Tema 2: Hälsa och att må bra

Välkommen till tema 2 som handlar om Hälsa och att må bra. Temat är uppdelat på tre olika tillfällen. Tillfälle 2.1 handlar om Att vårda sin hälsa i Sverige, vårdcentralen etc. Tillfälle 2.2 handlar om egenvård, apoteket etc. Tillfälle 2.3 handlar om friskvård. Vad man själv kan göra för att må bra.

Tillfälle 2.1: Att vårda sin hälsa

- Att vårda sin hälsa i Sverige.
- Vårdcentralen.
- Information om 1177.

Dialogruta

Vad är vårdcentralen? Vad kan man få hjälp med? Vilka jobbar där?

Vad är 1177? Vilken information finns där? Information på olika språk. När ska man åka till akuten? Antibiotika & antibiotikaresistens.

Tystnadsplikt och rätt till tolk.

Var ligger vårdcentralen i ditt närområde? Informera om öppettider, hur får du kontakt och hur bokar du en tid?

Bjud in en distriktssköterska och / eller en barnmorska från närmaste vårdcentral.

Bilder och filmer

Introduktionsfilm – Hälsa

Titta på introduktionsfilmen Hälsa och att må bra. Den slutar med några frågor.

Att prata om:
När ska man ringa 1177?
Vilken hjälp kan du få på apoteket?
Var ligger apoteket och vårdcentralen?



Bild – Läkarundersökning

Titta på bilden.

Fråga deltagarna: Vad ser du på bilden?

Att prata om:

När ska man söka vård? Skillnad mellan att boka tid på vårdcentralen och att åka till akuten.



Bild - På vårdcentralen

Titta på bilden.

Fråga deltagarna: Vad ser du på bilden?

Att prata om:

Vad betyder tystnadsplikt? Som patient har du alltid rätt till tolk. Läkaren i Sverige ber dig ofta berätta hur du mår. En husläkare är en specialist på allmänmedicin. Vad är en remiss?



Tips för en bra dialog

Låt alltid deltagarna prata två och två innan ni pratar alla tillsammans i gruppen. Se till att alla får komma till tals! Försök att fånga upp deltagarnas egna reflektioner. Ge utrymme för det som deltagarna själva tar upp och vill prata om.

Tillfälle 2.2: Egenvård

- Vad är egenvård?
- Apoteket.
- Kvinnohälsa.
- Att vänta barn.

Dialogruta

Vad betyder egenvård? Vad finns på apoteket? Vilken hjälp kan du få på apoteket?

Vilken utbildning har de som jobbar där? Vad är ett recept och vad är receptfria läkemedel? Hemmaapotek - Vad är bra att alltid ha hemma? Antibiotikaresistens.

Var ligger närmaste apotek? När är det öppet? Ta kontakt med närmaste apotek och försök att boka in ett besök. Bjud gärna in någon som arbetar på ett apotek!

Bilder och filmer

Bild – Illamående

Titta på bilden.

Fråga deltagarna: Vad ser du på bilden?

Att prata om:

Varför mår hon illa?
Graviditet är inte en sjukdom.
Preventivmedel och familjeplanering.



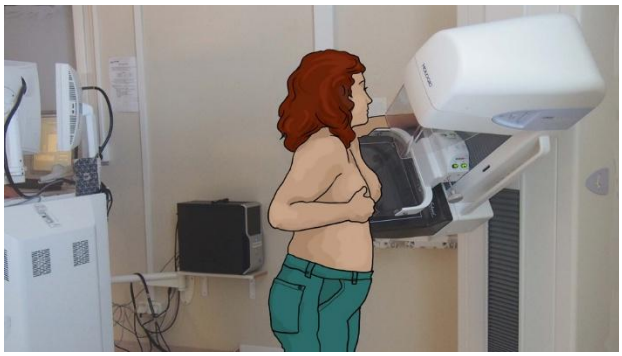
Bild – Mammografi

Titta på bilden.

Fråga deltagarna: Vad ser du på bilden?

Att prata om:

Kvinnohälsa. Kvinnokroppen. Mammografi och cellprov. Det är viktigt att göra detta regelbundet. Det är gratis!



Film – Vårdcentralen

Titta på filmen Vårdcentralen. Den slutar med tre frågor.

Att prata om:

Var ligger vårdcentralen där du bor?
Vad kan du få hjälp med på vårdcentralen?
Hur bokar du en tid på vårdcentralen?



Tips för en bra dialog

Låt alltid deltagarna prata två och två innan ni pratar alla tillsammans i gruppen. Se till att alla får komma till tals! Försök att fånga upp deltagarnas egna reflektioner. Ge utrymme för det som deltagarna själva tar upp och vill prata om.

Tillfälle 2.3: Friskvård

- Vad är hälsa?
- Vad kan man göra själv?
- Motion etc.
- Vad behöver kroppen. Rätt mat – god mat.

Dialogruta

Friskvård. Vad behöver kroppen för att må bra? Vad kan du göra själv?

Vad är bra och hälsosam mat? Vad behöver kroppen för att må bra? Varför är det bra med regelbunden motion? Var och hur kan du träna i ditt närområde? Vad kan man göra som inte kostar pengar?

Bjud in en dietist från vårdcentralen. Bjud in en friskvårdskonsulent från vårdcentralen. Besök en träningslokal i närområdet. Visa deltagarna var de kan promenera i närområdet.

Bilder och filmer

Bild – Gruppträning

Titta på bilden.

Fråga deltagarna: Vad ser du på bilden?

Att prata om:

Varför är det viktigt med motion?
Hur kan man träna kroppen så att man mår bättre?
Vilka träningsformer passar dig?
Måste det kosta pengar att träna?



Bild – Snabbmatsrestaurang

Titta på bilden.

Fråga deltagarna: Vad ser du på bilden?

Att prata om:

Vad är hälsosam mat?
Vad behöver kroppen?
Vad betyder tallriksmodellen?
Hur ska man äta för att må bra?



Introduktionsfilm – Hälsa

Titta på introduktionsfilmen “Hälsa och att må bra” som en sammanfattning av “tema 2” Den slutar med några frågor.

Att prata om:

När ska man ringa 1177?
Vilken hjälp kan du få på apoteket?
Var ligger apoteket och vårdcentralen?



Tips för en bra dialog

Låt alltid deltagarna prata två och två innan ni pratar alla tillsammans i gruppen. Se till att alla får komma till tals! Försök att fånga upp deltagarnas egna reflektioner. Ge utrymme för det som deltagarna själva tar upp och vill prata om.