

Hälsa & Antibiotika

**Hur gör jag när jag är sjuk?
Antibiotika och antibiotikaresistens.
Att använda antibiotika klokt.**



Ett SO-material om antibiotika

Antibiotikaresistens håller på att bli ett stort problem i Sverige och i hela världen. Folkhälsomyndigheten har därför i samarbete med Va Med! tagit fram ett SO-material för nyanlända som med hjälp av Va Med!-metoden för dialog och reflektion ska informera nyanlända om antibiotikaresistens och riskerna med detta.

Mer info på www.vamed.se **VA MED!**
Värdegrundarbete med Dialog & Reflektion



Ett textmaterial med repliker och bilder framtaget enligt Va Med!-metoden för dialog och reflektion. Att användas inom samhällsorientering, SO och kommuners mottagande av nyanlända i Sverige. Det här häftet innehåller också en handledning för dig som lärare och pedagog med tips om hur du använder metodmaterialet bestående av text, bild och film.



Folkhälsomyndigheten

DET HÄR ÄR FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS PROJEKT OM ANTIBIOTIKA OCH ANTIBIOTIKARESISTENS

Antibiotika är viktiga mediciner som behövs för att bota allvarliga sjukdomar. Men antibiotika håller på att förlora sin verkan, för att bakterier blir motståndskraftiga – resistent – mot medicinerna. Varje gång vi använder antibiotika finns det en risk att bakterier överlever och blir resistent. Därför behöver alla hjälpas åt att använda antibiotika på rätt sätt. Folkhälsomyndigheten arbetar för att sprida kunskap om klok antibiotikaanvändning. Med detta material, som är framtaget för samhällsorientering och Sfi, vill vi nå människor som är nyetablerade i Sverige och håller på att lära sig om sitt nya hemland.

Syftet med detta utbildningsmaterial är att förklara hur man använder antibiotika på rätt sätt, och varför det är viktigt. Innehållet bygger på fokusgruppsintervjuer, där vi sett att personliga erfarenheter av sjukdom och läkemedel påverkar hur människor uppfattar råd och information från sjukvården i Sverige. Eftersom antibiotika används frikostigt på många håll i världen, kan den återhållsamma förskrivningen i Sverige skapa misstro mellan patient och läkare. Det kan också leda till att människor skaffar antibiotika via släktingar eller vid besök i ursprungslandet.

Genom att berätta om varför antibiotika inte alltid behövs när man är sjuk vill Folkhälsomyndigheten bidra till allas möjlighet att vara med och använda antibiotika på ett klokt sätt. ”Hälsa och antibiotika” ger exempel på vad man kan göra och var man kan få råd när man är sjuk. Det förklarar vad antibiotikaresistens är, och hur människors egna handlingar hänger ihop med möjligheten att ha tillgång till effektiva antibiotika i framtiden.

Folkhälsomyndigheten i samarbete med Va Med!

I samarbete med Va Med!-projekten har Folkhälsomyndigheten anammat Va Med!-metoden i arbetet med att informera om Hälsa & Antibiotika till nyanlända i Sverige. Va Med! står för värdegrundsarbete och medborgarkunskap och kommer från det första Va Med!-projektet som startade 2008. Då utvecklades ett informationsmaterial med fokus på dialog och reflektion utifrån den obligatoriska samhällsorienteringen för vuxna nyanlända. Sedan dess har det utvecklats många olika Va Med!-projekt med metodmaterial utvecklat mot olika målgrupper.

Va Med!-metoden är en metod som via text, bild och film bygger på ett aktivt deltagande mellan läraren och den nyanlända invandraren i form av dialog och reflektion. I ”Hälsa & Antibiotika” har materialet fokus på viktiga frågor kring temat ”Klok antibiotikaanvändning” och är ett pedagogiskt metodmaterial i att arbeta med frågorna inom ramen för den obligatoriska samhällsinformationen till nyanlända i Sverige.

Om materialet

Hälsa & Antibiotika-materialet består av ett texthäfte med en pedagogisk handledningsdel. I materialet finns repliker, bilder och filmer som har fokus på en arbetsmetod som bygger på ett aktivt deltagande i form av dialog och reflektion.

Materialet är indelat i tre delar med följande rubriker. *Hur gör jag när jag är sjuk, Antibiotika och antibiotikaresistens, Att använda antibiotika klokt.*

Allt material finns på hemsidan vamed.se. Materialet är skyddat av upphovsrättslagen men innehållet får användas fritt för undervisning. Dock får materialet inte spridas eller användas i ett kommersiellt syfte eller på ett sätt som kan missuppfattas eller misstolkas. Källan ska alltid anges.

Produktion av material har skett genom medverkan av medicinsk och annan expertis och i samverkan med representanter för målgruppen. Materialet har testats och utvärderats av målgruppen och Sfi-lärare/SO-kommunikatörer inom ramen för SO-undervisningen i flera kommuner runt om i Sverige.

Vår tanke är att materialet ska vara en bra informationskälla och underlag för att reflektera om sin och sin familjs hälsa i sitt nya land Sverige och vara ett bra hjälpmedel för SO-kommunikatörer, Sfi-lärare och andra pedagoger m.fl som i sitt arbete kommer i kontakt med målgruppen nyanlända.

Längst bak i handledningen finns en länksamling där du kan läsa vidare om klok antibiotikaanvändning och att nå sjukvården.

Vi tackar alla som har varit delaktiga i utprovningen och på olika sätt bidragit till det slutgiltiga materialet.

För materialets produktion och pedagogiska bearbetning, texthäfte, film, illustrationer mm ansvarade Joacim Wallner/Limewheel Utbildning och media AB.

Stockholm 2017,
Ulrica Dohnhammar
Utredare, PhD
Folkhälsomyndigheten

Till dig som är lärare/kommunikatör:

Det här materialet finns idag endast på svenska.

Texten i texthäftet och filmerna är på lätt svenska och ska enkelt kunna översättas i framtiden. Nivån är dock för hög för de flesta nyanlända som deltar i SO-undervisningen. Din uppgift som lärare/kommunikatör blir att guida dina elever/deltagare genom materialet på deras modersmål.

Svåra ord och begrepp förklaras alltid och det är alltid samma ord/begrepp som återkommer både i textmaterialet och i filmerna.

I andra delen av texthäftet finns en handledning som ger dig tips och råd för hur du som lärare/kommunikatör kan arbeta med materialet och metoden för dialog och reflektion.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

TEXTDEL

Hälsa & Antibiotika - Inledning till materialet	sid. 6
1. Hur gör jag när jag är sjuk?	sid. 7
2. Antibiotika och antibiotikaresistens.	sid. 11
3. Att använda antibiotika klokt.	sid. 15

HANDLEDNINGSDEL

Hur kan man arbeta med materialet	sid. 20
- Att arbeta med texten	sid. 21
- Att arbeta med diskussionsfilmerna	sid. 22
- Att arbeta med bilderna/illustrationerna	sid. 23
- Att arbeta med stillbildsfilmerna	sid. 24
- Att arbeta med introduktionsfilmen	sid. 24
Att arbeta med dialog och reflektion	sid. 26
Översikt stillbildsfilmer	sid. 27
Översikt bilder	sid. 29
Översikt diskussionsfilmer	sid. 31
Förslag på arbetsgång	sid. 32
Tekniska hjälpmedel	sid. 33
Länkar för dig som arbetar som handledare	sid. 34

Hälsa & Antibiotika

Inledning till materialet

Alla människor vill må bra. Vi vill vara friska och vi vill ha en bra hälsa. Att vara frisk och att ha en bra hälsa betyder mycket. Det gör att vi kan och orkar umgås med vår familj och våra vänner. Vi kan leka med våra barn. Vi kan arbeta och om vi är friska och har en bra hälsa kanske vi kan och orkar ha olika fritidsintressen.

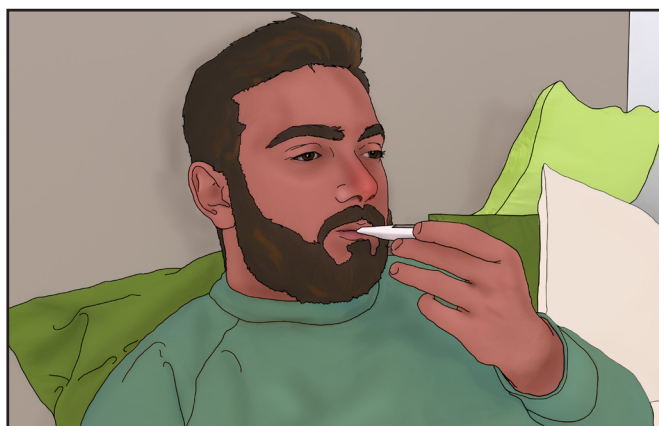


Det finns många saker du själv kan göra för att må bra. Det finns saker som både gör dig gladare och som gör att du blir friskare.

