

**“OF ALL THE
FORMS OF INEQUALITY,
INJUSTICE IN HEALTH CARE
IS THE MOST SHOCKING
AND INHUMANE.”**

**- REV. DR. MARTIN LUTHER KING, JR.
(1929-1968)**

**Rathi Ramji, Dr i Med Vet,
Institution för Vårdvetenskap, Fakultet för hälsa
och samhälle, Malmö Universitet**

Program Jämlig Hälsa - bakgrund och kontext

Ökningen av **hälsoskillnader** globalt och inte minst i Sverige.

Ojämligheter framst bland stadsdelar i stora städer.

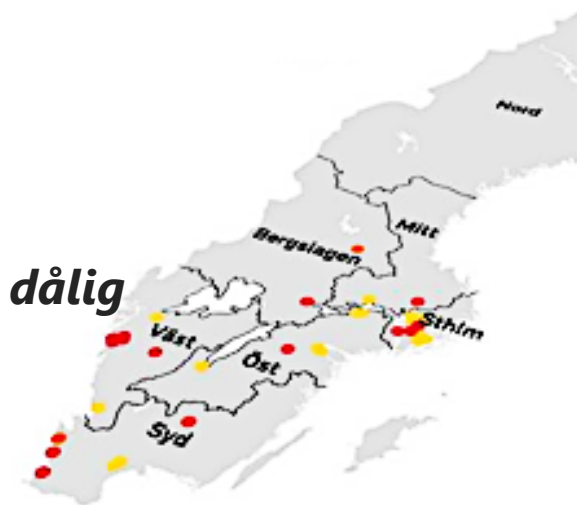
Femton utsatta stadsdelar runt om Sverige

Dåliga bostäder, **ohälsosam miljö**, brist på tillgång till sjukvård och arbetslöshet.

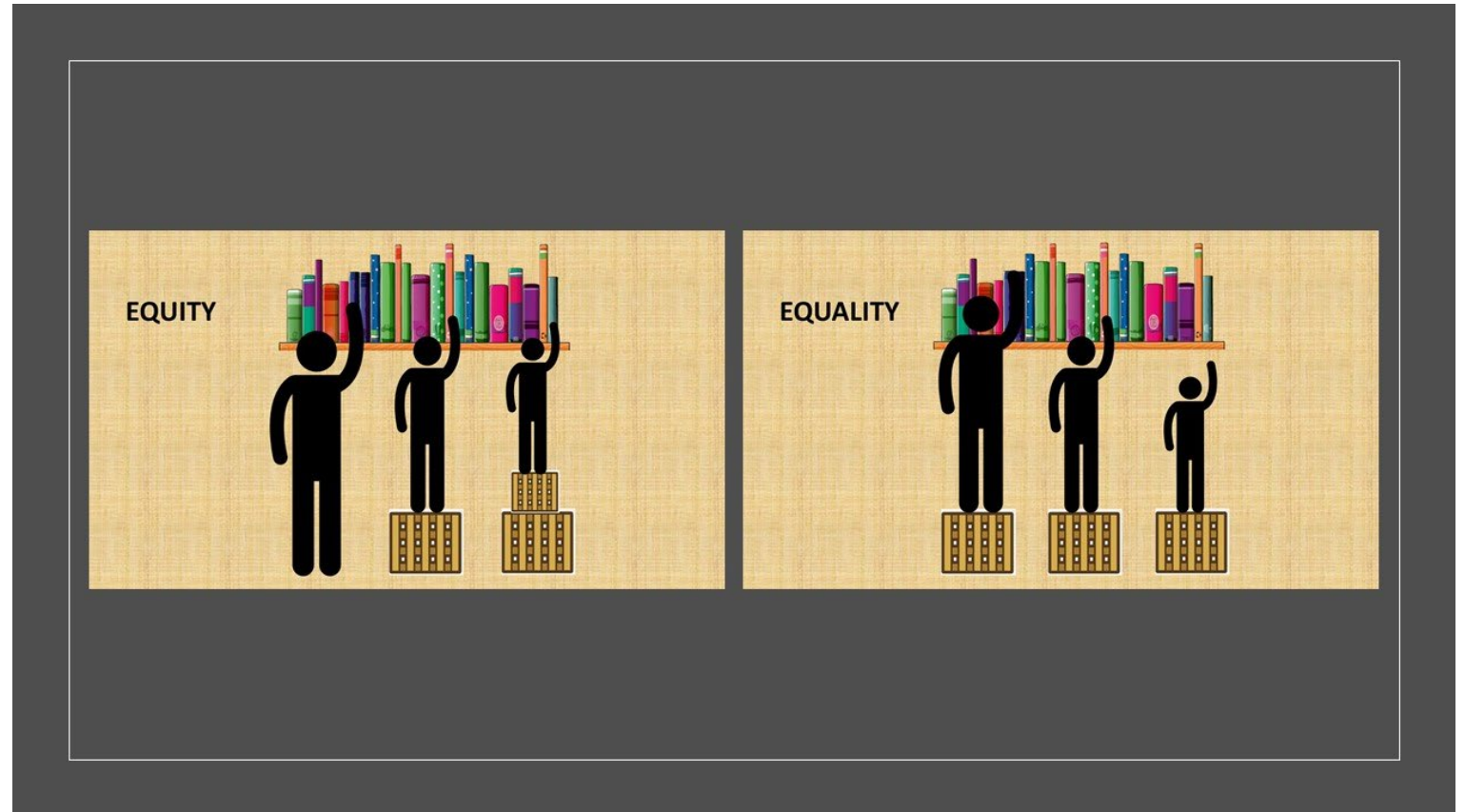
Exponering för omständigheter som orsakar riskfyllda hälsobeteenden som leder till **dålig hälsa**.

