

# Förebyggande arbete i lokalsamhället: Exempel från Karlskrona

## Amina Jama

Hälsotorg har utvecklats till en mötesplats där befolkningen kan få tillgång till lättillgänglig information och aktiviteter som främjar hälsa. Den strategiska geografiska placeringen, mångfalden av aktiviteter och den mångkulturella personalen gör Hälsotorget Kungsmarksplan lättillgänglig och attraktiv för grupper som normalt inte besöker friskvård inrättningar. Hälsotorget Kungsmarksplan har en stor potential till att vara ett komplement till hälso- och sjukvården i folkhälsoarbetet och särskilt bland personer med utländsk härkomst.

Amina Jama Mahmud, B.Sc., MPH, Forskarsstuderande vid Blekinge Tekniska Högskola. Arbetat som projekt assistent på Kungsmarken hälsotorget med Bl.a Internationella Hälsokommunikatörer (IHK).

Kontaktadress: amina.jama.mahmud@bth.se

I vårt informationssamhälle finns det ett stort utbud av samhällsinformation och hälso- och sjukvårdsinformation som avser att underlätta för individen att leva ett hälsosamt liv. Allt större ansvar läggs på individens ansvarstagande att aktivt söka information och gör medvetna livsstilval. Detta förutsätter att individen har en god självkänedom och kritiskt ifrågasättande av den information som man utsätts för [1]. Många människor har inte dessa förutsättningar, särskilt inte utsatta grupper i samhället. Det finns ett behov av att öka tillgängligheten för dessa grupper för att kunna nå det övergripande folkhälsomålet ”En god hälsa på lika villkor för hela befolkningen” [2]. Ett sätt att göra det är att flytta hälsofrämjande arbete i

närheten av de miljöer där dessa människor bor, arbetar eller tillbringar sin fritid.

Erfarenhet av folkhälsoarbete i Europa visar att det lyckas bäst om arbetet inriktas på människors vardagliga miljöer [3]. Detta arbetssätt kallas för ”arena perspektiv” Hälsotorget Kungsmarksplan i Karlskrona som denna artikel beskriver, visar möjligheten som hälsofrämjande arena för utsatta grupper i samhället.

### Hälsotorg: En ny hälsofrämjande arena

En hälsofrämjande arena är en naturlig mötesplats vars syfte är att skapa stödjande miljöer för individer och grupper genom dagliga aktivite-

ter som ger stöd till att kunna påverka sina livsvillkor [4].

Hälsotorg som begrepp har växt fram ur Apotekets hälsodialog projekt [5]. "Hälsotorg" innebär en fysisk mötesplats vars syfte är att förbättra hälsa utifrån den lokala befolkningens behov och förutsättningar. Det finns ca 30 Hälsotorg i hela landet, visionen är att antalet ska öka till 100 hälsotorg år 2015 [6]. Utbudet av tjänster varierar mellan hälsotorgen, men en del grundläggande tjänster erbjuds på samtliga hälsotorg nämligen; råd om egenvårds samt personlig vägledning för att bibehålla och förbättra hälsa. Andra tjänster är hälsoprofil, vikt och blodtryckskontroll, BMI, hälso- och samhällsinformation i tryckt och elektronisk media.

I Blekinge län finns fyra "vanliga" hälsotorg, två är placerade på vårdcentraler, ett på apotek och ett i entrén till Blekinge sjukhus i Karlshamn. Samtliga ligger i anslutning till ett apotek. Förutom de "vanliga" hälsotorgen finns Hälsotorget Kungsmarksplan i Karlskrona. Till skillnad från de andra hälsotorgen, är detta varken anslutet till apotek eller vårdcentral. Det startades som en "experimentverkstad", inom EU – Equal projektet, Empowering Self Management a European Challenge (ESMEC) [7]. ESMEC's övergripande mål är "att bidra till minskad långtidssjukskrivning bland kvinnor samt angripa några av de främsta orsakerna till ojämställdhet i arbetslivet". ESMEC projektet utgörs av tre grenar; Rehabilitering, Att leva ett friskare Liv (ALF) och Integration av utländsk födda i arbetsmarknaden. Integrationsdelen

har alltmer fokuserat på att underlätta integration av nyinkomna invandrare [8,9].

## Hälsotorget Kungsmarksplan: ett annorlunda Hälsotorg

Nationella studier visar att bestämningsfaktorer så som utbildningsnivå, socioekonomiska förhållande och födelseland har stor betydelse för hälsan [10,11]. Detta leder ofta till ojämlik hälsa mellan olika befolkningsgrupper [12,13]. Vilket avspeglas i ett segregerat boende. Boende i segregerade områden upplever ofta att de saknar möjlighet att påverka sin egen livssituation, något som ofta leder till ohälsa [11].