Det finns ett samband mellan hur du sköter om dig själv och din hälsa och hur du mår.

Ett sätt att må bra är att tänka på hur och vad man äter. Att äta bra och nyttig mat är viktigt. Det är också viktigt att sova och vila. Om man sover för lite kan man bli sjuk, deprimerad eller känna sig ledsen.

Att motionera är också ett bra sätt för att du ska må bra - både fysiskt och psykiskt. Om du motionerar så orkar du mer. Du blir piggare och gladare och du sover bättre. Den som motionerar får också starkare muskler och hjärta.



Alla människor blir sjuka ibland. Vi blir förkyllda och får ont i halsen, snuva, hosta och kanske lite feber. Ibland mår vi inte bra för att vi är oroliga för något. Man kanske saknar någon person från hemlandet eller något annat som gör att man inte mår bra psykiskt. Det är naturligt och en del av livet att må dåligt eller känna sig ledsen ibland.

När du blir lite sjuk kanske du vill få medicin för att bli frisk. En sorts medicin heter antibiotika. Många människor använder antibiotika för mycket och på fel sätt i dag. Man tar antibiotika fast det inte behövs för man tror att man kan bli frisk. Då kan antibiotikan sluta fungera! Det kallas för antibiotikaresistens.

I det här materialet kommer du att lära dig om vad du kan göra själv när du blir sjuk och hur du använder antibiotika på rätt sätt.

1. HUR GÖR JAG NÄR JAG ÄR SJUK?

Hemma och sjuk

Ibland blir du sjuk.

Du kan få ont i halsen, hosta och snuva. När du är lite sjuk kan du ibland få feber men den är ofta inte så hög.

Det är mycket du kan göra själv när du är lite sjuk. Det bästa är att vila kroppen.

Om du har feber kan du behöva ta febernedsättande läkemedel. När du bara är lite sjuk går besvären ofta över av sig själv.



När du är sjuk så ska du vila för att hjälpa kroppen bli frisk.



Det är bra att ha ett hemmaapotek.

I ett hemmaapotek kan du ha:

- Värktabletter för feber och värk
- Febertermometer
- Näsdroppar
- Plåster.

Det du har i ett hemmaapotek kan du köpa på ett apotek. Du kan fråga personalen på apoteket vad du behöver. När du är sjuk kan du smitta andra och då blir de också sjuka. Därför är det

viktigt att du tvättar händerna, hostar och nyser på rätt sätt. Tvätta händerna ofta och noga! Om du inte har tillgång till tvål och vatten så kan du använda handsprit.

Hosta eller nysa ska du göra i armvecket, inte i handen. Snytt dig i pappersnäsdukar.

Drick mycket vätska.

Du ska också vila för att hjälpa kroppen att bli frisk.

De första dagarna när du är lite sjuk ska du stanna hemma så att du inte smittar andra.

Efter några dagar om du bara har lite ont i halsen och lite snuva kanske du kan gå till jobbet eller skolan. Du får själv avgöra vad som känns bra. Om du har feber bör du vara hemma från skolan eller arbetet.



Tvätta händerna noga. Då minskar du risken att smitta andra.

Att diskutera...

- Vad gör du för att må bra?
- Vad gör du när du är förkyld eller lite sjuk?
- Vad gör du för att inte smitta andra?

I mitt hemland
var det lättare att veta
vad jag skulle göra
när jag var sjuk.



Snyt dig i pappersnäsdukar för att inte smitta andra.



Varför tänker mannen på bilden så här?

Vad kan du göra själv för att må bra?

- Att motionera är bra för din hälsa.
- Att äta bra och nyttig mat.
- Att sova och vila är viktigt.

Faktaruta - hemma och sjuk

- Tvätta händerna ofta och noga. Både när du själv är sjuk men också om du träffar någon annan som är sjuk eller om någon i din familj är sjuk.
- Om du inte har tillgång till tvål och vatten så kan du använda handsprit.
- Hosta och nys i armvecket. Inte i handen.
- Snyt dig i pappersnäsdukar. Kasta näsdukarna i en plastpåse som går att knyta igen.
- Drick mycket vätska. Om du har feber behöver du dricka extra mycket eftersom din kropp förlorar vätska vid feber.
- Vila mycket så hjälper du kroppen att bli frisk. Du behöver inte ligga i sängen hela tiden. Det kan vara bra att vara uppe och röra på sig.
- När du är lite sjuk och förkyld hjälper inte antibiotika. Du blir ofta frisk av dig själv.
- Det är bra att ha ett hemmaapotek.

När du behöver råd eller hjälp

Vi är alla olika. Det finns de som vill gå till en vårdcentral på en gång när de blir lite sjuka. Det finns andra som tycker att det bästa är att stanna hemma och vila och ta hand om sig själv. Men alla kan få svar på sina frågor när man är sjuk.

Nu har jag varit sjuk i en vecka. Jag kanske behöver medicin?



Diskutera det som mannen på bilden tänker.

När du behöver råd eller hjälp ska du ringa till "1177 Vårdguiden". Telefonnummer till 1177. De kan svara på dina frågor. Du får prata med en sjuksköterska som är utbildad i att hjälpa människor över telefon. De kommer att fråga dig om hur du mår, vilka dina problem är och hur länge du varit sjuk. Du får veta om du behöver åka till en vårdcentral eller om du kan stanna hemma och ta hand om dig själv. Du kan också få hjälp på www.1177.se. Där finns information på flera olika språk.

Till 1177
Vårdguiden kan
du ringa dygnet
runt.



Vi som arbetar på 1177 Vårdguiden är utbildade för att hjälpa över telefon.

Du kan också få råd på ett apotek. Personalen som arbetar på ett apotek kan hjälpa dig om du är lite sjuk. På apoteket finns många olika mediciner att välja mellan. En del mediciner kan du bara köpa om du har ett recept. Det finns också många bra mediciner som du kan köpa utan ett recept och som lindrar symptomen när du är lite sjuk och förkyld.

Ibland kanske man vill åka till akutmottagningen på ett sjukhus när man känner sig sjuk. Till akuten ska du bara åka om du är allvarligt sjuk eller skadad. Om du är lite sjuk med halsont, snuva och kanske lite feber ska du inte åka till akuten.

Om du är osäker kan du ringa till 1177 vårdguiden för att få råd om vad du ska göra.

Om du eller någon annan är livshotande sjuk eller skadad ska du ringa 112!



På apoteket får du råd och hjälp av personalen när du är sjuk



Till akuten ska du bara åka om du är allvarligt sjuk eller skadad.

Att diskutera...

- **Vad är det för skillnad på att vara lite sjuk i Sverige och i ditt hemland?**
- **Var kan du fråga om råd när du är sjuk?**
- **När ska man åka till akuten?**

Faktaruta - Råd eller hjälp

- När du eller någon annan är sjuk och du behöver råd och hjälp kan du ringa 1177 vårdguiden
- Du kan också få hjälp på 1177.se. Där finns information på flera olika språk.
- På ett apotek kan du få råd och hjälp av personalen när du är lite sjuk
- Till akuten ska du bara åka om du är allvarligt sjuk eller skadad
- Om du eller någon annan är livshotande sjuk eller skadad ska du ringa 112!

2. ANTIBIOTIKA OCH ANTIBIOTIKARESISTENS

När du är sjuk vill du kanske gå till en vårdcentral och träffa en läkare. Du vill kanske få medicin för att du ska bli frisk. Det som gör att du blir sjuk är för det mesta virus men du kan också bli sjuk av bakterier.

Du har en virussjukdom. Du behöver ingen antibiotika.

Virus är små osynliga organismer som till exempel gör att man får ont i halsen, hosta, lite feber eller snuva.

Många tror att man alltid behöver antibiotika när man är sjuk och att man blir frisk fortare av antibiotika.

Det stämmer inte.

Det vanligaste är att du blir sjuk av ett virus. Då hjälper inte antibiotika alls.

