

Digital föreläsning om klimakteriet för allmänheten Åre Hälsocentral

Syfte: Att stärka kvinnors hälsa och visa på att hälsosamma levnadsvanor kan minska symtom relaterade kring klimakteriet. Utveckla digitala föreläsningar som ett komplement till fysiska föreläsningarna för att nå fler.

Mål: Att öka kunskapen om klimakteriet bland vår befolkning och att stärka kvinnors hälsa och ge verktyg kring hur en kan hantera övergångsåldern. För att få en ökad spridning och täckning erbjuda digitala föreläsningar.

Bakgrund

Åre hälsocentral har sedan tidigare arrangerat fysiska föreläsningar om klimakteriet som erbjudits på Åre samt Järpens hälsocentral. Projektet startade med utgångspunkt från en barnmorska på Åre HC som upplevt att många kommer har frågor kring klimakteriet och individer upplevt det svårt att sälla i den informationen som finns och sprids på t.ex. sociala medier. Historiskt har klimakteriet upplevts som ett tabubelagt ämne. Ökad förståelse för klimakteriet kan vara hjälpsamt. Dessutom finns det mycket en kan göra själv för att må bättre under klimakteriet och därför skulle allmän information vara värdefullt. Vi såg ett behov att hjälpas åt interprofessionellt och ett mervärde att vara flera yrkeskategorier som delar med oss av kunskap inom området. För att sprida informationen ytterligare utvecklade vi digitala föreläsningar.

Metod

För att anpassa informationen till digitala föreläsningar gjordes förändringar i presentationsmaterialet och föreläsningens disposition. För att involvera deltagarna skapades ett flertal reflektionsfrågor (flervalsfrågor, ordmoln mm så kallat "Polls") för att öka känslan av delaktigheten. Deltagarna uppmuntrades att skriva frågor i chattfunktionen alternativt sätta på mikrofonen och ställa frågor. Föreläsningen omfattade två timmar och skedde via Teams. Totalt genomfördes tre digitala föreläsningar; informationen spreds via regionens friskvårdsvecka, posters och hälsocentralens egna Facebook-sida samt vid patientmöten. Inbjudan uppmärksammades i P4 Jämtland med intervju av föreläsarna. Anmälan gjordes digitalt via Forms. Deltagaren fick sen ett svarsmail i samband med anmälan. En dag före föreläsningen, skickades en möteslänk (Teams) ut till deltagarna. Deltagarna fick besvara en utvärdering efter föreläsningen (Forms).

Resultat

Deltagarantal: tillfälle 1 (20 st), tillfälle 2 (7 st), tillfälle 43 st).

Föreläsarnas upplevelse: positivt att kunna nå ut bredare men svårt att annonsera på ett sätt som når allmänheten. Kräver mer energi och fokus att föreläsa digitalt. Viktigt med interaktiva moment för att involvera deltagarna då mycket av gruppdiskussioner och erfarenhetsutbyte som vi upplevt tidigare gick förlorat vid digital föreläsning. Föreläsningssinformationerna går något snabbare än vid fysisk träff. Fundamentalt att ha teknisk hjälp då det är viktigt att som föreläsare kunna fokusera på sitt innehåll.

Deltagarnas upplevelse: 16 av 24 uppgav att de tyckte om att delta digitalt. För en spelade det mindre roll och sju hade föredragit fysiskt. Fördelar med digital föreläsning var en ökad tillgänglighet ex för att få ihop vardagspusslet. Flera lyfter att en fysisk träff nog hade underlättat diskussioner och frågor. Många uppskattade innehållet, framförallt bredden (egenvård, medicinsk) och att klimakteriet belystes ur flera synvinklar (fysiskt, känslomässigt, kulturellt) och även ur olika professioners perspektiv (läkare, barnmorska, fysioterapeut). 17/24 kände sig delaktiga och upplevde av det fanns möjlighet att ställa frågor. Några få kunde inte använda chattfunktionen eller se ordmoln/frågor. Några uppgav att två timmar var för långt. Flest hade anmält sig via regionens Facebook.

Slutsats

För oss som föreläsare var det värdefullt att ha erfarenhet av fysiska träffar om klimakteriet sen tidigare. Vi kunde använda tidigare diskussioner vilket bidrog till att få föreläsningarna mer levande. Det var betydelsefullt att vara ett team och att vara minst två föreläsare på samma plats, hjälpa och avlasta varandra. Fysiska träffen och personliga mötet är svårt att kompensera för vid digital föreläsning. Men det digitala ger fördel för att nå ut brett, i hela regionen och främja mer jämlik tillgång till folkhälsoinsatser. Många deltagare upplevde en styrka i att få bred information och stöd i egenvård. **TIPS!** Sätt av ordentligt med tid. Involvera en administratör. Ta hjälp av andras erfarenheter. Ha en testgrupp och öva dig själv i att använda kroppsspråk, dynamik och rösten vid digital föreläsning. Justera efter feedback. Se till att nå ut brett med inbjudan och annonsering.

Kontakt:

Malin Kronvall, malin.kronvall@regionjh.se
Maja Kogner Thomke, maja.kogner@regionjh.se
Pernilla Lundgren, pernilla.lundgren@regionjh.se
Elisabeth Strömlad, elisabeth.stromblad@regionjh.se