



Helsedager

Informasjonsmøte om kvinnehelse

Bakgrunn

Likestilling, likeverdige helsetjenester og kvinners seksuelle og reproduktive helse er strategifestede satsningsområder for N.K.S. Derfor arrangerer vi informasjonsmøter om ulike kvinnehelserelaterte tema. Dette kan være om prevensjon og familieplanlegging, diabetes, livmorhalskreft eller brystkreft.

Mål

Nå ut med informasjon om kvinnehelserelaterte tema til alle kvinner, med spesielt fokus på innvandrerkvinner, og informere om og tilby mulighet til å sjekke seg gratis.

Om arrangementet

Tema: Temaet for arrangementet skal være knyttet til kvinnehelse. Forslag er brystkreft med omvisning på mammografi-avdeling, familieplanlegging med gratis prevensjonsinnsetning, diabetes med gratis øye-screening eller livmorhalsprøver med gratis celleprøver. I denne veilederen har vi tatt utgangspunkt i livmorhalskreft som et eksempel.

I 25 år har det offentlige sendt ut brev med påminnelse om å ta celleprøver til kvinner, men fremdeles er det en del som ikke bestiller legetime når de mottar brevet. Innvandrerkvinner utgjør halvparten av dem som ikke sjekker seg. Økonomi kan være en barriere for dette.

Sted og tidspunkt: Helsedagen bør være på et sted målgruppen kjenner til fra før, eventuelt anbefales det å tilby følgetjenester til og fra kjente oppmøtesteder. Dagtid når barna er på skolen kan være et bra tidspunkt. Dersom dere arrangerer på kveldstid, er det fint å sørge for barnepass.

Varighet: Rundt 2 timer for informasjonsdelen, inkl. pause. Oppmøte til celleprøvetaking bestemmes lokalt, også om dere vil ha faste klokkeslett for hver enkelt prøve eller at alle får tatt celleprøver fortløpende.

Tidsramme og kompleksitet:

Det er lurt å ha god tid til planlegging og markedsføring, og det avhenger av hvor omfattende helsedagen skal bli. For å ha en helsedag i forbindelse



Helsedager

Informasjonsmøte om kvinnehelse

med #sjekkdeg-kampanjen til Kreftforeningen i september, bør alt det praktiske være avklart før sommerferien.

Husk at dere bestemmer hvor stort og komplekst dette bør være.

Ekstraressurser: På medlemsnett finner dere milepælplan/sjekkliste er det tatt høyde for alle komponenter, samt forslag til invitasjon. Dere kan plukke og velge det som er mest relevant for dere.

Språk: Enkel norsk, ved behov for tolk dekkes dette av N.K.S. sentralt.

Pris: Alt dekkes sentralt, men dere må sette opp et budsjett som sendes inn i forkant. Dette kan ha store lokale variasjoner, avhengig av om dere må betale for lokale, innledere, celleprøver og om det er behov for tolk. Sett gjerne av noe midler til enkel bevertning og markedsføring.

Helsedager er et fullfinansiert prosjekt ut 2022, deretter kan N.K.S. sentralt være behjelpelig med å søke midler fra f.eks. Dam Ekspres slik beskrevet i kap. 2.

Anbefalt forberedelse

Oppstart

Nedsett en arbeidsgruppe. Dere kan gå flere lokalforeninger sammen – prøv å få med personer som er engasjert i tematikken! Dersom dere samarbeider med andre sanitetsforeninger eller andre organisasjoner, er det fint med representanter fra alle organisasjonene. Inkluder gjerne personer med innvandrerbakgrunn i planlegging av dagen. Det kan også være personer som har jobbet lenge med målgruppen som har bred erfaring. Se dette som en mulighet til å engasjere kvinner utenfor foreningen i deres arbeid – for eksempel en gynekolog, sykepleier eller lege som har lyst til å bidra i planleggingen.

Ha et inspirasjonsmøte for å komme i gang! Her setter dere opp en plan for gjennomføring med langsiktige mål og delmål underveis.

Gruppen er ansvarlig for alle deler av arrangementet, fra planlegging, rekruttering, gjennomføring til evaluering.



