

Upplevelse av hälsa – kulturtolkarnas röst

Vi har genom intervjuer, samtal och enkla enkätfrågor undersökt kulturtolkarnas tankar runt begreppet hälsa, hur migrationsperspektivet påverkat matvanor och hälsa samt erfarenheter av mötet med Hälso-och Sjukvården i Sverige. Insamlad data har vi sedan grupperat i fyra teman med underkategorier; *Hälsa för mig*, *Livet före och efter migrationen*, *Mötet med hälso- och sjukvården* och *Matens betydelse*. Under varje kategori redovisar vi utvalda citat från kulturtolkarnas berättelser.

Hälsa för mig

Kroppen

Att jag är frisk

När man äter bra

God hälsa kommer från nyttig mat

Mat är ju det bränsle vi behöver, om man inte äter hälsosam mat...

Inte äta vad som helst för mat, fet mat o sånt...

När magen sköter sig är man frisk – i hemlandet dricker vi köttbuljong när magen inte är bra

Att kroppen känns bra

När jag går upp från sängen varje dag sköter mig går till jobbet och att jag inte har ont i kroppen

Rörelse, så länge man rör sig så är det bra

Att kunna röra sig i vardagen så att man svettas

Själen

Så länge man är nyfiken på mat så mår man bättre

Att äta på restauranger då struntar vi i hälsan

När jag kan tänka bra och planera och göra saker

När jag trivs med människorna omkring mig

Ha så lite stress som möjligt

När man har bra ork

Bra livskvalitet

Att få röra sig fritt

När jag kom till Sverige mådde jag inte psykiskt bra, var ensam, svårt att äta...

Inte bara maten, vädret också, både mat och klimat annorlunda

I hemlandet inte så mycket prat om hälsa

Livet före och efter migrationen

Maten

Förut var allt färskt, grönsaker och så, nu är det mesta frysmat och allt går snabbt

Kvinnorna i Irak har börjat jobba, unga som gift sig odlar inte utan blir mycket frysmat där också

Maten stor skillnad Somalia, där är allt färskt, finns inget fryst

Vi går till affären varje dag i Somalia (Mogadishu), köper färskt, har inte alltid kyl och frys

Vi odlar i hemlandet, utan kemikalier - smakar annorlunda, när jag åker hem, då äter jag...

Här finns ekologisk mat men vi väljer inte för det är dyrt, tar den stora gurkan, billig och smaklös

Vi flydde för det var krig och matbrist – här finns mat, jag kan handla allt, överallt

Mina matvanor i Somalia bestod av få sorters mat, färre rätter och längre tid mellan måltiderna

De flesta somalier föredrar kött, kött och injera, och bönor och majs – men gillar inte grönsaker

Arabisk mat innehåller mer grönsaker än somalisk mat – alltid sallad till måltiden, även frukost

Ny vardag

Även i hemlandet är det stress

Men mer stress i Sverige, kroppen kommer inte igång och svettas, jobbigt

Vad ska det bli för mat i morgon, jag förbereder...

Barnen får arabisk mat hemma, de vill ha det

Maten tar lång tid, beror på vilken mat man ska laga, 1-2 timmar

Man får förbereda på kvällen, sen när jag kommer hem är det bara att koka riset

Vi äter både svensk mat, kulturmat och löser ibland vardagen med snabbmat

Färdigköpta köttbullar och pommes och mat jag bara värmer kallar jag snabbmat

Gör jag egna köttbullar är det svensk mat

Många kan inte om maten, kan inte läsa texten på barnmaten i affären
Vi rör inte på oss lika mycket här för här finns kollektivtrafik
Hemma gick vi många mil varje dag till skolan jobb affär
Här måste jag planera för att röra mig men hemma rörde jag mig naturligt
Tar tid och kan vara dyrt att tänka på hälsan – hälsosam mat, gym...