"Globalt - Marmots rapport **Closing the Gaps** uttryckte behovet att agera

Malmökommissionen - främst av alla initiativ rekommenderade lokala åtgärder tillsammans med medborgarna.



Jämlika eller rättvisa



Ramji, R. (2022). Health promotional interventions informed by community-based participatory research in a socially disadvantaged neighbourhood: development, exploration and evaluation (Doctoral dissertation, Malmö universitet).

Rathi Ramji 25-03-26



Community-Based Participatory Research (CBPR)

- CBPR är en process för att hantera sociala, strukturella och miljömässiga ojämlikheter genom aktivt engagemang och partnerskap mellan medborgare, intressenter från offentliga och privata sektorer, den idéburna sektorn samt akademiska forskare.
- - *(Israel, Schulz m.fl. 2019)*

Egenmakt

Individuell eller psykologisk egenmakt

- Individuell eller psykologisk egenmakt avser dimensionerna av människors upplevda kontroll över sina liv, deras nivå av deltagande i samhällsförändringar och deras kritiska medvetenhet (Zimmerman, M. A. 2000).

Samhällsegenmakt

- Samhällsegenmakt betraktas som en social handlingsprocess som främjar deltagande av individer, samhällen och organisationer mot målen att öka individuell och samhällelig kontroll, politisk effektivitet, förbättrad livskvalitet i samhället och social rättvisa (Wallerstein, N. 2006).



P4 Malmöhus

Start

P4 program A-Ö

Tablå

Låtlistor

Arkiv



P4 Malmöhus

Start

P4 program A-Ö

Tablå

Låtlistor

Arkiv

Om...

Tipsa!



Skjutningar i Malmö

Skottlossning på Lindängen – stort område spärrades av

3 juli 2021 19:24

Flera skott avlossades på en parkeringsplats i anslutning till Lindängens idrottsplats på lördagskvällen. Ingen person kom till skada. Polisen är på plats med flera patruller.



Malmö

Butiksägarna tar tillbaka Lindängen centrum – slut på våld och utpressningar

6 juni 2022 19:00

Kameror och lokalpoliser har fått bort våldet och utpressningarna från Lindängen centrum. Nu vågar sig butiksägarna tillbaka. Men, det behövs långsiktiga insatser och bollen ligger hos politikerna, säger både invånarna och polisen.

Text: Hibba Abbas > Dusan Marinkovic >



Att miljöförvaltningen inspekterade huset på Kantatgatan i Malmö var en ren slöseri på pengar, säger Ligneman/Sveriges Radio.

VISA ALLA BILDER (2)

MALMÖ

Hyresgäster tvingas bo med faraomyror och fuktskador

MALMÖ

Ännu inga spår efter bombsprån på Lindängen

Misstänkt mord i Malmö – polisen försöker stoppa ny våldsvåg

UPPDATERAD 3 AUGUSTI 2022 PUBLICERAD 2 AUGUSTI 2022

En man hittades avliden vid Lindängsbadet i Malmö under måndagskvällen och polisen misstänker mord. Enligt polisen är

nella nätverk i Malmö

AFTONBLADET MÅNDAG 30 JANUARI 2023 Dagens nämn: Gunilla, Gunhild

Man död efter skottlossning i trappuppgång

Av: Nora Fernstedt

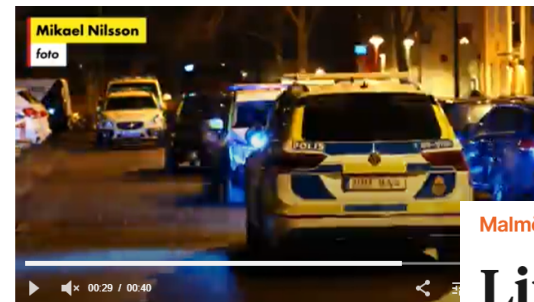
PUBLICERAD: 22 JANUARI 2022 | UPPDATERAD: 23 JANUARI 2022

NYHETER

En person har blivit skjuten i en trappuppgång i Malmö.

Nu pågår en intensiv polisjakt efter gärningsmän. Två killar ska ha setts på platsen på elsparkcykel, skriver Sydsvenskan.

– Vi har en stor resurs på plats, säger Evelina Olsson, presstalesperson vid Skånepolisen.



Mikael Nilsson foto

Malmö

Malmö

Lindängen centrum rustas upp – efter år av löften

24 november 2022 12:00

Det har gått nästan ett år sedan det tyska fastighetsbolaget, Caprate, köpte Lindängen centrum.

Affären har möjliggjort att stadsdelen nu kan rustas upp. omgörningen av Lindängens dsbyggnadsnämndens

ETC

Nyheter Ledare Ekonomi Klimat Kultur Debatt

Manuel Concha: ”På Lindängen blir folk fattigare och fattigare”

Lindängen kan bli nytt särskilt utsatt område

Malmö Universitet and Partners i Jamlük Hälsa

Offentlig Sektor

Malmö Stad

Region Skåne

Länstyrelsen Skåne

FINSAM



Privat sector

Te-Pe Munhygiene produkter

Trianon/MKB /Stiftelsen Momentum

SEMCON

Apotek hjärtat - (ICA)