Hälsotorget Kungsmarksplan ligger i ett s.k. "miljon program område" där en majoritet av invånarna har låg socioekonomisk status. I området bor även en stor andel flyktingar, både nyanlända utan uppehållstillstånd och de som har levt i Sverige under en längre tid men bott i isolering. Isolering är inte begränsad till gruppen "utlänningar", utan en stor andel av de äldre som bor i området, lever också isolerade. I området finns varken Apotek eller vårdcentral.

Övergripande mål för Hälsotorget Kungsmarksplan är

*"Att vara en mötesplats för hälsofrämjande och integrerande aktiviteter som skapar möjlighet till social gemenskap, kommunikation på olika språk och utveckling av egenmakt samt erbjuder hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande aktiviteter till länets invånare på både befolknings- och individ nivå"[14].*

Idag har Hälsotorget Kungsmarksplan utvecklats från att vara en verkstad för ESMEC s delprojekt till att

vara en hälsofrämjande arena för framförallt befolkningen i området och dess närhet.

Hälsotorg Kungsmarksplan är öppet och bemannat alla veckodagar. Vid sidan om olika aktiviteter, är torget en mötesplats dit folk kommer in för att prata, dricka kaffe, hämta broschyrer, skaffa sig lättillgänglig information, få brev upplästa, läsa tidning eller se på målningar.

### **Internationella Hälsokommunikatörer (IHK): En viktig resurs på Hälsotorget**

Tidigt satsade projektledningen för ESMEC på att bredda verksamheten till andra områden, med bl.a. inrättande av Internationella Hälsokommunikatörer. Modellen för IHK hämtades från Malmö stad där det redan fanns IHK verksamhet inom olika arenor som berörde integration och hälsa. Med sina språkkunskaper, egna integrations erfarenheter, kulturkompetens och utbildning agerar IHK i Blekinge, som brobyggare mellan de invandrargrupper de representerar och det svenska samhället.

Hälsotorg besökare och klienter i olika gruppaktiviteter upplever ofta att språk och kulturskillnader är de största hindren för integration i det svenska samhället. IHK som talar målgruppernas egna språk kan medverka till att dessa hinder minskas. De arbetar gentemot besökare på hälsotorget och olika klientgrupper på både svenska och egna språk samt ansvarar för gruppaktiviteter t.ex. föräldrautbildning där målgruppen är personer med invandrarbakgrund. De har också uppdrag i Svenska För

Invandrare (SFI) undervisning där de undervisar elever om det svenska sjukvårdssystemet, egenvård, fysiska aktivitet, sexualhälsa, kvinnohälsa, kost mm. IHK gör även broschyrer och informationsblad både på beställning (från bl.a. skolor, folktandvården, kommunen) och på egna initiativ för att göra hälso- och samhällsinformation tillgänglig för sina klientgrupper.

### **Aktiviteter på Hälsotorget**

Verksamheten på hälsotorget genomförs de grundläggande principerna för hälsofrämjande aktiviteter som empowerment, delaktighet, helhetsyn på hälsa och samarbete med olika organisationer. [15]. Olika former av hälsofrämjande aktiviteter erbjuds; Skapande aktiviteter som väcker lust, vägledande aktiviteter som stödjer och fördjupar insikt i svåra situationer samt fysiska aktiviteter som skapar glädje för rörelse och stärker kroppen. Deltagarna får ta del av aktiviteterna på egna villkor, förmåga och på eget språk. Det har skapats förutsättningar för att underlätta för invånare att förbättra sin hälsa genom att ta bort hinder såsom språk, ekonomiskt (avgift), fysiskt avstånd och förkunskap. Besökarna uppmuntras att komma med egna idéer och förslag på hälsofrämjande aktiviteter. Det finns båda ”öppna” och ”stängda” aktiviteter. Öppna aktiviteter t.ex. stavgång, dans, tema dagar som är öppet för alla att delta i. Stängda aktiviteter kräver föransmälning eller remisser t.ex. arbetslivsinriktad rehabilitering, Att leva ett friskare Liv.

### Arbetslivinriktad rehabilitering

Arbetslivsinriktad rehabilitering drivs i samverkan med försäkringskassan. Kursen riktas till långtidssjukskrivna och har sin utgångspunkt i det salutogena perspektivet till hälsa och känsla av sammanhang (KASAM) [16]. Målet med kursen är att stödja deltagare och underlätta återgång till arbete.

### Att Leva ett friskare Liv

Att Leva Ett Friskare Liv (ALF) är en kurs som erbjuds personer med kroniska sjukdomar och långvarig ohälsa och deras anhöriga, med syfte att stärka deltagarnas självförtroende och egenmakt för att kunna bemästra sin livssituation. Kursinnehållet ger stöd till deltagarna att själva kunna identifiera sin styrka och hitta motivation för förändring[7]. ALF kan ges av IHK på åtta olika språk, för klienter som har annat modersmål än svenska.

