

Prevensjon - Kvinnehelse

Familieplanlegging og forebygging av uønsket svangerskap og abort.

**V/ jordmor og helsesøster/rådgiver Justina Amidu
RVTS-Midt**

Justina.amidu@stolav.no



Hva er familieplanlegging og forebygging av uønsket svangerskap og abort?

➤ **Tolk?????**

➤ **Familieplanlegging og forebygging av uønsket svangerskap og abort.**

➤ **Familieplanlegging og forebygging av svangerskap**



Kunnskap om seksuell helse

- **Hvorfor forebygging av svangerskap**
- **Generelt lite kunnskap om kropp og seksualitet**
- **Mye er tabubelagt om seksualitet i mange kulturer**
- **Fordommer, religiøse påbud og stigma**
- **Myter**
- **Hvor uønsket??**
- **Hvorfor abort?**



Kulturelle aspekter

- **Har annen forståelse ved bruk av prevensjonsmidler**
- **Hvorfor bruker man prevensjonsmidler?**
- **Viktig å ta opp temaer som ,seksuell forståelse ,
tvangsekteskap og kjønnslemlestelse ved vanlig
seksualundervisning og/eller prevensjonsveiledning**



Kulturelle aspekter

- **Viktig å gi opplysning til alle asylsøkere som kommer fra land der kjønnslemlestelse og tvangsekteskap praktiseres, om lovverk og rettigheter som gjelder ungdom:**
- **Lov mot kjønnslemlestelse og tvangsekteskap**
- **Abortloven**
- **Homofiles rettigheter i Norge**



Kulturelle aspekter

- **Seksuell lavalder**
- **Barneekteskap er overgrep mot barn, ulovlig og en straffbare handling**
- **I Norge har kvinner/jenter rett til å bestemme over egen kropp og egne grenser**
- **Sex skal være frivillig**
- **Plikt til å respektere andres grenser**



Kunnskap om seksuelle helse

Mangler kunnskap. Hva gjør vi?

- Ofte kan man møte holdning som du selv er uenig i og ikke stemmer med vitenskapelig kunnskap.
- Vær ydmyk og informere på en høflig måte (diskuter)
- Informere at alle som jobber i helsevesenet har taushetsplikt. Også tolken
- Men obs! avvergeplikten ifht kjønnslemlestelse og tvangeskteskap .



Kunnskap om seksuell helse

- **Gi basis kunnskap om det som er nødvendig om kropp**
- **Om seksualundervisning i Norge og hvorfor det er viktig**
- **Sikre at alle minoritetsspråklige kvinner/jenter har kunnskap om kropp og ulike sider av seksualitet og seksualliv.**



Kunnskap om seksuell helse

- **OBS! bruk enkelt språk**
- **Informere om de ulike prevensjonsmidlene**
- **Informere om virkning og bivirkning**
- **Faktorer som påvirker menstruasjonssyklusen som endringer i livssituasjon (særlig om geografiske endringer - eksil og stress)**

P-piller kan redusere menstruasjonsplager hos jenter



Kunnskap om seksuell helse

Mangler kunnskap. Hva gjør vi?

- **Bruk enkelt språk og forteller om det som er viktig eller nødvendig**
- **Bruk bilder og ta med eksempler av de ulike prevensjonsmidlene**
- **Seksuelt overførbare infeksjoner (beskriv med symptomer)**
- **Samt virkning og bivirkning av de prevensjonsmidlene**



Myter om bivirkning

- The woman`s social networks can also **propagate myths** about family planning **by exaggerating side effects and spreading Rumours**".
- “Findings from research by Ochako et. al, confirm that a **major barrier** to starting use of modern contraceptives among young women **is myths and misconceptions, learned from others in their social network**. The decision for a woman to use contraception or not is **primarily influenced by others, whose views and perceptions are often more important than an individual’s own**”



Kunnskap om seksuell helse

Men OBS!

- **Det er store variasjoner når det gjelder alder og utdanning, og noen er analfabeter ifht kunnskap om seksuell helse.**
- **Det er også store variasjoner mellom ulike etniske minoritetsgrupper og innen enkeltgrupper.**
- **Vanskelig å generalisere**



Holdning

“Gender and social norms play a key role in the decision to use or not to use contraception, with men playing a greater part in this decision. In particular, **the views and perceptions of the husband/partner are key in determining contraceptive use.** A study in Kenya found that husbands had great decision making power and the ability to **effect compliance or submission** from their wives. Husband’s approval of contraception is also crucial for successful family planning programmes. Studies have shown that family planning adoption is likely to be **more effective for women when men are actively engaged by the programmes, through education or other targeted activities.** Although many researchers advocate for including men in family planning programs, data on men's knowledge and use of contraception remains scarce”.