Helsedager

Informasjonsmøte om kvinnehelse

Forslag til samarbeidspartnere

- Andre sanitetsforeninger
- Innvandrersorganisasjoner
- Kreftregisteret
- Kreftforeningen eller Gynkreftforeningen
- Helsestasjon
- Flyktningteamet
- NAV

Arbeidsgruppas oppgaver

Hvem skal ha koordinatorrollen?

Denne personen innkaller til møter og holder i hele prosessen. Legg en fremdriftsplan for prosjektperioden som inkluderer hva dere vil gjøre og hvordan. Det er viktig å være samstemte om helsedagens omfang. Vi anbefaler at dette er en fra N.K.S., og at hun har ansvar for å koordinere ev. samarbeidspartnere.

Hvilke oppgaver må fordeles?

- Ansvarlig for rekruttering av deltakere: lage invitasjon, kontakte og ev. besøke relevante institusjoner (norskopplæringen, flyktningkontoret, andre organisasjoner). Lage avtaler om godkjent fravær med skolen om dette skjer på dagtid.

- Ansvarlig for markedsføring og promotering: kontakte lokal presse, ta bilder (husk samtykke!)
- Ansvarlig for faglig innhold: finne foredragsholdere, lage avtale for celleprøvetaking og ev. sende faglig informasjon til tolk
- Ansvarlig for praktisk tilrettelegging: rigging av lokale, bevertning, eventuell transport og kartlegging av tolkebehov og bestille tolk
- Ansvarlig for økonomi og rapportering til lokalforeningsstyret og N.K.S. sentralt

Før arrangementet

Rekruttering og markedsføring

Det er en fordel hvis den som inviterer har tillit blant de ulike innvanderermiljøer og kjenner til forskjellige arenaer.

Tenk igjennom hvilke arenaer målgruppen ferdes. Det kan være lurt å lage A3-plakater og henge opp på helsestasjoner, biblioteket, voksenopplæringscentre, religiøse møteplasser, frisklivssentraler eller andre møteplasser. Å besøke de ulike stedene og presentere informasjonen muntlig er også en god idé. Dersom dere rekrutterer direkte



Helsedager

Informasjonsmøte om kvinnehelse

fra voksenopplæringen, er det lurt å lage en avtale om godkjent fravær om dette skjer i skoletiden. Om dette gjelder selve celleprøven, må dere huske å få samtykke fra dem det gjelder, siden en helseundersøkelse er sensitiv informasjon.

Send gjerne informasjon også via e-post til andre personer som jobber med målgruppen, og til innvandrersorganisasjoner og andre frivillige organisasjoner. Ha god tid til markedsføring.

Opprett gjerne et arrangement på facebook om dere har god erfaring med å nå ut gjennom denne kanalen.

På medlemsnett ligger forslag til invitasjon.

Foredrag

Inviter helsepersonell som jordmor, gynekolog eller lege til arrangementet. Dere avgjør selv om dere vil at en person snakker om alt eller om dere vil dele det opp. Det er fint å snakke om hva livmorhalskreft er, hvordan det forebygges gjennom

HPV-vaksine for unge jenter og gutter, samt hva en celleprøve er og hvordan den tas og følges opp. Det kan være fint å komme inn på myter om seksualitet og HPV-viruset. Avklar om foredragsholderne stiller gratis eller ønsker honorar.

Hvert foredrag bør vare maks. 15 minutter og 10 minutter til spørsmål. Husk ekstra tid om dere har behov for tolk – da må alt sies to ganger. Vær tydelig om målgruppen til foredragsholder(e), og at de må snakke enkel norsk. Omfattende powerpoint-presentasjoner trengs ikke, men bruk av gode illustrasjoner er lurt. Hvis dere får besøk av Kreft- eller Gynkreftforeningen, er det fint å nevne at dette ikke skal bli for «mørkt», men at fokuset er på hvorfor celleprøver (og vaksine) er viktig.

Gjør det tydelig at det er frivillig og gratis å ta celleprøver dagen etter (eller når dere gjennomfører dette). Avklar også her om helsepersonell stiller gratis eller ønsker honorar/frikjøp av arbeidstid, og om det er behov for transport og/eller tolk.