### Konst och hälsa

Konst och hälsa är ett samverkansprojekt med landstingets kultursatsning inom ESMEC projektet . Projektledaren och konstnären Bengt Saltö, beskriver sin metod som ”kognitivt tänkande med praktiskt arbete”. Enligt Saltö, ger skapandekraften kreativitet som föder nya synsätt, nyfikenhet och förmåga att se nya möjligheter på svåra frågor. Målet är att värdera sina tankar, hitta tillbaka till sin kreativitet och få bekräftelse på sina färdigheter, vilket ger styrka för vidare utveckling [17]. Att skapa ett kontaktnätverk och motverka utanförskap är ett av de viktigaste målen. Deltagargruppen är en blandning av äldre, unga, svenskar, invandrare, rika som fattiga.

### Fysiska aktiviteter

De flesta besökarna på Hälsotorget Kungsmarksplan är av utomnordisk härkomst. Det är en grupp som har låg fysisk aktivitet jämfört med andra samhällsgrupper [18]. Hälsofrämjande fysiska aktiviteter som erbjuds på hälsotorget är anpassade till besökarna med beaktande av kultur, kön, motionsform och närmiljö [2], utbudet av fysiska aktiviteter på Hälsotorget ingår bl.a. stavgång, dans/dans för kvinnor, Boul och möjlighet att låna cykel eller lära sig att cykla.

### Slutsats

Hälsotorget har utvecklats till en naturlig mötesplats där befolkningen kan få tillgång till lättillgänglig information och aktiviteter som främjar hälsa. Den strategiska geografiska placeringen, mångfalden av aktiviteter och den mångkulturella personalen gör Hälsotorget Kungsmarksplan lättillgänglig och attraktiv för grupper som normalt inte besöker sådana inrättningar. Hälsotorget Kungsmarksplan har stor potential till att vara komplement till hälso- och sjukvården i folkhälsoarbetet och särskilt bland personer med utländsk härkomst vilka återkommer i folkhälso rapporter som den grupp som mår sämst i Sverige.

### Referenser

1. Kjellström, S. (2005) Ansvar, hälsa och människa. En studie av idéer om individens ansvar för sin hälsa. Linköpings Universitet: Filosofiska fakulteten; 2005.
2. Folkhälsoinstitutet , Regeringens proposition: Mål för folkhälsa. 2002/03:35 <http://www.social.regeringen.se/content/1/c4/12/59/ce6a4da9.pdf>
3. WHO/EURO (2005 update). Health for All for the European Region 2005. <http://www.who.int/euro>

## tema

- euro.who.int/document/e87861.pdf
- Nutbeam, D. (1998). Health Promotion Glossary. WHO/HPR/HEP/98.1 WHO. Geneva
  - Norelius, M. (2004) Häsodialogen; En lägesrapport avseende Häsotorgen 2004-09-22. Stockholm; Apoteket AB
  - Apoteket AB Häsotorg från A-Ö <http://www.apoteket.se/rd/d/3853>
  - ESMEC, (2007) [www.esmec.se](http://www.esmec.se)
  - ESMEC (2005) Del 2: Genomförandeplan för genomförandefasen. Bilaga 1 av ansökningsblankett till Europeiska Socialfonden.
  - ESMEC- Övergripandemål och aktiviteter. <http://www.esmec.se/index.2605.html?PHPS ESSID=d58d7e310c407ff94b1551f1549d0b21>
  - Integrationsverket (2006): Rapport Integration 2005. Norrköping: Integrationsverket
  - SOU 2000:91. Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan. Slutbetänkande av nationella folkhälsokommittén
  - Hynes, P.H, Watts, J., Brugge, D., Lally, J (2000) Public Health and physical environment in Boston public housing: A community based survey and action agenda. Planning practice and research (15) 1-2.
  - Boverket (2004) Indikatorer för att följer upp integration och segregation i Boendet, med utgångspunkt av de två begreppen; Integration och segregation. Boverket, Karlskrona
  - Ewy Olander. Mål för verksamheten Hälso- torget Kungsmarksplan. Minnesanteckningar 070402.
  - WHO (1986). Ottawa charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa 17-21 November, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
  - Antonovsky, A. (2005) Hälsans mysterium. Natur och Kultur. Stockholm.
  - Bengt Saltö Personlig kommunikation, 2007.
  - Folkhälsoinstitutet (2006). Fysisk aktivitet och folkhälsa. [www.fhi.se](http://www.fhi.se)

## Summary in English

### Health Promotion in a local community; an example from Karlskrona.

Health Square has evolved into a meeting place where people have easy access information and activities that promote health. With it's strategic geographical position, wide range of activities and the multi-cultural personnel Kungsmarksplan Health Square has shown to be an attractive and easily accessible to groups that normally do not visit health promoting centres. Kungsmarksplan Health Square has a great potential to complement the health service's public health work, especially among foreign persons in Sweden.

Key words: Health Square, health promotion setting, vulnerable groups, immigrants.