Om du blir sjuk med halsont, lite feber, hosta eller snuva är det nästan alltid en virussjukdom.



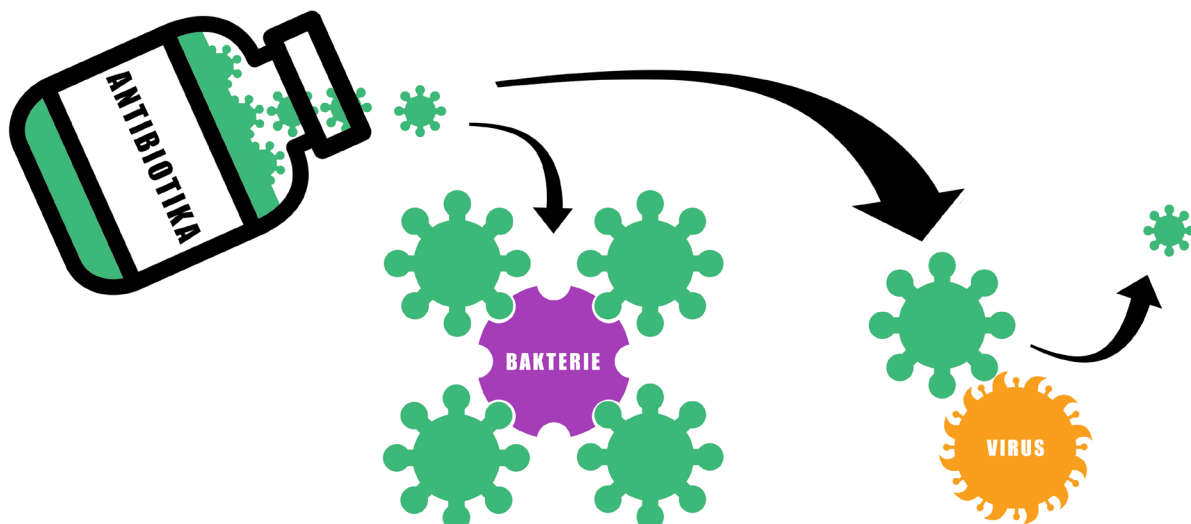
Diskutera det som läkaren säger.



Vanlig snuva är nästan alltid orsakat av virus

Viktigt att veta:

- De flesta sjukdomar som ont i halsen, lite feber, snuva och hosta orsakas av virus.
- Du blir INTE friskare fortare med antibiotika om du har en virussjukdom.
- Antibiotika ska bara användas mot allvarliga sjukdomar som är orsakade av bakterier.



Titta på bilden. Vad visar den? Diskutera i gruppen.

VAD ÄR ANTIBIOTIKA?

Antibiotika är väldigt viktiga läkemedel.

Antibiotika botar svåra sjukdomar orsakade av bakterier, till exempel lunginflammation, blodförgiftning och hjärnhinneinflammation.

Antibiotika behöver vi också vid operationer och cancerbehandlingar.

Det finns alltid risker med en operation. Man kan till exempel få en infektion. Om patienten får en infektion efter operationen så måste infektionen behandlas med antibiotika. Då är det viktigt att antibiotikan fungerar.

Antibiotika finns i olika former. Som tabletter, sprutor och i flytande form för små barn.



Antibiotika finns som tabletter. Den finns också i form av sprutor. För barn är det vanligt med flytande antibiotika.

Att diskutera...

- Vad är skillnaden mellan bakterier och virus?
- Varför hjälper inte antibiotika mot virussjukdomar?
- Vilket är vanligast att bli lite sjuk av?
Är det bakterier eller är det virus?



Vid operationer är det viktigt att antibiotika fungerar.

Faktaruta - Antibiotika

- Antibiotika är läkemedel som botar sjukdomar orsakade av bakterier.
- Antibiotika kan rädda liv vid svåra sjukdomar och vid operationer.
- Antibiotika hjälper inte mot sjukdomar orsakade av virus.
- Du blir inte frisk fortare om du äter antibiotika när du har en virussjukdom och är förkyld med halsont, snuva och kanske lite feber.

BAKTERIER HÅLLER PÅ ATT BLI MOTSTÅNDSKRAFTIGA

Idag är det många människor som använder antibiotika för mycket och på fel sätt.

Man tar antibiotika fast det inte behövs för man tror att man kan bli frisk fortare. Då kan antibiotikan sluta fungera!

Det här är ny kunskap som man inte hade förut. Därför har sjukvården i Sverige och resten av världen använt mycket antibiotika i onödan. Man har använt antibiotika för mycket och för ofta.

Det är viktigt att antibiotika fungerar när du verkligen behöver det!



Vi använder för mycket antibiotika i Sverige och i övriga världen. Hur kan vi ändra på det?

När jag gick till
doktorn i mitt hemland
fick jag ofta en spruta.
Då blev jag frisk!

Antibiotika ska bara användas när man har en sjukdom och infektion som inte kan läka av sig själv. Det är viktigt att vi alla hjälps åt att använda antibiotika på rätt sätt.



Känner du igen dig i det som kvinnan säger? Vad menar hon? Diskutera i gruppen!

DET KALLAS FÖR ANTIBIOTIKARESISTENS

Eftersom människor i dag använder antibiotika i onödan och på fel sätt så håller antibiotika på att sluta fungera. Det beror på att bakterier blir motståndskraftiga mot medicinerna. Medicinerna fungerar inte. Det kallas för antibiotikaresistens.

Resistent bakterier betyder att bakterierna har lärt sig att överleva mot medicinen.

Det här gör att vi riskerar att inte kunna botas från farliga och allvarliga sjukdomar i framtiden eller få hjälp vid operationer och vid cancerbehandlingar. Det här är ett hot mot vår hälsa. Det kan till exempel bli så att du eller någon i din familj blir allvarligt sjuk och då kanske medicinen inte hjälper! För att motverka det här är det viktigt att vi bara använder antibiotika bara när det verkligen behövs.



För tidigt födda barn riskerar att få problem om inte antibiotika fungerar.

Att diskutera...

- Vad menas med antibiotikaresistens?
- Varför håller bakterierna på att bli resistent?
- Vad kan hända om antibiotika inte längre hjälper vid svåra sjukdomar?
- Pratade man om antibiotikaresistens i ditt hemland?

Vad kan du göra själv?

- Ta inte antibiotika när du inte behöver det.
- Ta bara antibiotika om du fått det på ett recept från en läkare.
- Alla måste hjälpas åt så att inte antibiotikaresistens ökar. Prata med din familj och dina vänner.

Faktaruta - Antibiotikaresistens

- Antibiotikaresistens betyder att bakterier har blivit motståndskraftiga mot antibiotika.
- Om antibiotika inte längre fungerar kan en vanlig operation bli livshotande.
- Vården av cancersjuka och för tidigt födda barn kommer att bli svårare.
- Varje år dör ca 25 000 människor inom EU på grund av antibiotikaresistens.*
- Idag drabbas ca 15000 människor i Sverige av antibiotikaresistenta bakterier varje år.
- Om vi fortsätter använda antibiotika på samma sätt kan det bli dubbelt så många som som drabbas redan år 2030.

*Källa: Folkhälsomyndigheten

3. ATT ANVÄNDA ANTIBIOTIKA KLOKT

I Sverige är läkare och sjuksköterskor försiktiga med att ge antibiotika. Bara patienter som verkligen behöver antibiotika får det. Om du är sjuk och behöver antibiotika är det viktigt att du använder den på rätt sätt.

Det finns många olika sorters antibiotika. Om du behöver antibiotika så vet läkaren vilken sort du behöver. Det beror på vilken sjukdom du har.

För att veta om en patient behöver antibiotika frågar läkaren hur länge du varit sjuk och vad du har för problem. Läkaren kanske frågar om många olika saker.

Du blir frisk från de flesta sjukdomarna utan antibiotika. Om du är lite sjuk med snuva, hosta, lite feber och ont i halsen hjälper det inte med antibiotika. Du blir inte frisk fortare.

TA BARA ANTIBIOTIKA DU FÅTT PÅ RECEPT

Om du är sjuk och behöver medicin är det viktigt att bara ta antibiotika som du fått på recept av en läkare. Ett recept från en läkare gör att du får rätt sorts antibiotika som fungerar mot den sjukdom som just du har. Du får också information om hur du ska använda antibiotikan på rätt sätt.