Needsdrive - innovation

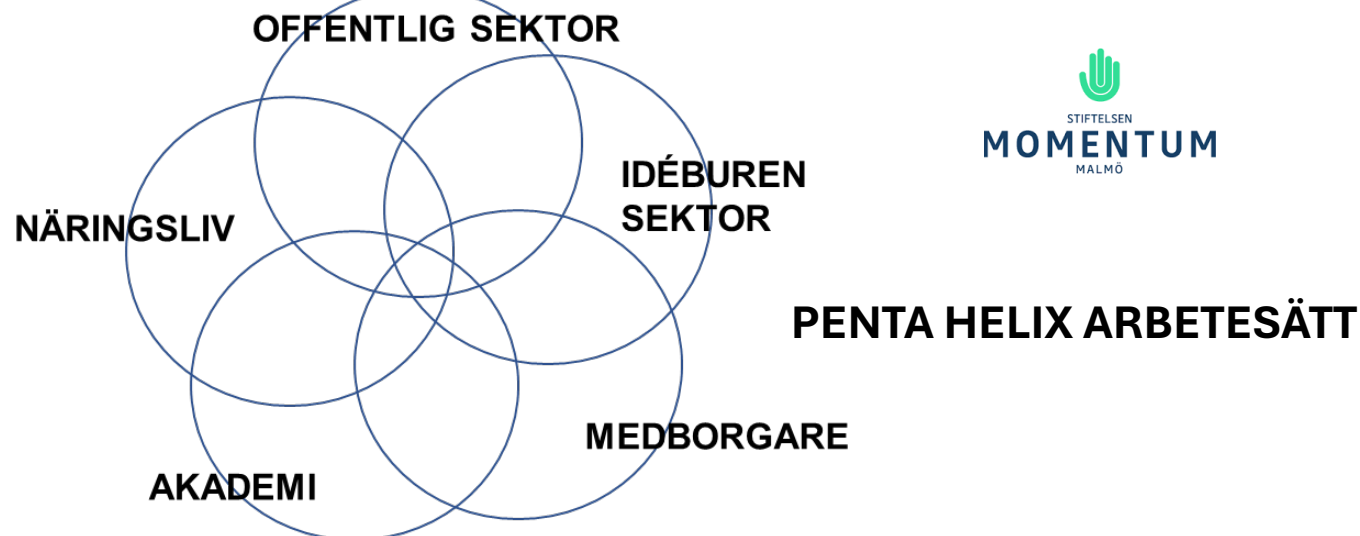
Ideburna organistaioner

Rödcorset

Rädda Barnen

Skånesidrottsföreningen

Kvinnonätverk föreningen Lindängen



Jämlig Hälsa i Lindängen



FRAMTIDENS
VERSKSTÄDER
*(Jungk, R., & Müllert,
N. 1987)*



CBPR PLANERING
*(Wallerstein,
Oetzel et al.
2008)*

CO-KREATIVE LABBS



FYSISK AKTIVITET



MENTAL HÄLSA



KVINNORS HÄLSA



TRYGGHET I OMRÅDET



SOCIAL HÄLSA



MUNHÄLSA OCH KOST

Rathi Ramji 25-03-26

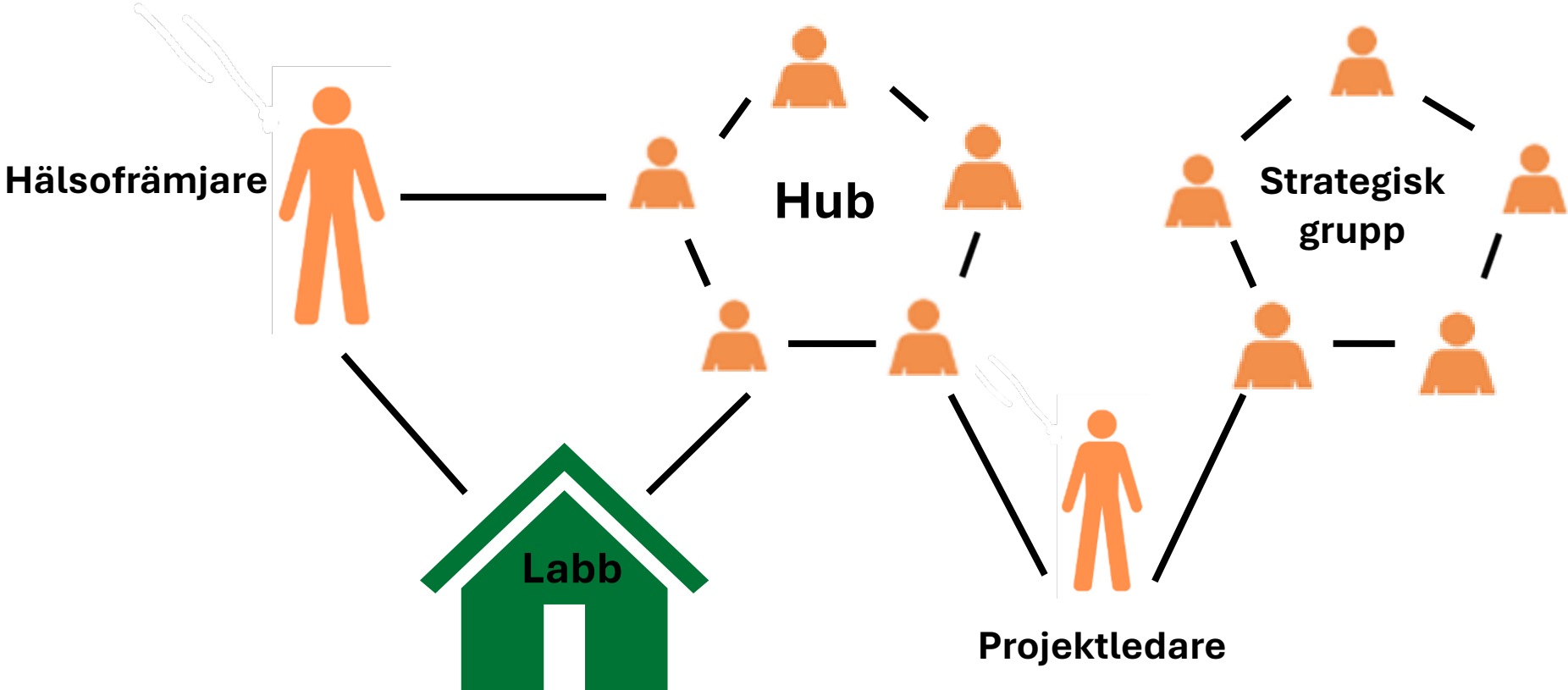
Hälsofrämjare

- Bor i området
- Del av strategisk grupp, lokal hub och ansvarig för hälsofrämjande laboratorier
- Mobiliserar medborgare
- Underlättar aktiviteter i hälsofrämjande laboratorier
- Delar information om samhället
- Arbetar med PAR-processer och CBPR tillsammans med forskare och doktorander i labben