Helsesdager

Informasjonsmøte om kvinnehelse

Gjennomføring

Tid	Hvem	Hva
5 minutter	Koordinator, ev. ordfører, en lokalpolitiker eller leder av lokalforeningen	Ønske velkommen og fortelle kort om N.K.S. og hvorfor dette er viktig for oss. Gå kort gjennom programmet. Minne om tolkens taushetsplikt
15 minutter + 10 minutter til spørsmål	Gynekolog eller lege (for eksempel)	Holde foredrag om livmorhalskreft og HPV-vaksine <ul style="list-style-type: none">• Symptomer• Forebygging / vaksine• Hvorfor ta dette på alvor
15 minutter + 10 minutter til spørsmål	Jordmor (for eksempel)	Holde foredrag om celleprøve <ul style="list-style-type: none">• Hva er celleprøve?• Hvordan blir den tatt, hvordan følges det opp?• Hvor ofte bør den tas.
10 minutter	Representant fra Kreftforeningen eller Gynkreftforeningen	Fortelle om hvordan det er å få livmorhalskreft og at det kan gå bra.
5 minutter	Representant fra N.K.S.	<ul style="list-style-type: none">• Avslutning• Takke innledere/samarbeidspartnere• Fortelle om øvrige aktiviteter i foreningen og invitere deltakere til å komme tilbake på en nær forestående aktivitet – gi gjerne ut en brosjyre• Takke for at alle kom
Sosialt samvær – ev. pauser underveis. Enkel bevertning som frukt, te, kaffe og vann.		
Neste dag	Celleprøvetaking (ev. inkl.reise)	Gratis celleprøver for dem som ønsker det. Legg til rette for transport, følgetjeneste, tolk ved behov.

Praktiske avklaringer

Hvilke frivillige som deltar under arrangementet og hvem gjør hva:

- Ønsker velkommen til foredragsholder(e) når de kommer



Helsedager

Informasjonsmøte om kvinnehelse

- Ønsker velkommen når deltakere kommer – eventuelt behov for å hente og følge deltakere fra et kjent sted?
- Registrerer personer som ønsker å ta celleprøve (fullt navn, personnummer, kontaklinformasjon, fastlege) – er det behov for tolk under celleprøven? OBS! Dette er sensitiv informasjon, så dette er lister som bør makuleres i ettertid.
- Dersom det møter opp personer uten personnummer eller fastlege, se Helsedirektoratets veileder. Dere kan også kontakte N.K.S. sentralt om dere har spørsmål om dette.
- Informere om at alle frivillige har taushetsplikt og har signert våre etiske retningslinjer
- «Tidspoliti» som sørger for at tidsplanen holdes

Gjennomføring av celleprøver
Avhengig av deres lokalsamfunn, avgjør dere om det er direkte oppmøte på sykehus/legesenter for celleprøvetaking. Diskuter om det må organiseres felles transport (offentlig transport eller må det leies?), eller om noen frivillige møter opp for å gå sammen med deltakerne fra et felles oppmøtested. Husk at dere kan søke om midler til å dekke tapt arbeidstid.

Det er fint at det er noen frivillige tilstede under hele tiden det tas celleprøver i tilfelle spørsmål og for å vise at N.K.S. er tilstede. Dersom det er tolk(er) med, er det også bra at de har en kontaktperson.

Økonomi – lag et budsjett

Et budsjett kan for eksempel se slik ut:

Utgifter	SUM
Leie av lokale, teknisk utstyr	3 000
Enkel bevertning	1 500
Honorar til innledere	2 500
Informasjonsmaterieell (print, markedsføring på facebook)	2 000
Lønn tolker	15 000
Honorar følgere / barnepass	4000
Dekking av egenandel celleprøve (ca. 300 kr pr. person) – 50 pers	15 000
Give aways (for eksempel kondomer, rosa sløyfer, intimsåpe el)	2 000
Transport	6 000
Andre utgifter: (beskriv)	1 000
Totalt	52 000

Husk at dette kan gjøres mye rimeligere, avhengig av omfang, behov og antall deltakere.