

**Tittel:** Forebygging av livsstilssykdommer for innvandrerkvinner i Stavanger kommune – Norge

**Type av presentasjon:** Muntlig presentasjon

**Tema:** Forebygging arbeid med ikke-vestlig innvandrerkvinner i Stavanger kommune – Norge

**Forfatter:** Cecilie Hagland Sevild, Ellen Kristine Frøyland Alne og Renata Noêmia Alves-Syre

**Stikkord:** livsstilssykdommer, diabetes, forebyggingsarbeid, innvandrerhelse.

**Viktighet:** utvikling av et nytt opplæringsmetodikk for endring av livsstil.

### **Bakgrunn og prosjekt:**

Mange studier har påpekt store forskjeller i etnisk bakgrunn når det gjelder livsstilssykdommer som diabetes og hjerte- og karsykdommer, med høy prevalens av diabetes mellitus type 2 i ikke-vestlig befolkning. Frisklivssentralen i Stavanger kommune har utviklet og prøvd ut en ny undervisningsmetodikk for innvandrerkvinner om endring av levevaner.

I Norge finnes ulike tilnærminger for å forebygge livsstilssykdommer i ikke-vestlig befolkning. Ulik kultur og språkbarriere er de mest utfordrende faktorene, og dette krever en ny pedagogisk tilnærming.

Frisklivssentralen (FLS) er et lavterskeltilbud som finnes i mange kommuner i Norge, og har som mål å fremme helse. FLS behandler ikke sykdommer, men gir brukerne verktøy for å mestre livet og eventuelle sykdommer gjennom individuelle og gruppesamtaler. En naturlig del av FLS oppgave er å gi et tilbud til ikke-vestlige innvandrere for å forebygge livsstilssykdommer.

Vi har valgt å ha en gruppetilnærming til innvandrerkvinner siden denne gruppen opplever de største utfordringene ved migrasjon. Kvinnene har den mest sentrale rollen i de fleste familiene, og de har dermed størst innvirkning på familiens livsstil. Kurset består av ti samlinger av to timer hver med ulike emner innen helse. I starten og sist samlingen måles blodsukker, blodtrykk og det tas en kroppsanalyse av deltakerne (vekt, høyde, BMI, muskelmasse, fettmasse og visceral fett).

Som undervisningsmetode ønsket vi å bruke noe kvinnene kunne identifisere seg med. Dermed ble det laget en historie om en fiktiv person som bor i Stavanger kommune, er gift og har barn. På hver samling snakker vi om utfordringene hun møter når hun skal endre levevaner, og hvordan hun håndterer disse utfordringene. Tema er reduksjon av sukker og olje i matlaging, øke den daglige fysiske aktiviteten, spiser regelmessig, og psykisk aspekter å bo i et nytt land. Det er flere åpne spørsmål som er ment å åpne opp for deltagerens egne erfaringer og innspill.

For at deltakerne lettere skal kunne relatere seg til den personen har vi laget tegninger som illustrerer dagens tema. Samtidig med at hennes historie blir fortalt, utfordrer vi gruppen til å engasjere seg i hennes liv og komme med forslag på hvordan hun kan løse ulike utfordringer.

**Forventing av resultater:** Endring på matlaging og matutvalg samt økning av daglig fysisk aktivitet.

**Faktisk resultater:** lite frafall, mye engasjement og positive resultater med bedre kontroll av blodsukker og noe vektreduksjon.

**Målgruppe:** Innvandrerkvinner

Vedlegg:

## **Fadumo sin historie**

**1:**

*Fokus; introduksjon*



*Bilde; på sykkel*

Fadumo bor i Stavanger med mann og to barn, en jente og en gutt.

Hun fikk for to år siden beskjed av legen sin om at hun var i risiko for å utvikle diabetes 2, og at hun måtte legge om på livsstilen – bevege seg mer og legge om på kosten. Dette syntes Fadumo var vanskelig. Diabetes er en sykdom som påvirkes av hvordan du lever, så Fadumo måtte selv gjøre noen grep for å ikke utvikle diabetes 2.

Vi kommer til å fortelle Fadumo sin historie utover i kurset, om hvilke utfordringer hun møtte og hvordan hun håndterte dem. Noe av dette vil dere kanskje kjenne dere igjen i, og vi håper dere kan bruke noen av hennes erfaringer for å etablere nye vaner.

Kost, bevegelse og trening 

Diabetes og hjerte- karsykdommer

**2:**

*Fokus; måltidsrytme og prioritering av seg selv*



*Bilde; Fadumo med vaskebøtten*

Fadumo lever et travelt liv som mor for to små barn. Barna går på skolen, så de må stå opp tidlig hver dag, for å spise frokost før de drar. Fadumo jobber på dagtid 4 dager i uken. Fadumo vil gjerne at huset ser ryddig ut når hun går hjemmefra, og at familien spiser frokost. Hun har lært at frokost er et viktig måltid, og at det er viktig å spise jevnlig – hver 3 til 4 time - utover dagen. Dette kan bidra til å holde blodsukkeret stabilt.

