andra
människor.



Hälsoguidernas upplevelser av att leda butiksvandringar

- Det är roligt att leda butiksvandringar och att de tycker att de gör något viktigt.
- Ibland ansluter fler personer till butiksvandringen i matbutiken som inte var anmälda.
- Ibland tar butiksvandringen längre tid än beräknat eftersom många vill prata mycket och det ibland är svårt att hålla ordning på gruppen.
- Ibland ställer deltagarna frågor som är svåra att svara på.
- Många deltagare tycker om recepten som delas ut.
- Ibland går deltagare på mer än en butiksvandring för att lära sig mer.

Önskemål framåt från hälsoguiderna om butiksvandringar

- Fortsätta med butiksvandringarna eftersom det finns ett stort behov.
- Önskar få utdelningsmaterial på fler språk som arabiska, somaliska och engelska.
- Få hjälp med att omvandla recept från sina hemländer enligt kostråden för utdelning.
- Få mer utbildning och lära sig mer om kost.

Folkhälsoenhetens utvecklingsplaner för butiksvandringar

- Att butiksvandring med hälsoguide även tillämpas som komplement vid andra uppdrag och aktiviteter av folkhälsoenheten.
- Att utbildningen till butiksguide och upplägget av butiksvandringformatet sprids vidare med folkhälsoenheten som avsändare.
- Komplettering av utbildningsmaterialet genom översättning till fler språk.

Lyckades vi påverka bestämningsfaktorerna för hälsa?

Efter genomgång av rapporterna från butiksvandringarna kopplade till Social Cognitive Theory kan man se att hälsoguiderna har stärkts i fem områden som vi planerade för att påverka:

Stärka individens tilltro till sin egen förmåga

Hälsoguiderna beskriver i utvärderingen av utbildningen att de har fått mer kunskap om kost och att det skall bli kul att berätta och deras kunskaper för andra.

Stärka gruppens tilltro till sin egna förmåga

Hälsoguiderna beskriver att de i de praktiska momenten i utbildningen tog hjälp och stöd av varandra för att klara testdelen. Även att hälsoguiderna ofta genomför butiksvandringarna två och två och att det känns tryggt.

Synliggöra positiva förebilder

Hälsoguiderna beskriver att genom att gå utbildningen till butiksguide får man mer kunskap och blir en positiv förebild för andra och familjen.

Påverka förväntningar på konsekvenser av medvetna val

Hälsoguidernas ökade kunskap om samband mellan mat och hälsa stärker deras förståelse av betydelsen av att följa kostråden.

Göra det lättare att leva hälsosamt

Genom att ha kunskap om kostråden och redskap som man kan ta hjälp av för att göra hälsosamma val när man handlar mat.

Sammanfattande reflektioner

Inhandling av livsmedel är en del i människors vardag som påverkar matvanor och hälsa. Matvanor är komplexa och påverkas bland annat av kunskap, information, olika sociala och kulturella faktorer men även av tilltro till den egna förmågan.

Hälsoguidernas upplevelse av utbildningen visade att de fick mer kunskap som de kan vidareförmå samt att deras självinsikt stärktes om att man kan förändra och påverka hälsan genom att göra hälsosamma val när man handlar mat. Sannolikt så har även deltagarna stärkts i att göra det lättare att leva hälsosamt genom ökad kännedom om nyckelhålmärkta varor.

Livsmedelsverkets egna undersökningar visar att många vuxna äter för lite frukt och grönsaker, och för lite fullkorn och får i sig för mycket salt och socker. Här fungerar nyckelhålmärkningen som hjälp till att göra ett hälsosamt val. Att byta ut basvaror som exempelvis bröd som konsumeras ofta till nyckelhålmärkt bröd med mindre salt och socker mer fullkorn i stället kan göra skillnad för hälsan på sikt. Ohälsosamma matvanor bidrar näst efter tobak mest till den globala sjukdomsördan och är en riskfaktor för ohälsa och tidig död i befolkningen i Sverige idag (Livsmedelsverket).

Hälsoguiderna upplever att det finns behov av fler butiksvandringar, att deras insatser är viktiga och att kommunikation och tillgång till informationsmaterial om livsmedel på fler språk skulle göra det lättare att leva hälsosamt för fler.

Framtagningen av utbildningen till butiksguide och uppdraget butiksvandring utformades med strategier utifrån SCT där att stärka tilliten till den egna förmågan och gruppen samt att göra det lättare att leva hälsosamt är väsentlig. Utvecklingsarbetet tog mycket resurser i anspråk, både i folkhälso- och kommunikationsenheterna. Konceptet ingår nu i de fortlöpande uppdrag där folkhälsoenheten anlitar hälsoguider. Butiksvandringarna är också tänkta att fungera som komplement vid andra uppdrag och aktiviteter av Folkhälsoenheten.

Med stöd av helhetsmetodiken följdes butiksvandringarna upp systematiskt. Information från hälsoguiderna samlades in både skriftligt och genom fysiska uppföljningsmöten. De fysiska uppföljningsmötena bidrog till en större

helhetsbild och förståelse av både deltagarnas och hälsoguidernas behov under uppdraget. Detta resulterade i ytterligare ett utbildningstillfälle för att kunna ge svar på fler av deltagarnas frågor.

Genom helhetsmetodiken utvecklas metoder för folkhälsoarbete med gott utfall genom att man utgår från individers önskemål och behov. Detta har betydelse för att stärka människors handlingsutrymme och möjligheter till hälsosamma matvanor och därmed en god och jämlik hälsa (folkhälsopolitikens målområde 6: Levnadsvanor 2023).