Mötet med svenska hälso- och sjukvården

Reflektioner

I Sverige läkare säger försiktigt med medicin
Positivt med svensk sjukvård men jag hör kritik – många vill ha medicin, inte bara råd
Många överdriver sina besvär för att få medicin
Allt som är fel på kroppen tar doktorn hand om (i hemlandet)
I hemlandet lätt få medicin och sprutor – men vad är det i sprutan egentligen
Om man inte känner orsaken till besvär, bättre att inte ge medicin
BVC och VC finns inte i vårt hemland, bara sjukhus – betalar man bara pengar får man vård
Sverige jobbar bra med jämlik vård, men språket problem, om man missförstår ett ord
Finns inte tillräckligt tid i svenska vården, blir lätt missförstånd, går därifrån utan att ha förstått
Många som inte pratar svenska varar JA på frågor – vill inte visa att de inte förstått
Vi får broschyrer men de läses ej
Många upplever att de ej fick stöd på BVC/inte blev lyssnade på (även om tolk var med)
Lätt att kontakta BVC här, och de gör hembesök – hemma kostar det pengar att mäta barnet
Mammorna går till BVC, men jag säger till min man att han måste gå med, ibland gör han det
I Somalia säger de amma 2 år är bra, här 6 månader – jag har inte problem gå till BVC
Många barn har gluten, har inte fått hjälp när de har fått diarréer, svullen mage...
Tar lång tid hitta vad problemet är (med magen), men sen när de får hjälp blir det bra
Jag visste inte att medicin för barn var gratis
Många har dålig kunskap om sin kropp, vet man inget om sin kropp vet man inte var man har ont
Vanligt att få råd av väninnor – men de har inte alltid kunskap, många myter och rykten

Min kamrat som var vettskrämd blev lugn när banmorskan förklarade
I Sverige är egenvård viktigt – det har många dålig förståelse för
Många vet inte att man kan få råd på apoteket – det är ju inte sjukhus
Ingen tillit till vården om man bara får höra ”vila”, drick vatten”
Om jag har uppfattat rätt ger sjukvården antingen råd själva eller bokar hos dietist
Jag lärde mig skillnad emellan nyttigt och onyttigt mat
Hur det funkar med hälsan när det gäller mat och bättre hälsa
Bättre varianter med mat och mer grönt samt ett bättre perspektiv när det gäller mat och motion

Förslag

Borde ges kurser i hur sjukvården fungerar
Invandrare borde ta ett större ansvar för lära sig hur sjukvården fungerar
Personalen kanske tror att vi har förstått men de behöver kolla av – inte bara ge broschyrer
Kulturtolkarna förklarar hur HoS fungerar
Använda kulturtolkar som länk mellan sjukvård och patienter
Att förstå patientens kultur och maträtter – skulle inte skada att (personalen) lärde sig språket
Information på olika språk
Det viktigaste för mig är att det är enkelt att förstå och underhållande samt att patienterna får pröva på
Mamman ska känna sitt barn så att hon kan säga till dr vilken kroppsdel barnet har ont i
Jag startat en youtube-kanal med råd om somalisk mat till barn eftersom vi inte äter samma

Matens betydelse

Den egna matkulturen

Barn som är födda här i Sverige o äter skolmat o sådant föredrar hemlagad mat

Typ om jag gör ris, jag gör m kryddor, inte bara med vatten, ni vet kryddor som doftar

Barn som har invandrarföräldrar föredrar att äta den

Vi hittar alla kryddor här, i svenska affärer, arabiska affärer

Den mat de äter i skolan är smaklös

Barnen ska lära sig kulturmat från vårt hemland, senare får de välja

På fredagar lagar jag mat till 40 personer, har skaffat körkort för att kunna åka och handla allt

Det är mitt ansvar att ordna stor fest, för min man är en viktig man

Jag lagar många portioner för även släktingar och grannar ska få

Den nya matkulturen

Maten i Sverige är väldigt hälsosamt om man gör det på rätt sätt

Jag gilla även maten för att det inte är för mycket salt, socker, fett

Finns bra rutiner som är kopplad till mat

Man äter mindre men ofta

Svenska maten o matvanor är för mig för små mängder jag blir inte mätt med Sverige matportion

Gillar inte potatis o köttbullar som är typisk svenska mat

Svenskar har integrerat bra med andra kultur mat

Jag tycker blivit roligare med svensk mat och matvanor