Rämgård M & Avery H (2022) Lay Health promoters empower neighbourhoods – results from a community - based research program in southern Sweden, *Frontiers Public Health* 10:703423.
Rathi Ramji 25-03-26

Organisations modell





Jämlik Hälsa
HÄLSOFRÄMJANDE INNOVATION
I SAMVERKAN

Fysiskaktivitet Intervention

”Syftet med intervention skapa en rattvis och inkluderande hälsokultur som främjar både fysisk och psykisk hälsa samt social hälsa”



UTVECKLING

Interventionen utvecklades tillsammans med 70 medborgarna och hälsofrämjare (LHP)

LHP involverad var en fysisk aktivitetsentusiast och uppvuxen i området.

INTERVENTION:

Grundsten 1: Naturliga mänskliga rörelser:

Fokus på enkla kroppsrörelser.

Grundsten 2: Näring och hälsa:

Fokus på hälsosam kost.

Grundsten 3: Återhämtning och läkning:

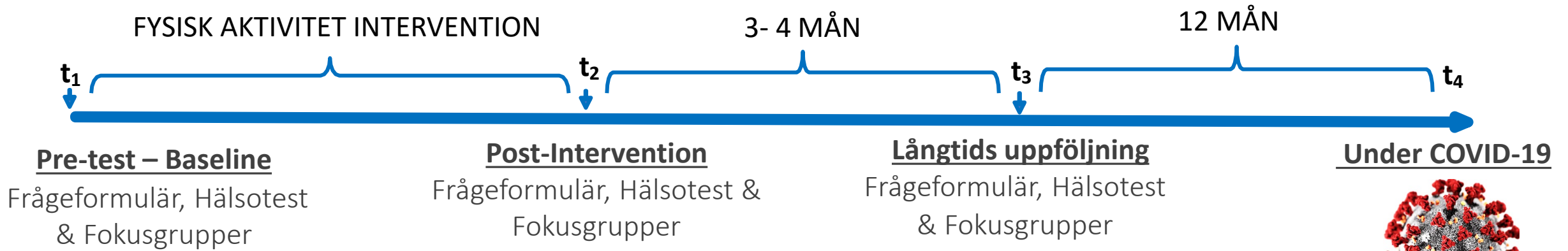
Diskussioner om stress och återhämtning.

Grundsten 4: Reflektion och dialog:

Betoning på vikten av fysisk aktivitet och dess tillgänglighet för alla i grannskapet.



Utvärdering av Fysisk aktivitet intervention

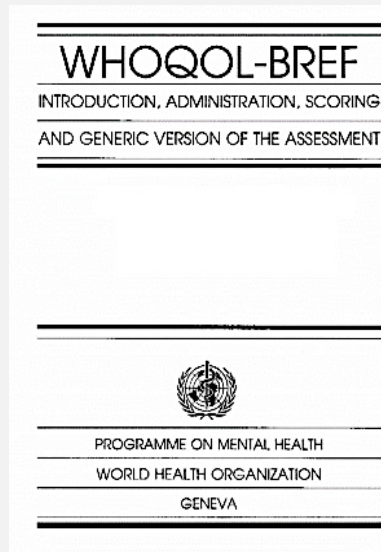


Demografisk frågor

- Ålder, kön, modersmål
- Socioekonomisk status
- Fysiska aktivitetsnivåer
- Diet – grönsaksintag, fruktintag

Livskvalitet(QoL)

- Holistiskt tvärkulturellt mått på livskvalitet 4 domäner + 2 globala item



Hälsotester

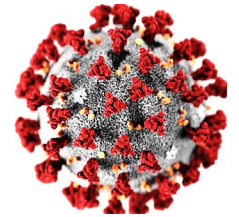
Blodtryck, hjärtfrekvens, blodflöde, syremättnad, stressindex, BMI, fettmassa och muskelmassa