Många som deltog på butiksvandringarna hade inte svenska som modersmål och hälsoguidernas språkkompetenser möjliggjorde för deltagarna att kommunicera på sitt modersmål och på så sätt lättare ta till sig och förstå information gällande olika livsmedel och dess innehåll. Butiksvandringarna har bidragit till ökad kännedom om kostråden och nyckelhålet som verktyg för att göra hälsosamma val när man handlar mat. Detta stämmer väl överens med syftet för utbildningen och butiksvandringsuppdraget och det folkhälsopolitiska målet att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.



Material framtaget av Angereds närsjukhus för projektets hälsoguides och deltagare.

Referenser

Allebeck, Burström, Hensing och Kristenson: Socialmedicin. Individ, hälsa och samhälle. Lund: Studentlitteratur, 2015

Berg, Ellegård, Larsson: Näringslära för Högskolan. Stockholm: Liber 2021

Hallmyr, Magnusson (2020). Metodbok Helhetsmetodik. Sjukhusen i väster Västra Götalandsregionen.

Kommissionen för jämlik hälsa (2016). Det handlar om jämlik hälsa – Utgångspunkter för Kommissionens vidare arbete. SOU 2016:55.

Livsmedelsverket: Råd och rekommendationer Matvanor: Stockholm 2023

Pellmer Wramner, Wramner, Wramner: Grundläggande Folkhälsovetenskap fjärde upplagan. Stockholm: Liber 2017

Digitala källor

Folkhälsomyndigheten (2023). Nationella folkhälsomål och målområden.



www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/

Folkhälsomyndigheten (2023)



www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/f/folkhalsopolitikens-malomraden-malomrade-6-levnadsvanor/

Livsmedelsverket (2023)



www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror-foldrar/hitta_ditt_satt_lattlast_svenska.pdf

Livsmedelsverket Matvanekollen (2023)



www.livsmedelsverket.se/quiz/matvanekollen/matvanekollen-startsida

Livsmedelsverket



www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/samtal-om-mat-i-halso--och-sjukvarden/bra-matvanor-raddar-liv

Rapporter från folkhälsoenheten Sjukhusen i väster

Bertolino, C. (2023). Butiksvandringar i nordöstra Göteborg (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster) (nr.6.) Trollhättan: Sjukhusen i väster.
ISBN: 978-91-987828-6-8

Berg, C., Magnusson, M. (2023). Att vara förälder i ett nytt land (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster) (nr.5.) Trollhättan: Sjukhusen i väster.
ISBN: 978-91-987828-5-1

Johansson, J., Magnusson, M. (2023). Växa med hälsa (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster) (nr.4) Trollhättan: Sjukhusen i väster.
ISBN:978-91-987828-4-4

Magnusson, M., Hedström, C. (2023). Levnadsvanemottagning Angered: Stöd till goda levnadsvanor med fokus på Allas rätt till hälsa (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster) (nr. 3).
Trollhättan: Sjukhusen i väster. Digital åtkomst: bit.ly/40r6Rpc
ISBN 978-91-987828-3-7

Levnadsvanemottagning och Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster (2022).
Höstpromenader i nordöstra Göteborg 2021 (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster) (nr.2). Trollhättan: Sjukhusen i väster. Digital åtkomst bit.ly/3vtG7qE
ISBN: 978-91-987828-1-3

Roux F., Magnusson M., Hallmyr M. (2022). Cykelskolor för hållbara samhällen: en enkätundersökning med deltagare i cykelskolor i nordöstra Göteborg (En rapport från Folkhälsoenheten Sjukhusen i väster) (nr.1). Trollhättan: Sjukhusen i väster. Digital åtkomst bit.ly/3wI9c3b
ISBN 978-91-987828-0-6

Mer att läsa

På livsmedelsverket.se kan du bland annat ladda ner och läsa mer om att hitta ditt sätt.



MER

Grönsaker

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

Rörelse

BYT → **TILL**

Vitt mjöl → Fullkorn

Smör → Olja och vegetabiliskt margarin

Feta mjölkprodukter → Magra mjölkprodukter

MINDRE

Kött av nöt, lamm och gris

Kött som är rökt, saltat eller torkat

Salt

Socker

Alkohol

Korv

Framtagen av folkhälsoenheten och Rebecca Landmér, 2021.

Butiksvandringar i Nordöstra Göteborg

Hösten 2019 började folkhälsoenheten vid Angereds närsjukhus att utbilda hälsoguidar i att hålla butiksvandringar. En hälsoguide är en person som är bosatt eller verksam i nordöstra Göteborg och som talar ytterligare ett språk utöver svenska.

Syftet är att genom dialog sprida kunskap och ge verktyg för att göra hälsosamma val i mataffären. En hälsoguide förmedlar fakta om nyckelhålmärkning, visar hur man hittar rätt bland varorna i butiken och hur Livsmedelsverkets kostråd kan användas i vardagen.

Sedan start har hälsoguiderna genomfört över hundra butiksvandringar i nordöstra Göteborg, med över 500 deltagare. Angereds närsjukhus koncept butiksvandring har nu även spridits till fler delar inom Göteborg. Hösten 2022 utbildades tolv hälsoguidar vid Hälso- och sjukvårdens förhållningssätt i västra Göteborg till butiksguidar av folkhälsoenheten och i januari 2023 planeras för utbildning av invånarguidar på Hisingen i Göteborg.

Denna rapport beskriver utbildningens upplägg, men också hälsoguidernas erfarenheter – och idéer för att sprida kunskap till ännu fler invånare.

Rapporten är författad och sammanställd av Charlotta Bertolino på folkhälsoenheten vid Sjukhusen i väster/Västra Götalandsregionen.

Den här och fler rapporter från folkhälsoenheten hittar du bland publikationerna på Angereds närsjukhus webbplats: angeredsnarsjukhus.se/om-angereds-narsjukhus/halsoframjande-sjukhus/publikationer-och-ovrigt-material/