Prevensjonsveiledning

- **Gi god prevensjonsveiledning om prevensjonsmiddel som passer det enkelte er viktig**
- **Det finnes mange forskjellige prevensjonsmetoder for jenter/kvinner.**
- **Hvilken metode som passer best varierer fra person til person (Mot graviditet og sykdommer)**



Prevensjonsveiledning

- Informere om ulike prevensjonsmiddel
- Også de nye produktene som Langtidsvirkende prevensjoner (spiral og p-stav)
- Nødprevensjon er ikke en metode og kan ikke tas hver dag



Langtidsvirkende reversible prevensjonsmidler

Fordeler: Spiral og p-stav

- **Kobberspiral og hormonspiral er enkle og gode prevensjonsalternativ, som kan benyttes av mange kvinner – uavhengig av deres alder og om de har født.**
- **Hormonspiral ser også ut til å ha andre helsefordeler, blant annet ved å bidra til redusert risiko for svangerskap utenfor livmoren.**
- **Kobberspiral er særlig nyttig for kvinner som av medisinske eller andre grunner ikke kan, eller ikke ønsker å bruke hormonell prevensjon.**



Spiral- Noe nødvendig info

- **Må teste for kjønnssykdommer kort tid før den settes inn**
- **Legen vil ha svar på disse prøvene før spiralen settes inn.**
- **En kjønnssykdom eller bakteriell vaginose må være behandlet før spiralen settes inn**
- **Dette for å forhindre at en eventuell infeksjon i underlivet føres inn i livmoren**
- **Settes spiralen inn i slutten av en menstruasjon, er livmorhalsen litt mer åpen enn ellers**
- **Tar du Ibus to timer før spiralen settes inn, vil det være litt mindre ubehagelig å sette den inn**



Forts.

- **Kobberspiral er særlig nyttig for kvinner som av medisinske eller andre grunner ikke kan, eller ikke ønsker å bruke hormonell prevensjon.**
- **Kobberspiralen er laget av plast og kobbertråd.**
- **Den settes inn i livmoren av en lege.**
- **Spiralen kan sitte inne i 5 år.**
- **Den kan brukes selv om du ikke har vært gravid**



spiral og p-stav

Spiral



P-stav



Bivirkninger: Vær tydelig om dette

- **Man kan ikke på forhånd si om en jente får bivirkninger av prevensjonsmiddelet eller ikke**
- **To jenter kan reagere helt ulikt.**
- **Bivirkningene reduseres i løpet av de første 3 til 6 månedene.**
- **Har du ubehagelige bivirkninger etter 3 måneder kan du prøve et annet merke.**



P-plaster - Nødvendig info

- **P-plaster er et tynt hudfarget plaster som festes på huden.**
- **Plasteret inneholder hormoner som trekkes opp av huden.**
- **Det sitter godt fast på huden men er lett å ta av og på.**
- **Det tåler å bli vått og varmt,**
- **Gå bra med dusjing, bading, trening og badstue**



Bruk plasteret riktig

- **Plasteret byttes en gang i uken, på samme ukedag for eks. hver mandag**
- **Det skal plasseres et sted på overkroppen eller på rumpen.**
- **OBS! Det må ikke plasseres på brystene.**
- **Huden må være tørr, ren og uten krem.**
- **Bruk ett plaster om gangen.**
- **Etter 3 uker tar man en ukes pause for å få mensesen.**



Kondom

- Det beskytter mot graviditet og sykdommer
- Det hindrer sædceller, virus og bakterier i å komme dit de ikke skal.
- Det er laget av tynn gummi.
- Kondom er det eneste prevensjonsalternativet for gutter



Mulige utfordringer i møte med innvandrere ifht bruk av prevensjon

- **Noen innvandrere har dårlige kunnskaper om systemet, særlig for personer med kort botid (har plikt til å hindre å smitte andre med SOI)**
- **Vanskelig å orientere seg i helsevesen (ventetid)**
- **Norsk språk mangler**



Mulige utfordringer i møte med innvandrere ifht bruk av Prevensjon

- Helsepersonell kan også ha dårlige kunnskaper om innvandrere problemstillinger
- Det kan enten være medisinske og ikke medisinske eller både
- Utfordringer ved bruk av tolk (telefon eller tilstedetolk)
- Lite kunnskap om rettigheter (rett til test og behandling av SOI)



Mulige utfordringer i møte med innvandrere ifht bruk av Prevensjon

«Førstegenerasjons innvandrere har blant annet høyere abortforekomst enn befolkningen for øvrig»

Er det fordi de mangler kunnskap? eller fordi de er redd for å bli stigmatisert av foreldre og lokalsamfunnet?