Nu har jag ätit
antibiotika i tre dagar.
Jag känner mig frisk!
Varför ska jag fortsätta
äta antibiotika?



Diskutera det som kvinnan tänker på. Vad ska hon göra?

TA HELA KUREN

Du måste alltid ta hela kuren med antibiotika.

Även om du känner dig frisk ska du fortsätta ta medicinen så länge som läkaren sagt att du ska göra det.

Det här är viktigt för att bakterierna som orsakat din sjukdom inte ska bli resistenta.

Varför frågar
läkaren mig så
mycket?



Diskutera det som mannen tänker på.

GE INTE BORT DIN ANTIBIOTIKA

Du ska aldrig ge bort din medicin till någon annan. Inte till någon i din familj eller till dina vänner. Om du fått antibiotika är den anpassad för dig och för den sjukdom du har. Den är inte till för någon annan.



Det finns många olika sorters antibiotika. Det är en läkare som avgör vilken sort du behöver. Därför får du inte dela antibiotika med någon annan. Inte med någon du känner eller någon i din familj.

Att diskutera...

- Var det vanligt i ditt hemland att flera personer delade på en antibiotikakur?
- Var det lätt att få antibiotika i ditt hemland även om du bara var lite sjuk?
- Varför ska man ta hela kuren med antibiotika?
- Varför är det viktigt att inte ge bort sin antibiotika till någon annan?

SPARA INTE ANTIBIOTIKA

Spara inte antibiotika om det blivit över i förpackningen. Lämna alltid tillbaka den medicin som blir över på ett apotek.

KÖP INTE ANTIBIOTIKA PÅ INTERNET

Det finns många olika sorters antibiotika. Det är viktigt att du använder rätt sort för den sjukdom du har. För att få rätt sorts antibiotika behöver du prata med en läkare. Därför ska du aldrig köpa antibiotika på internet. Det finns heller inte samma kontroll på mediciner som du köper på internet. Du kan bli lurad och det kan vara farligt.

BIVERKNINGAR

Även fast antibiotika är en medicin som hjälper när du har en infektion på grund av bakterier så kan du bli sjuk av att ta antibiotika. Antibiotika kan ge biverkningar. Till exempel problem med magen och diarré. Därför är det inte bra att ta antibiotika i onödan.

Viktigt att veta:

- Ta hela kuren med antibiotika.
- Dela inte antibiotika med familj eller vänner.
- Du kan få biverkningar av antibiotika.
- Köp bara antibiotika med ett recept från en läkare.

Vi måste
alla hjälpas åt att
använda antibiotika klokt
så att jag ska kunna
hjälpa små barn i mitt
jobb i framtiden.



Diskutera det som sjuksköterskan på bilden tänker. Vad kan du göra för att hjälpa henne?

VI MÅSTE ALLA HJÄLPAS ÅT!

Om vi fortsätter att ta antibiotika i onödan och när det inte behövs så kan så kan antibiotika sluta fungera.

Då kan det bli svårare att behandla livshotande tillstånd som till exempel vård av för tidigt födda barn, cancer eller vid olika operationer. Det är viktigt att antibiotikan fungerar när den verkligen behövs!



Vi måste hjälpas åt att skydda antibiotikan.

Tillsammans måste vi alla hjälpas åt så att antibiotika ska fortsätta att vara en bra medicin i framtiden och som hjälper och fungerar!



Lämna tillbaka gammal antibiotika till apoteket.



Köp inte antibiotika på internet. Det kan vara farligt!

Att diskutera...

- Har du gammal medicin eller antibiotika hemma som inte används?
- Har du eller någon du känner köpt antibiotika på internet?
- På vilket sätt kan vi tillsammans hjälpas åt att så att antibiotikan kommer att fungera även i framtiden?

Faktaruta - Att använda antibiotika klokt

- Ta bara antibiotika du fått på recept av en läkare.
- Ta hela antibiotikakuren eller så mycket som läkaren sagt.
- Ge inte bort din antibiotika. Den är för dig och ingen annan.
- Spara inte gammal antibiotika. Lämna tillbaka den på ett apotek.
- Köp inte antibiotika på internet.

HUR KAN MAN ARBETA MED MATERIALET

Den här handledningsdelen av materialet Hälsa & Antibiotika vänder sig till dig som kommer att arbeta med materialet som handledare. Du kanske är SO-kommunikatör, SFI-lärare, hemspråkslärare eller en landsman som till exempel i en invandrarförening eller annat sammanhang arbetar som handledare eller pedagog i en studiecirkel.

En viktig strävan med materialet Hälsa & Antibiotika är att engagera deltagarna till samtal och reflektion. Även om deltagarna kanske inte har ett språk som räcker till för att diskutera olika ämnen, kan handledaren med hjälp av materialet väcka tankar och stimulera till reflektion. Handledaren fångar upp frågor, funderingar och åsikter och hjälper deltagarna att sätta ord på dem.

Materialet är på lätt svenska. Om handledaren är hemspråkslärare eller SO-kommunikatör på modersmålet i en grupp är det bra om du är förberedd på nyckelord som förekommer och har en korrekt översättning inför en vidare diskussion i gruppen. Till exempel ord som antibiotika och antibiotikaresistens. Andra ord kan till exempel vara bakterier, virus mm men också ord som apotek, vårdcentral och bipacksedel. Vad är skillnaden etc? Finns ordets motsvarighet i ditt hemland? Om du som handledare har läst igenom materialet i förväg blir det lättare att översätta och prata om innehållet på ditt och gruppens modersmål.

Det är också bra att som lärare och handledare förbereda sig på att ibland svåra och känsliga ämnen kan dyka upp under arbetet med materialet. När man pratar om sjukdomar och olika typer av sjukdomstillstånd har det i utprovning av materialet till exempel blivit samtal och diskussioner med starka personliga känslor inblandade. Det är viktigt att få prata om ibland jobbiga saker och det är en del i att arbeta med ett material som bygger på dialog och reflektion.

Hälsa & Antibiotika är kort och enkelt och innehåller ingen utförlig samhällsinformation men materialet kan på ett tidigt stadium och på ett lätt sätt tillföra ett samhällsorienterande innehåll. Samtalet kring materialets bilder och filmer väcker i bland frågor om vad som gäller i det svenska samhället. Inte minst inom den svenska sjukvården. På vilket sätt är det olika här i Sverige jämfört mot ditt hemland? En stor del av materialet har förutom specifikt antibiotika och antibiotikaresistens också en inriktning på vår hälsa. Här kommer det att komma upp diskussioner om till exempel det svenska vårdssystemet. Därför kan det vara bra att handledaren funderar på vilka frågor och samtalsämnen som kan komma upp.

Hälsa & Antibiotika ingår i VaMed-metoden och finns på vameds hemsida. Där finns också mer information och fakta kring andra samhällsorienterade frågor. Se mer på www.vamed.se.

ATT ARBETA MED TEXTEN

Texten är indelad i tre kapitel.

- Hur gör jag när jag är sjuk.
- Antibiotika och antibiotikaresistens.
- Att använda antibiotika klokt.

Texten utgör basen i det pedagogiska arbetet med materialet. Till varje kapitel finns discussionsfrågor som en utgångspunkt för dialog och reflektion kring temat. Till flera av kapitlen finns också en faktaruta som på ett överskådligt sätt sammanfattar det viktigaste ur innehållet.

I textmaterialet finns också bilder och illustrationer som förstärker informationen och utgör en grund för dialog i gruppen. En del av illustrationerna har ”pratbubblor” som underlag för vidare diskussioner.

På projektets hemsida finns möjlighet att ladda ner texthäftet i pdf-format. En bra idé är att skriva ut texthäftet (i färg) så att varje deltagare får ett häfte var. På så sätt kan alla enkelt arbeta tillsammans med handledaren och göra egna anteckningar i materialet. Som handledare har du möjlighet att arbeta med materialet fritt och i vilken ordning du vill eller att arbeta med häftet från kapitel ett till tre, varvat med filmer, bilder och diskussioner.

Bilderna och filmerna följer textmaterialet men kan även användas självständigt som en ”verktygslåda”. En bild kan t ex användas till flera olika kapitel och frågeställningar. Exempel på hur bilder och filmer kan användas inom textens olika delar kommer senare i denna handledning.