Rathi Ramji 25-03-26



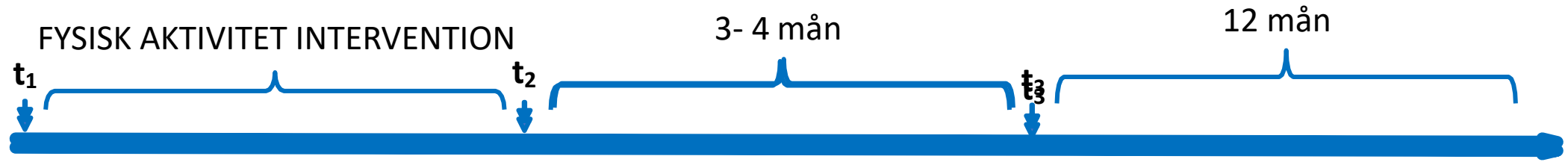
CBPR intervjuguide

Uppfattningar om delaktighet



Frågeformulär, Hälsotest & Fokusgrupper

Resultat – FA Intervention



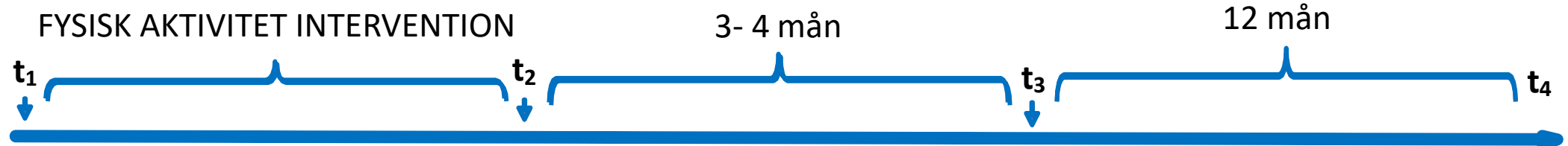
Livskvalitet

Ökat livskvalitet och självupplevd hälsa

Omvändning av skattning om livskvalitet

Ökad miljö relaterad livskvalitet och självupplevd hälsanöjdhet

Resultat – FA Intervention



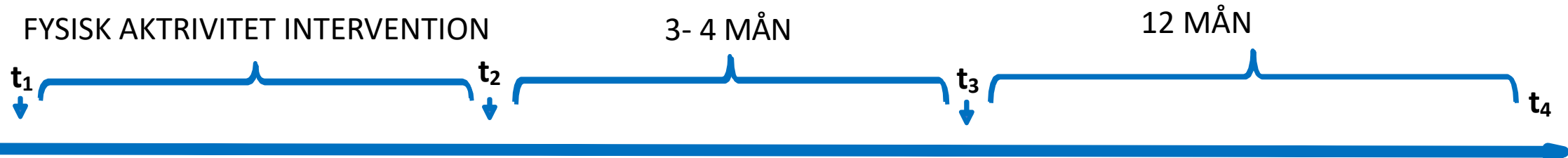
Beteende

Ökning av
självrapporterad fysisk
aktivitet, fritidsaktiviteter
och konsumtion av
grönsaker och frukt

Ökning av självrapporterad
fysisk aktivitet,
fritidsaktiviteter och
konsumtion av grönsaker
och frukt

Ökning av självrapporterad
fritidsaktiviteter och
konsumtion av grönsaker
och frukt

Resultat – PA Intervention



Fysisk hälsa

Blodtryck,
blodflödes hastighet och
fettmassa minskade

Systoliskt blodtryck,
fettmassa och
muskelmassa minskas

Blodflödes hastighet och
syremättnad minskad

"Jag har inget förtroende för den vårdkontakt jag har, så jag kände att det var så lyxigt att göra tester. Det kom en kille hit och vi frågade om allt han testat, vad betyder det? Vad betyder det här? Hur kan jag göra det? Kan jag göra något åt det? Sedan, att du fick höra att du var typ 20, 25, det gjorde bara något ännu bättre för oss." (En kvinna från Lindängenområdet)



Nyckelfynd

Sociala sammahäng

- Att möjliggöra sociala kontakter och samhällsstöd var centralt för att främja hälsa och livskvalitet.
- Denna metod främjade en känsla av ägande och aktivt deltagande inom samhället.

Förbättrad hälsa och beteendeförändring.

- Ökad självrapporterad livskvalitet. Förändring i beteende - kostrelaterat - ökad konsumtion av frukt och grönsaker, ökad frekvens av fysisk aktivitet.
- Alternativa metoder för att hålla sig i form under pandemin.

Train – the -Trainer

- Metoden för att sprida interventioner till större samhällen.
- Deltagarna certifierades som hälsoambassadörer för att sprida interventionen vidare i samhället.
- Hälsoambassadörerna kunde dela sin kunskap med familj och grannar, vilket har visat sig vara effektivt för att nå större befolkningsgrupper.