**Men hva med alt rotet? Og hun får gjester i ettermiddag, og da bør det være ryddig?**

Tidligere ville hun hoppet over frokosten, og gjort unna de huslige systemene. Nå spiser hun to skiver grovt brød med ost, agurk og tomat. Hun drikker skummet melk. Hun har snakket med resten av familien, slik at alle bidrar med å sørge for at det ser ok ut hjemme når de går. Det trenger ikke være perfekt, hun har lært seg å tenke at hennes helse er viktigere enn et skinnende hus til enhver tid.

### 3:

*Fokus; hvordan skal jeg være en god vertinne? Ikke gjerrig, og vise omsorg?*



*Bilde; Fadumo serverer mat til svigermor/ venninne*

Fadumo er glad i å ha besøk, både av venner og familie. Hun er opptatt av å være en god vertinne, og vil ikke virke gjerrig. Tidligere når hun fikk besøk tilberedte hun middager med mye olje- risen skal glinse. Det var kjøtt, og det skulle ikke være magert. Etterpå spiste de mye søtt, og drakk te med mye sukker i. De koste seg.

Nå må Fadumo tenke på helsen sin først, og hun vet at flere av de som kommer på besøk også er i risiko for diabetes. Hun serverer sunn mat når hun får gjester, salat, grovt brød og oppskåret frukt etterpå. Hun gruer seg, for hun er nervøs for hva de vil tenke. De ser overrasket ut når de kommer inn. Fadumo forteller dem litt om hvorfor hun velger å spise som hun gjør, og gjestene sier de forstår. De koser seg med maten, og alle sier de synes det var godt. De syns hun er generøs som har laget den gode sunne maten til dem. Hun er glad for at valgte det som var godt for helsen, og hun håper de også vil velge litt sunnere fremover. De drikker te etterpå, med suketter og lettmelk i. Gjestene reagerer litt med en gang; «skal vi ikke ha sukker i?». Men etter en liten stund innrømmer de at teen var god.

#### 4:

*Fokus: Hvordan skal jeg klare å bli mer aktiv i hverdagen? Hvordan skal jeg få trent to ganger i uken, litt utholdenhet og styrke.*



*Bilde: Fadumo foran trappen*

Fadumo fikk beskjed av legen om at hun måtte bli mer aktiv. Hun hadde ikke erfaring med å trene, og gikk sjelden tur. Hun var enten på jobb eller hjemme og ordnet i huset- og det syns hun var travelt nok. Hun gikk aldri trapper, det syns hun var tungt og stress.

*Hvordan i alle dager skulle hun få til å legge inn enda mer på programmet?*

Fadumo snakket med mannen sin. Hvis hun skulle bruke tid på trening, ville det kreve en fordeling av arbeidet i huset. Dette forstod mannen hennes. Han var også opptatt av at hun skulle få bedre helse, og ville hjelpe til mer i huset.

*Men hva skulle hun gjøre?*

Fadumo og mannen ble enige om å gå en ettermiddagstur sammen med barna hver dag- når barna ikke var på ettermiddagsaktivitet. Da kunne de gå mens aktiviteten pågikk. De er opptatt av å gå litt raskt, slik at hjertet slår litt raskere. En måte de har funnet ut som er fin å få opp pulsen er å gå opp noen bakker i nærområdet, og da får de og nyte utsikten.

Fadumo kan noen ganger tenke at hun ikke har lyst å gå ut når det regner, men har kjøpt klær som tåler litt dårlig vær. Hun belønner seg selv med en god kopp te når hun kommer inn fra tur.

Fadumo sykler til jobb og butikken de dagene det er fint vær, og går alltid trappen opp til leiligheten de bor i. Når hun kommer hjem med masse varer så frister heisen, men hun klarer som oftest å motstå fristelsen.....

*Hvordan kan en snakke til seg selv, slik at en klarer å være aktiv selv om det ikke frister?*

Fadumo snakket med en venninne som trente, og de avtalte å trene sammen en ukedag og en dag i helgen. De trener Zumba, for Fadumo liker godt å danse. Etterpå trener de styrkeøvelser i en halv time, de har fått et program de følger.

**5:**

*Fokus: Hvordan redusere sukker i maten, når det smaker så veldig, veldig godt?*



*Bilde: Fadumo med sukkerskålen.*

Fadumo har alltid vært veldig glad i det søte, både søt te, søte kaker og snop. Hun var veldig redd for om hun skulle klare å kutte ned på det søte, hun så ikke for seg hvordan hun skulle kunne kose seg nå? Hun tenkte mye på dette, mens hun forberedte seg på å legge om på vanene sine.

Når hun begynte å kutte ned på sukkeret savnet hun det veldig, hun kjente et sug etter noe søtt. Hun hadde snakket med legen om at hun da kunne spise bær eller frukt for å dempe suget, og etter hvert så merket hun at suget ga seg etter en liten stund. Hun begynte å bruke et annet søtningsstoff, og det synes hun smakte rart med en gang. Men, etter hvert så vennet hun seg til det.

**6:**



**Fokus: Stress**

Fadumo føler at endringen av livsstil og hus ordning ikke passer helt sammen.

Hvordan skal hun klarer dette?