Som handledare kan du välja att läsa högt ur texten eller låta eleverna läsa själva och sedan tillsammans diskutera och reflektera kring innehållet. Hur man lägger upp arbetet med texten kan i vissa fall vara beroende på gruppens språkliga utveckling. Arbetar du på modersmålet bör du ha läst in dig på materialet i förväg för att sedan utifrån texten kunna återberätta.

Texten uppmanar läsaren till diskussion och reflektion genom frågor, bildtexter och pratbubblor. Stanna vid dessa frågor och pratbubblor och låt diskussionen börja. Kom ihåg att alla måste få komma till tals. Alla har rätt att få delta i dialogen och det finns inga rätt eller fel i hur man tolkar text, bild och film.



ATT ARBETA MED DISKUSSIONSFILMerna

Det finns sex stycken diskussionsfilmer.

- 1. Hemma och sjuk
- 2. Apotekare ger råd
- 3. Läkare på vårdcentralen
- 4. Patient på apoteket
- 5. Hos husläkaren
- 6. Vad säger en kirurg

Diskussionsfilmerna är korta filmer som visar en person som gör något hemma eller i en vårdrelaterad miljö.



Ur diskussionsfilmen "Apotekare ger råd"



Ur diskussionsfilmen "Hemma och sjuk"

Filmerna innehåller fakta och information kring ett eller flera områden inom projektet Hälsa & Antibiotika. Filmerna slutar med att personen säger tre påståenden in i kameran. Påståendena blir en bildtext som sedan i klassrummet är underlag för olika frågeställningar som gruppen kan reflektera och ha en dialog kring.

Det är viktigt att komma ihåg att i en del filmer motsäger replikerna varandra. Personen verkar ha vitt skilda tankar och åsikter i samma fråga. Syftet med detta är att få så många olika infallsvinklar som möjligt i ämnet.

Inför arbetet i gruppen så kan du i förväg ha valt ut vilka diskussionsfilmer som ska visas. Efter att gruppen gått i genom texten med efterföljande dialog så kan man visa en diskussionsfilm. Alla filmer finns på projektets hemsida. I slutet av filmen fryses bilden och alla repliker som personen sagt syns i bilden som en text. Replikerna utgör sedan grund för vidare dialog i gruppen.

Diskussionsfilmerna går ihop med materialets textdel. I slutet av denna handledning finns en översikt och förslag på vilken diskussionsfilm som kan passa ihop med vilket kapitel.

ATT ARBETA MED BILDERNA/ILLUSTRATIONERNA

Det finns 10 stycken bilder/illustrationer

- 1. Tar tempen
- 2. Hemma och sjuk
- 3. På apoteket
- 4. Antibiotika på recept
- 5. Mamma på ett apotek
- 6. Barnsjukhuset
- 7. Kirurg
- 8. Barnläkaren
- 9. Antibiotikasorter
- 10. Bakterier och virus



Bild 7. Kirurg

Hälsa & Antibiotikas bilder och illustrationer visar olika situationer inom olika teman. Bilderna är samma som i stillbildsfilmerna. (se nedan). Bildernas viktigaste funktion är att fungera som språngbräda eller utgångspunkt för dialog om olika ämnen och frågeställningar som materialet berör. Till exempel om att vara sjuk hemma, om 1177 vårdguiden, när man ska gå till en vårdcentral och förstås om vikten av att använda antibiotika klokt.

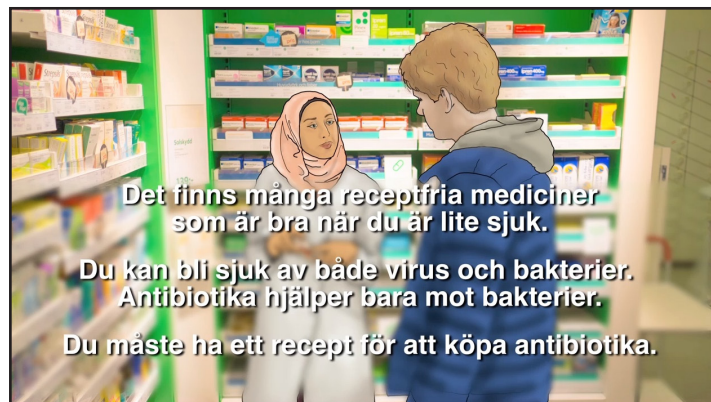
Bilderna finns på Va Meds hemsida, www.vamed.se. I hemsidans bildvisningsfunktion finns möjlighet att förstora bilderna men där visas endast en bild i taget. Det går att ladda ner bilderna. För att arbeta med bilderna i gruppen kan man också skriva ut bilderna i färg och sedan laminera dem eller sätta dem i plastfickor.

Som handledare kan du arbeta med bilderna i gruppen på flera olika sätt och inom flera olika områden. Bilden ovan, "Kirurg", kan man till exempel arbeta med utifrån kapitel 3. "Att använda antibiotika klokt". Frågeställningar kan då vara: Varför är läkarna vi möter här i materialet kritiska till att vi använder antibiotika för mycket? Hur och när ska man använda antibiotika? Samma bild kan också användas inom kapitel 2. "Antibiotika och antibiotikaresistens" och kapitel 1, "Hur gör jag när jag är sjuk". Genom att leda dialogen utifrån de olika kapitlerna kan du som lärare/handledare med en och samma bild prata om allt från hur olika länders kulturer och gammal vana styr hur vi gör och agerar när vi blir lite sjuka. Att man vill träffa en läkare och få medicin fast man kanske bara är lite sjuk med ont i halsen. Men också att antibiotika om vi använder den fel gör att bakterier blir resistenta. Det är bara fantasin som sätter gränser för hur vi arbetar med bilderna och det övriga materialet inom Hälsa & Antibiotika. Förslag på uppslag och frågor kring bilderna presenteras längre fram i den här handledningen.

ATT ARBETA MED STILLBILDSFILMerna

Det finns 10 stycken stillbildsfilmer

- 1. Tar tempen
- 2. Hemma och sjuk
- 3. På apoteket
- 4. Antibiotika på recept
- 5. Mamma på ett apotek
- 6. Barnsjukhuset
- 7. Kirurg
- 8. Barnläkaren
- 9. Antibiotikasorter
- 10. Bakterier och virus



Ur Stillbildsfilmen "På apoteket"

Stillbildsfilmen är korta animerade filmer som utgår från materialets illustrationer. De korta filmerna inleds med ett par meningar som introducerar bilden, och ger viss information och bakgrundsfakta. Till bilden presenteras sedan tre repliker/tankar som deltagarna uppmanas att diskutera. Filmens slutrepliker är en hjälp för att komma i gång med en diskussion.

Efter att ha reflekterat och diskuterat kring de tre givna replikerna kan man i gruppen sedan fritt utgå från bilden och situationen och fortsätta diskussionen utifrån andra perspektiv. Se förslag på uppslag och frågor kring bilderna längre fram i den här handledningen.

ATT ARBETA MED INTRODUKTIONSFILMEN



Scen ur introduktionsfilmen.

Introduktionsfilmen är en ca 8 minuter lång film som presenterar och introducerar de fakta och den information som finns i detta häfte/dokuments första "textdel" med de tre delarna: Hur gör jag när jag är sjuk, Antibiotika och antibiotikaresistens och Att använda antibiotika klokt. Filmen är en introduktion till fakta, information och olika frågeställningar från hur den svenska sjukvården fungerar till skillnaden mellan virus och bakterier och hur vi ska förhålla oss till antibiotika för att den även i framtiden ska vara en effektiv behandling för svåra bakteriella sjukdomar.

I arbetet med en grupp kan man starta genom att visa den övergripande introduktionsfilmen. Därefter kan man gå vidare med att arbeta med texten, bilderna, stillbilds- och diskussionsfilmerna. Man kan sedan titta på filmen en gång till som en avslutning. Introduktionsfilmen blir då en slags sammanfattning om vad materialet handlat om.

I introduktionsfilmen finns det på flera ställen frågor som framträder i bild. När du som lärare och handledare tittar på filmen tillsammans med eleverna kan du pausa vid dessa frågor och inleda en dialog och diskussion. I slutet av filmen framträder till sist några sammanfattande frågor med en uppmaning att diskutera frågorna i gruppen. Dessa är en utgångspunkt och en språngbräda för vidare dialog, reflektion och diskussion.

Frågorna som framträder som texter i introduktionsfilmen är:

- Vad gör du för att må bra?
- Vad gör du när du är förkyld eller lite sjuk?
- Vad gör du för att inte smitta andra när du är sjuk?
- Vill du ha antibiotika varje gång du är sjuk?
- Är det viktigt att få medicin när man är sjuk?
- Vad menas med resistent? Varför är det farligt?
- Är det viktigt att få medicin när man är lite sjuk?