Oral hälsa & kost labb



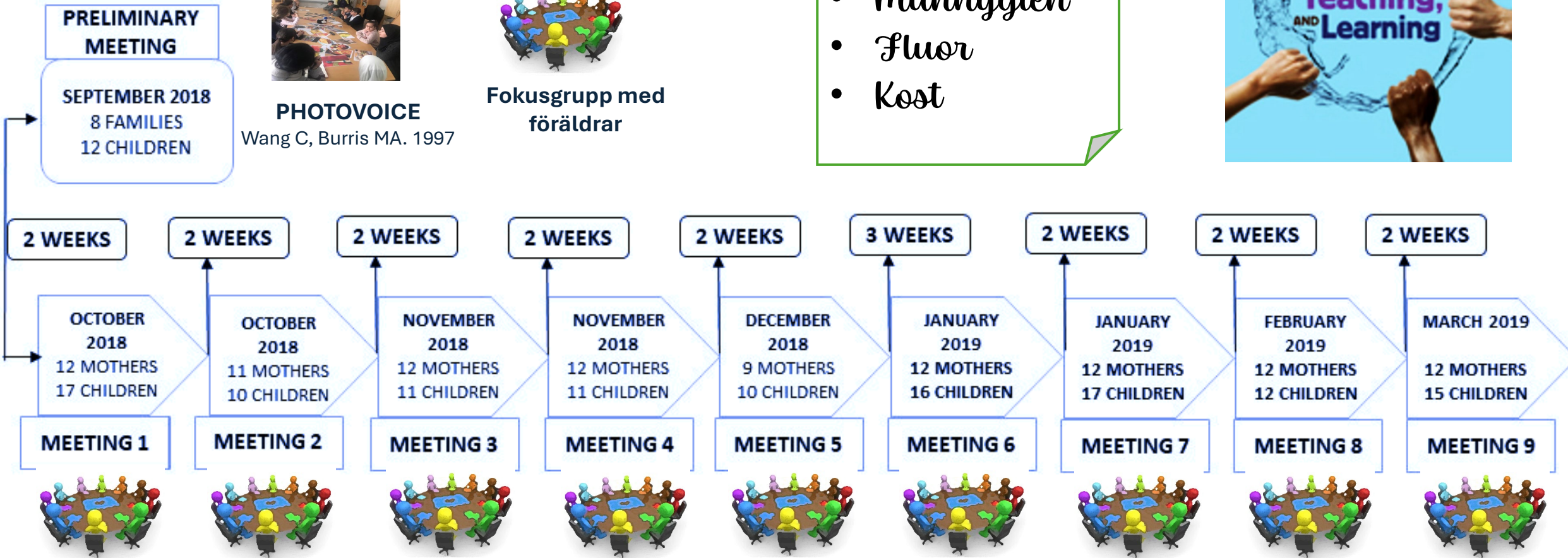
- *Munhygien*
- *Fluor*
- *Kost*



PHOTOVOICE
Wang C, Burris MA. 1997



**Fokusgrupp med
föräldrar**



MULTISTAGE FOKUSGRUPPER

Resultat

EGENMAKTS PROCESS

MENINGFULLA SOCIALA INTERAKTION

"I början kom vi hit för att vi känner hälsofrämjare och vet att hon vill gott för oss."

"När vi träffar en sjuksköterska på en primärvårdscentral låter de trötta och ointresserade och därför kommer vi inte hit. Det var inte av bra kvalitet varken pedagogiskt eller motiverande som vi gör här inom gruppen."

"Jag vill vara en i ditt team, du är få och det finns många människor som behöver hjälp så jag vill hjälpa andra som du gör."

FAMILJ DYNAMIKER

"Jag är en kvinna som jag bara kan bestämma för mig själv, jag kan inte berätta för min man vad han har att äta. Mina barn äter vad deras pappa äter. Barn dricker också te. Det är vår tradition."

"Jag trodde först att jag inte kan ändra min vana, men när jag fick höra om sockerhalten och fick reda på att andra ändrade sina kostmönster bestämde jag mig också för att ändra."

"Först trodde jag att det kunde vara svårt för mig att påverka min man, men när jag ändrade min egen kost valde han att ändra sin också."

HÄLSOBANOR

"Jag måste ha juice i kylan hela tiden eftersom mina barn vill dricka juice en gång i timmen. Jag kan inte säga nej till dem eftersom de inte kommer att äta något annat. Jag kan inte låta bli att köpa juice då jag också gillar det."

"Sedan jag gjorde förändringar i min kost och slutade äta socker började jag känna mig fräschare och friskare. Jag var hos läkaren förra helgen, han blev förvånad eftersom jag har gått ner i vikt."

"Genom att delta i denna aktivitet har jag lärt mig om sambandet mellan munhälsa och allmän hälsa. Jag har faktiskt sett en förändring i min fysiska hälsa"

Nyckelfynd

Kvinnor som ingång till hela familjen

- Från upplevelse av brist på kontroll över familjens kost beteende till att bli forebild för familjen
- Känslor av tillfredsställelse genom att ha bidragit till familjens valmående

Meningsfull social interaktion i hälsocirklar

- Hälsocirklar som en social sammanhang men även lärande tillfälle
- Bättre än individ rådgivning med sjuksköterkor

Att erkänna sambandet mellan oral hälsa och allmän hälsa

- Upplevelse av fysiska valmående genom att hålla munnen frisk

Samskapande av en broschyr om socker

- "Krig mot söcker"- Egen drivna initiativ av medborgarna

Så mycket socker finns det i maten

هناك الكثير من السكر في الطعام



Jämlik Hälsa
HÄLSOFRÄMJANDE INNOVATION
I SAMVERKAN



Så mycket socker finns det i maten

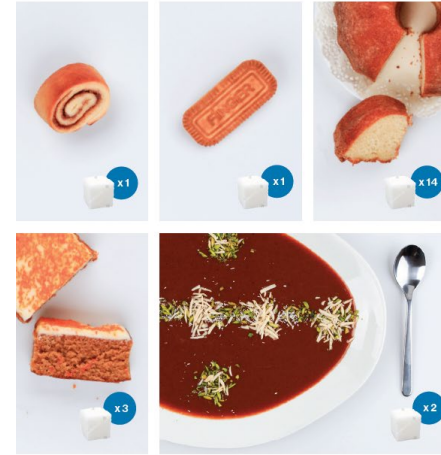
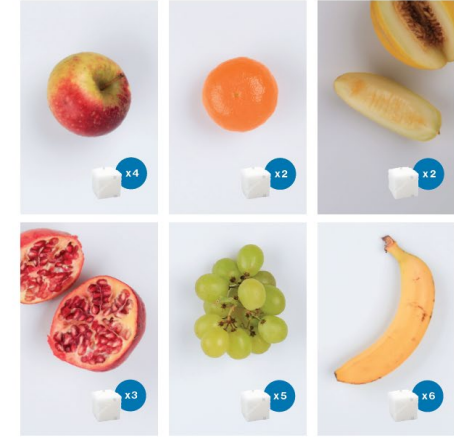
Maten vi äter innehåller ofta en hel del socker. Sockeret kan vara tillsatt eller finnas naturligt i maten. Den här broschyren visar hur mycket socker det finns i några vanliga livsmedel.

Den som äter mycket socker kan drabbas av övervikt, diabetes och hål i tänderna. För att leva hälsosamt och förebygga sjukdomar är det därför viktigt att dra ner på sitt intag av socker. Det är nyttigare att äta mat som innehåller naturligt socker, till exempel frukt, än mat där sockret är tillsatt. Frukt innehåller även vitaminer och näringsämnen som är bra för kroppen.