De avslutande frågorna är:

- Var det vanligt i ditt hemland att man fick antibiotika när man gick till en läkare?
- Är du van vid att kunna köpa antibiotika utan att ha ett recept?
- Har du köpt antibiotika på internet?
- Hur kan vi tillsammans se till att antibiotika kommer att fungera i framtiden?



Bild ur introduktionsfilmen



Bild ur introduktionsfilmen

ATT ARBETA MED DIALOG OCH REFLEKTION

Hälsa & Antibiotika utgår från Va Med!-metoden för dialog och reflektion. I både text, stillbildsfilmer, diskussionsfilmer och i introduktionsfilmen finns repliker, påståenden och meningar. Dessa meningar ska ses som en introduktion och språngbräda för vidare diskussioner och dialog inom gruppen och i klassrummet.



Ur stillbildsfilmen "Mamma på ett apotek"

Det är viktigt att komma ihåg att påståendena och meningarna är en vägledning i hur dialogen i gruppen kan se ut. Ofta leder de efterföljande diskussionerna vidare till andra ämnen och infallsvinklar än dem man från början avsåg. Med materialet som grund kan man upptäcka nya saker som deltagarna/eleverna har behov att prata om.

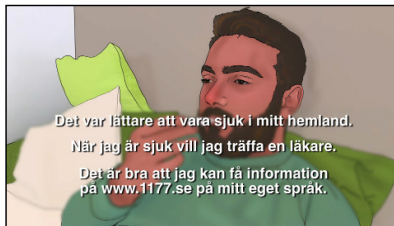
I ovanstående exempel "Mamma på apotek" kan man till exempel resonera kring påståendet "Medicinerna ser inte ut som i mitt hemland" utifrån flera perspektiv. På vilket sätt skiljer sig medicinernas utseende från ditt hemland och Sverige? Är det viktigt att känna igen förpackningar? Hur ska man göra när man behöver hjälp med att hitta rätt mediciner? Vad är det för skillnad med att gå på ett apotek i Sverige med hur det var i ditt hemland? Därefter kanske diskussionen leder vidare till... Varför känner man sig trygg med det som man är van vid från sitt hemland? Köper man medicin utifrån igenkänning och det man är van vid sedan tidigare. I en provgrupp när materialet utprovades kom diskussionen om bilden efter ett tag att handla om bl a utanförskap och om att vara ensam mamma i sitt nya land Sverige.

- "Jag känner mig så ensam här i Sverige."
- "I mitt hemland fanns det alltid någon annan kvinna jag kunde prata med."
- "Jag är orolig för mina barns framtid i Sverige"
- "Jag känner att jag inte hör hemma här men jag får ingen hjälp från sjukvården"

Från varje bild, film eller påstående/replik kan många diskussioner uppstå. Det finns inga rätt eller fel i en vidare dialog och när man reflekterar kring materialet men det kan vara bra om du som handledare är beredd på att dialog och reflektion kring ett tema kan leda till många olika diskussioner och ibland känsliga ämnen.

ÖVERSIKT STILLBILDSFILMER

1. Tar tempen



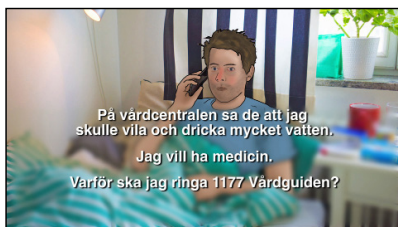
Repliker:

”Det var lättare att vara sjuk i mitt hemland.”
”När jag är sjuk vill jag träffa en läkare.”
”Det är bra att jag kan få information på www.1177.se på mitt eget språk.”

Passar främst till kapitel: 1

Uppslag till diskussion: Se ”Översikt bilder”

2. Hemma och sjuk



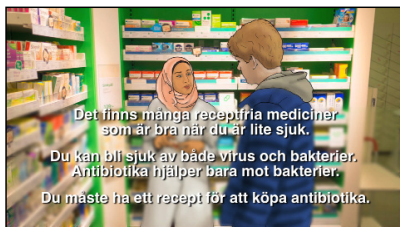
Repliker:

”På vårdcentralen sa de att jag skulle vila och dricka Mycket vatten.”
”Jag vill ha medicin.”
”Varför ska jag ringa 1177 Vårdguiden?”

Passar främst till kapitel: 1

Uppslag till diskussion: Se ”Översikt bilder”

3. På apoteket



Repliker:

”Det finns många receptfria mediciner som är bra när du är lite sjuk.”
”Du kan bli sjuk av både virus och bakterier. Antibiotika hjälper bara mot bakterier”
”Du måste ha ett recept för att köpa antibiotika.”

Passar främst till kapitel: 1 och 2

Uppslag till diskussion: Se ”Översikt bilder”

4. Antibiotika på recept



Repliker:

”Måste jag äta alla tabletter?”
”Det är svårt att läsa bipacksedeln.”
”Kan antibiotika ge biverkningar?”

Passar främst till kapitel: 2 och 3

Uppslag till diskussion: Se ”Översikt bilder”

5. Mamma på ett apotek



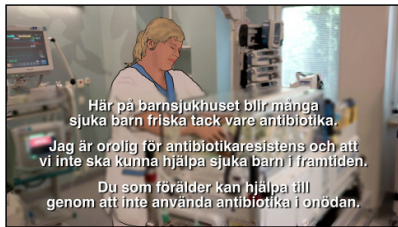
Repliker:

”Medicinerna ser inte ut som i mitt hemland”
”Jag blir orolig när min dotter är sjuk”
”Det är bra att man kan fråga personalen på apoteket.”

Passar främst till kapitel: 1

Uppslag till diskussion: Se ”Översikt bilder”

6. Barnsjukhuset



Repliker:

"Här på barnsjukhuset blir många sjuka barn friska tack vare antibiotika."

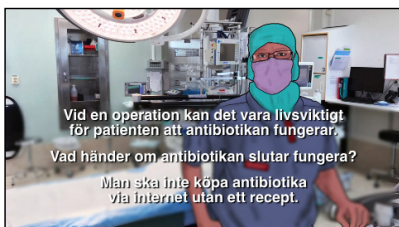
"Jag är orolig för antibiotikaresistens och att vi inte ska kunna hjälpa sjuka barn i framtiden"

"Du som förälder kan hjälpa till genom att inte använda antibiotika i onödan."

Passar främst till kapitel: 2 och 3

Uppslag till diskussion: Se "Översikt bilder"

7. Kirurg



Repliker:

"Vid en operation kan det vara livsviktigt för patienten att antibiotikan fungerar."

"Vad händer om antibiotikan slutar fungera?"

"Man ska inte köpa antibiotika via internet utan recept."

Passar främst till kapitel: 2 och 3

Uppslag till diskussion: Se "Översikt bilder"

8. Barnläkaren



Repliker:

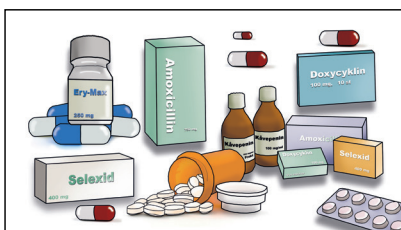
"Vad bra att antibiotikan fungerar."

"I mitt jobb förstår man verkligen hur viktigt det är att antibiotika fungerar."

"Vi måste hjälpas åt så att bakterier inte blir resistenta mot antibiotika."

Passar till kapitel: 2 och 3

9. Antibiotikasorter



Repliker:

"Det är bara en läkare som vet om du behöver antibiotika."

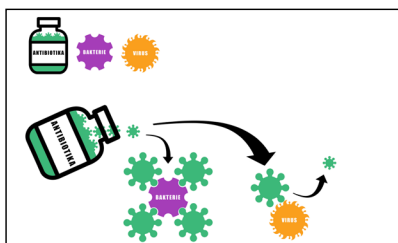
"Om du behöver antibiotika är det en läkare som vet vilken sort du behöver."

"Dela inte antibiotika med andra i din familj"

Passar främst till kapitel: 1, 2 och 3

Uppslag till diskussion: Se "Översikt bilder"

10. Bakterier och virus



Repliker:

"Antibiotika hjälper bara mot bakterier."

"Antibiotika hjälper inte mot virus."

"När du är lite sjuk beror det ofta på ett virus"

Passar främst till kapitel: 2

Uppslag till diskussion: Se "Översikt bilder"

ÖVERSIKT BILDER

1. Tar tempen



Passar främst till kapitel: 1

Att diskutera: Vad gör mannen på bilden? Varför då?

- Är det skillnad på att vara sjuk i Sverige och i ditt hemland?
- Vad kan mannen på bilden göra för att bli frisk fortare?
- Behöver man alltid träffa en läkare om man har feber?
- När ska man ta kontakt med en vårdcentral?
- Hur undviker man att smitta andra?
- Mannen på bilden har ingen feber. Vad tycker du han ska göra?

2. Hemma och sjuk



Passar främst till kapitel: 1

Att diskutera: Vad gör mannen på bilden? Varför är han i sängen?

- Vem kan man fråga om råd när man är sjuk?
- Behöver man ligga i sängen hela tiden när man är sjuk?
- Vad kan det vara bra att ha hemma i ett hemmaapotek?
- Vad kan man få för råd och hjälp på 1177 vårdguiden?
- Ibland när man ringer 1177 vårdguiden eller vårdcentralen så säger de att man ska stanna hemma. Ibland tycker de att man ska gå till vårdcentralen. Varför då?

3. På apoteket

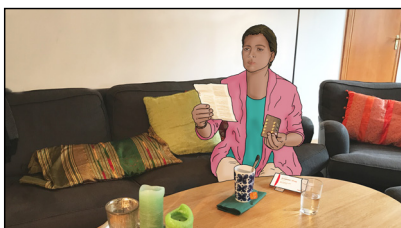


Passar främst till kapitel: 1 och 2

Att diskutera: Vad gör personerna på bilden? Var är de?

- Kan man få råd på apoteket när man är lite sjuk?
- Det finns många mediciner som är bra utan recept!
- Vad gör du när du är lite sjuk?
- Det är inte alltid du behöver träffa en läkare när du är sjuk.
- Antibiotika kan du bara få på recept.
- Du ska bara köpa antibiotika om du fått det på recept från en läkare.

4. Antibiotika på recept



Passar främst till kapitel: 2 och 3

Att diskutera: Vad gör kvinnan? Vad finns på bordet?

- Måste man äta alla tabletter i förpackningen?
- Varför ska jag äta hela kuren även fast jag känner mig frisk?
- Vad är en bipacksedel? Vad är en biverkning?
- Tycker du att det är svårt att förstå vad det står på bipacksedeln?
- Visste du att antibiotika kan ge biverkningar som till exempel magont?
- Vad är antibiotikaresistens?

5. Mamma på ett apotek

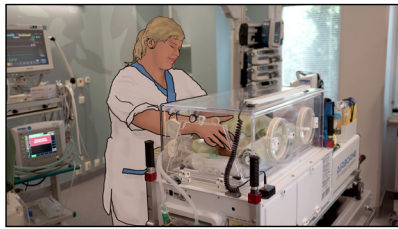


Passar främst till kapitel: 1

Att diskutera: Kvinnan är på apoteket med sitt barn. Varför?

- Det finns så många mediciner. Hur ska man välja?
- Känner du att det är svårt att köpa medicin i Sverige!
- Fanns det ett speciellt rum på apoteket med receptfri antibiotika i ditt hemland?
- Varför är kvinnan orolig för sin dotter?
- Tycker du det är svårt att vara förälder med sjuka barn i Sverige?

6. Barnsjukhuset



Passar främst till kapitel: 2 och 3

Att diskutera: Vad ser du på bilden? Var är de?

- Antibiotika kan vara livsviktigt för för tidigt födda barn!
- Det är viktigt att inte äta antibiotika i onödan! Varför då?
- Vad tänker sjuksköterskan på bilden om antibiotika?
- Hur kan vi se till att sjuka barn får hjälp i framtiden?
- Vad kan du göra för att motverka antibiotikaresistens?
- Kvinnan på bilden är orolig. Varför då??

7. Kirurg

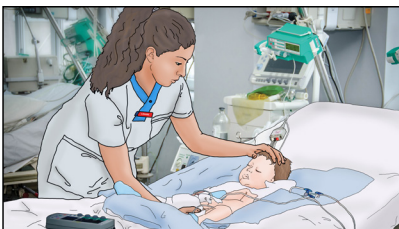


Passar främst till kapitel: 2 och 3

Att diskutera: Vad ser du på bilden?

- Vid svåra sjukdomar och vid operationer kan det vara livsviktigt med antibiotika!
- Om antibiotikan ska fungera i framtiden måste vi använda antibiotika på rätt sätt och bara när det verkligen behövs!
- Kirurgen på bilden vill hjälpa människor som är sjuka. Vi kan också hjälpa till genom att inte äta antibiotika om vi inte behöver det!

8. Barnläkaren

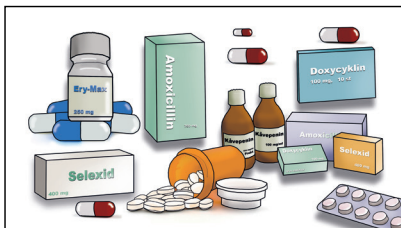


Passar främst till kapitel: 2 och 3

Att diskutera: Vad ser du på bilden? Var är de?

- Läkaren på bilden tycker att hon har ett viktigt jobb. Varför?
- Varför är antibiotikaresistens så farligt?
- Hur kan vi se till att läkaren på bilden kan fortsätta att hjälpa svårt sjuka människor i framtiden?
- Varför ska jag vara försiktig med att äta antibiotika?
- Är sjukvården annorlunda här i Sverige jämfört med ditt hemland?

9. Antibiotikasorter

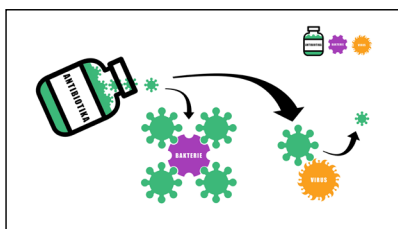


Passar till kapitel: 1,2 och 3

Att diskutera: Vad ser du på bilden?

- Det finns många sorters antibiotika. Det är bara en läkare som kan avgöra vilken sort som passar dig och din sjukdom!
- Varför ska man inte köpa antibiotika över internet?
- Har du gamla förpackningar med antibiotika hemma?
- Kan du dela antibiotika med andra i din familj?
- Vad ska du göra med gammal antibiotika som du har hemma?

10. Bakterier och virus



Passar främst till kapitel: 1 och 2

Att diskutera: Vad ser du på bilden?

- Hjälper antibiotika bara mot bakterier?
- Hjälper antibiotika mot sjukdomar orsakade av virus?
- När man bara är lite sjuk så är man oftast av ett virus!
- Du blir inte frisk fortare med antibiotika om du bara är lite sjuk!
- Varför ska man inte äta antibiotika i onödan?
- Man ska använda antibiotika klokt. Vad menas med klokt?

ÖVERSIKT DISKUSSIONSFILMER

1. Hemma och sjuk



Repliker:

"Jag ringer 1177 när jag är sjuk. Det är bra att få prata med någon som är expert och kan ge mig råd."

"Jag förstår inte varför jag inte får träffa en läkare."

"Jag är nog med att inte smitta andra när jag är sjuk"

Passar främst till kapitel 1

2. Patient på apoteket



Repliker:

"Jag hade antibiotika hemma. Jag trodde jag kunde använda den."

"I mitt hemland behövde jag inget recept för att få antibiotika."

"För mig är det viktigt att använda antibiotika rätt."

Då minskar risken för antibiotikaresistens."

Passar främst till kapitel 2 och 3

3. Apotekare ger råd



Repliker:

"När du är sjuk kan du få många bra råd av oss på apoteket"

"Om du får antibiotika måste du ta den lika många dagar som din läkare eller apotekspersonalen sagt även om du känner dig frisk"

"Man ska inte ge bort medicin som man fått på recept till någon annan."

Passar främst till kapitel 1 och 3

4. Läkare på vårdcentralen



Repliker:

"Vi läkare ger antibiotika till våra patienter när det verkligen behövs och kan göra nytta."

"Man ska inte använda antibiotika i onödan."

"När du bara är lite sjuk hjälper antibiotika ofta inte alls."