هناك الكثير من السكر في الطعام

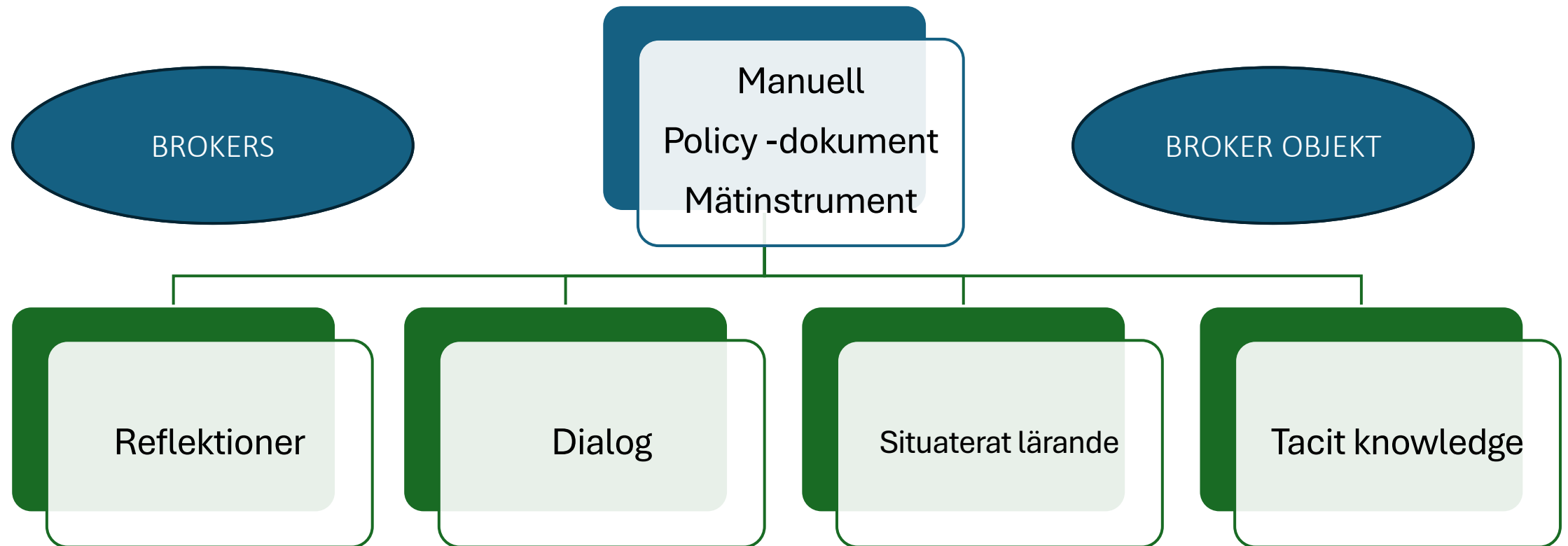
غالباً ما يحتوي الطعام الذي نأكله على الكثير من السكر. قد يُضاف السكر إلى الطعام أو أنه يوجد بشكل طبيعي. يُوضح هذا المنشور كمية السكر الموجودة في بعض المواد الغذائية الشائعة.

يُصاب الأشخاص الذين يأكلون كمية كبيرة من السكر من زيادة الوزن، مرض السكري و التقرح في الأسنان. من الضروري التقليل من كمية السكر و ذلك من أجل العيش بصحة جيدة و مقاومة الأمراض. من الأفضل أن تأكل طعاماً يحتوي على سكر طبيعي، على سبيل المثال الفاكهة من أن تأكل الطعام الذي يحتوي على سكر مضاف. تحتوي الفواكه على الفيتامينات و المواد الغذائية الضرورية للجسم.



Teoretisk förklarning och grunden

Community of practice - "Lärande, mening och identitet" (Etienne Wenger, 1998)



”Reflektion och Dialog”

Paulo Freire

Jämlikhet bland deltagarna, ömsesidig respekt och förtroende skapar en bekväm miljö för dialog

Genom dialog skapas ny kunskap och befintliga tankar utmanas

Conscientization (Kritisk medvetenhet):

Utveckling av en kritisk förståelse av ens sociala verklighet genom reflektion och handling

”Situaterat lärande” och ”Communities of Practice”

Jean Lave och Etienne Wenger

- Lärande sker genom aktivt deltagande i en gemenskap och praktisk verksamhet.
- Kunskap och färdigheter utvecklas genom att vara en del av en social och kulturell kontext
- En grupp människor som delar ett gemensamt intresse eller mål och lär sig genom att interagera och samarbeta
- Lärande ses som en process där individer går från att vara nybörjare till att bli experter genom att delta i gemenskapens aktiviteter.

”Brokers”

Lokalhälsofrämjarna

av

Lindängen

Rämgård m.fl 2023

- LHPs spelar en central roll i att stärka medborgnas egenmakt genom att ge dem verktyg och kunskap för att förbättra sin egen hälsa
- LHPs fungerar som brobyggare mellan invånarna i området och samhällsaktörer inklusivt av hälso-sjukvård och socialtjänsten, vilket främjar bättre kommunikation och samarbete
- Genom sitt arbete jobbar LHPs med sociala determinanterna för hälsa, inklusivt av ökade utbildning och försörjning vilket bidrar till en mer rättvis hälsa
- LHPs tar ställning i politiska och sociala frågor och ger rekommendationer till beslutsfattare, vilket stärker deras roll som förändringsagenter
- Genom att skapa och upprätthålla nätverk med lokala intressenter och medborgare, främjar LHPs en hållbar och långsiktig hälsofrämjande verksamhet som fungerar även under akutsituationer som pandemi.