Passar främst till kapitel 2 och 3

5. Hos husläkaren



Repliker:

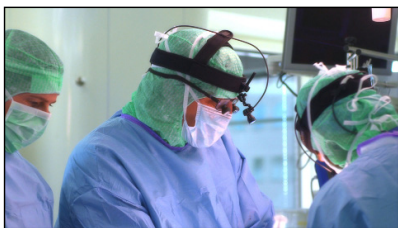
"När jag är sjuk vill jag gärna träffa en läkare."

"Jag tror att jag blir frisk fortare om jag får medicin."

"Varför frågar läkaren mig så mycket om hur jag mår"

Passar till kapitel 1, 2 och 3

6. Vad säger en kirurg



Repliker:

"Om antibiotika ska fortsätta hjälpa svårt sjuka människor måste vi sluta använda antibiotika på fel sätt!"

"Antibiotika ska bara användas när det verkligen behövs!"

"Vad kan du göra för att minska antibiotikaresistens"

Passar främst till kapitel 3

FÖRSLAG PÅ ARBETSGÅNG

Här följer ett förslag på hur man i en grupp kan arbeta med materialet. Eftersom textdelen består av tre delar/kapitel är vårt förslag att man lägger upp en kursplan på tre tillfällen

Beräknad tid per tillfälle kan förstås variera men efter utprovning av materialet är rekommendationen att avsätta ca 1,5 timme per tillfälle och kapitel. Det är viktigt att diskussion, reflektion och dialog kring materialets texter, filmer och bilder får ta sin tid och att alla i gruppen får komma till tals. Här presenteras en plan för det första tillfället och kapitel 1. Därefter är det bara att lägga upp resterande lektionstillfällen på samma sätt men utgå från resterande kapitel 2 och 3.

- Börja med att titta på den övergripande introduktionsfilmen. Den blir som en introduktion för hela kursen. Som handledare kan du välja att visa den flera gånger under kurstillfällena eller så visar du den bara första gången och kanske sista gången som en repetition och sammanfattning av vad gruppen pratat om. (Se mer ovan under rubriken ”Att arbeta med introduktionsfilmen”).
- Fortsätt med att läsa Kapitel 1 i textdelen. Texten består av fakta, bilder och frågor att diskutera omkring. Under bilderna finns bildtexter som också ställer frågor som gruppen kan diskutera. Är det en stor grupp kan det vara en idé att dela upp den i mindre grupper. Som handledare kan du då låta varje smågrupp diskutera de diskussionsfrågor som finns i texten. Därefter kan man sammanställa vad varje grupp kommit fram till och gemensamt ha en dialog och reflektera i helgrupp. Fördelen med mindre grupper kan i bland vara att alla lättare kommer till tals. (Se mer om att arbeta med texten ovan under rubriken ”Att arbeta med texten”).
- Dela ut en eller flera bilder att prata om. Du kan välja bilderna utifrån ”Översikt bilder” i denna handledning. Där finns också förslag på vilka ämnen man kan ta upp i dialogen kring bilderna. Förslagen är bara en rekommendation. I arbetet med materialet kan det bli många olika diskussioner. Även sådana som inte vi gett förslag på. Varje bild och film kan ha många infallsvinklar. En bild som t ex visar en kirurg kan vara en språngbräda för att diskutera sjukvården i Sverige, likheter och olikheter från deltagarnas hemländer, men förstås också om vikten av att använda antibiotika klokt så att den hjälper när den verkligen behövs. Låt fantasin flöda!
Vid det första tillfället kan man till exempel använda sig av bilderna 1. Tar tempen och 2. Ringer 1177. (Se mer om att arbeta med bilder under rubriken: ”Att arbeta med bilderna/illustrationerna”).

- För att fortsätta diskussionen och arbetet i gruppen kan man nu välja att visa några stillbildsfilmer och en diskussionsfilm. I diskussionsfilmen får man både fakta kring ämnet men också repliker i filmens slut att prata och reflektera om. (Se mer under rubriken ”Att arbeta med diskussionsfilmerna” och ”Att arbeta med stillbildsfilmerna”). När det gäller diskussionsfilmerna är rekommendationen att man först och främst arbetar med filmerna som är anpassade till kapitel 1 i det här fallet. Du kan läsa om vilken film som främst passar de olika kapitlen i ”Översikt Diskussionsfilmer och Stillbildsfilmer”. Filmerna har ofta flera användningsområden. Vid första tillfället kan man t ex arbeta med någon av stillbildsfilmerna 1-3 och/eller diskussionsfilm 3 ”Apotekare ger råd”
- När första tillfället börjar närma sig sitt slut kan man återgå till texten. I slutet på varje kapitel och uppslag finns en faktaruta med en kort sammanfattning av vad kapitlet handlat om. Sluta kurstillfället med att diskutera de frågorna.

TEKNISKA HJÄLPMEDEL

För att kunna använda materialet på ett optimalt sätt rekommenderar vi en s.k. interaktiv whiteboard (t.ex. SMARTBoard) så att bilder, filmer och ljud kan nå alla med bra kvalitet. Det går också att använda en vanlig projektor eller om inte det finns en vanlig datorskärm förutsatt att det är en liten grupp. För att visa film- och bildmaterial direkt från projektets hemsida är det viktigt att du har en bra internetuppkoppling och en uppdaterad programvara. Systemkraven hittar du på projektets hemsida. www.vamed.se

Ett praktiskt sätt att använda bilder snabbt och effektivt kan vara att skriva ut dem i A4-format. Att laminera bilderna förlänger givetvis deras livslängd. Vi rekommenderar att bilderna skrivs ut i färg för bibehållen kvalitet och upplevelse.

Texten kan användas på många olika sätt. Ett sätt är att göra utskrifter så att varje elev har var sitt häfte att göra anteckningar i. Ett annat sätt är att göra utskrifter av valda delar / kapitel eller att helt enkelt gå igenom och visa texten för hela gruppen direkt på tavlan eller med hjälp av en projektor.

Länkar för dig som arbetar som handledare...

- **Folkhälsomyndighetens patientblad:**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/smittskydd-och-sjukdomar/antibiotika-och-antibiotikaresistens/antibiotika-och-resistens/patientinformation/>

- **SKL information om när antibiotika kan göra nytta**

<https://skl.se/halsasjukvard/patientsakerhet/antibiotika/antibiotikainformationpafemsprak>

- **Skydda antibiotikan; kampanj med sektorsövergripande information**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/skyddaantibiotikan/>

- **1177 Vårdguiden. Information på olika språk om vård och antibiotika mm**

<https://www.1177.se>

- **Strama – Samverkan mot antibiotikaresistens.**

<https://www.strama.se>

Hälsa & Antibiotika

Antibiotika är viktiga mediciner som behövs för att bota allvarliga sjukdomar. Men antibiotika håller på att förlora sin verkan, för att bakterier blir motståndskraftiga – resistent – mot medicinerna. Varje gång vi använder antibiotika finns det en risk att bakterier överlever och blir resistent. Därför behöver alla hjälpas åt att använda antibiotika på rätt sätt. Folkhälsomyndigheten arbetar för att sprida kunskap om klok antibiotikaanvändning. Med detta material, som är framtaget för samhällsorientering och SFI, vill vi nå människor som är nyetablerade i Sverige och håller på att lära sig om sitt nya hemland.

Syftet med detta utbildningsmaterial är att förklara hur man använder antibiotika på rätt sätt, och varför det är viktigt. Genom att berätta om varför antibiotika inte alltid behövs när man är sjuk vill Folkhälsomyndigheten bidra till allas möjlighet att vara med och använda antibiotika på ett klokt sätt. ”Hälsa och antibiotika” ger exempel på vad man kan göra och var man kan få råd när man är sjuk. Det förklarar vad antibiotikaresistens är, och hur människors egna handlingar hänger ihop med möjligheten att ha tillgång till effektiva antibiotika i framtiden.

Materialet består av:

- 1 texthäfte/handledning med olika teman
- Introduktionsfilm till häftet.
- Bildmaterial för pedagogiskt arbete med målgruppen.
- Filmmaterial för utveckling av metoden för dialog och reflektion med korta stillbildsfilmer och diskussionsfilmer.

Metodmaterialet som består av text, bild och film är framtaget av Limewheel Utbildning & media AB. www.limewheel.se

Mer information finns på www.vamed.se



Folkhälsomyndigheten

VA MED!

Värdegrundsarbete med Dialog & Reflektion