Tacit knowledge “Tyst kunskap”

Michael Polanyi

Erfarenhetsbaserad kunskap

Tyst kunskap är ofta grundad i praktisk erfarenhet, vilket är centralt i CBPR där lokala invånare bidrar med sin djupa förståelse av sina egna samhällen

Sociala nätverk:

Tyst kunskap överförs genom sociala nätverk och relationer, vilket är viktigt i CBPR för att bygga förtroende och samarbete mellan forskare och samhällsmedlemmar

Visuella metoder:

För att uttrycka tyst kunskap kan visuella metoder såsom konst, foton och andra kreativa uttryck användas, särskilt när man arbetar med barn eller andra grupper som kan ha svårt att uttrycka sig verbalt

Kulturell relevans:

Tyst kunskap är ofta kulturellt specifik och kan ge insikter som är avgörande för att utforma relevanta och effektiva hälsointerventioner i CBPR

Deltagande reflektioner och dialoger:

Genom att inkludera deltagande reflektion

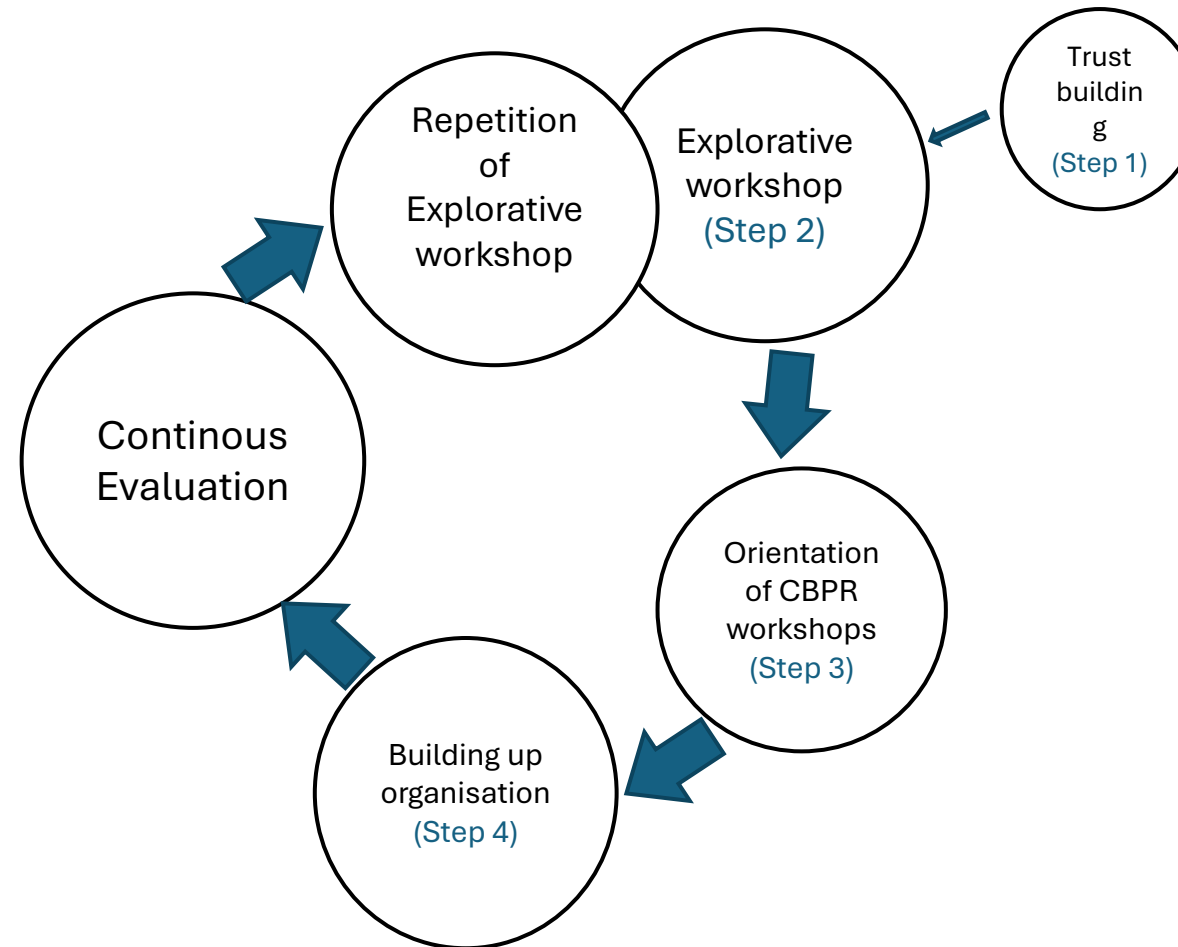


Critical reflection on practice is a requirement of the relationship between theory and practice. Otherwise theory becomes simply "blah, blah, blah, " and practice, pure activism.

— Paulo Freire —

AZ QUOTES

Jamlik hälsa idag.....





En ny cykel inom hela program

En ny cirkel i munhälsa och kost labb



Så kan man jobba för att förbättra hälsa i utsatta område.....

Närhet till Medborgarna:

Arbeta nära medborgarna i utsatta områden för att förstå deras specifika behov och utmaningar.

Samarbete i lokala nivå:

Involvera lokala nyckelpersoner som hälsofrämjare som är välkända och respekterade i samhället.

Anpassade Interventioner:

"En storlek passar inte alla". Utveckla interventioner som är inte minst anpassade med i samarbete med de lokala förhållandena och kulturen.

Bygga förtroende:

Skapa förtroende genom att vara närvarande och lyhörd för medborgarnas behov och feedback.

Långsiktigt Engagemang:

Satsa på långsiktiga lösningar och kontinuerligt stöd för att säkerställa hållbara förändringar. Viktigt under akuta situationer



"Det kändes äntligen som att våra åsikter blev hörda, att vi är viktiga och faktiskt började jag tro att jag är viktig."

-En kvinna som bosatt i Lindängen, Malmö

Är ni intresserad att veta mer eller använda Jämlik hälsa CBPR -modellen i era verksamhet? Vänligen följ länken via QR koden att få mer information.



Tänk på att modellen är varumärkesskyddad 😊

Tack!!!

