

Fodarbejde for sundhed

Indvandrere har langt højere risiko for livsstilssygdomme end danskere. I Gellerup har en gruppe somaliske kvinder været på kursus i at leve sundt med deres diabetes. Det er så stor en succes, at også deres veninder møder op for at være med.

Af LONE DYBDAL

Karklude behøver ikke være kedelige og motionsudstyr slet ikke dyrt.

En gruppe somaliske kvinder fører an og sætter fut i fejemoget. Iført lange skorter skøjter de på rappe fødder rundt på pastelfarvede rengøringsklude. Deres glade øjne, store smil og lidt forpustede grin giver vished for, at de nyder den hæsblæsende afslutning på dagens motionsgymnastik.

Kvinderne på det nyfejede gulv befinder sig i sundhedscenteret på Gudrunsvvej i Gellerup, og selv om humøret er højt, er det ikke for sjov, at de er her. De har alle fået konstateret diabetes 2 - en kronisk sygdom, som indebærer risiko for følgesygdomme som nyresvigt, blindhed, sår og amputationer.

Risikoen for komplikationer kan imidlertid reduceres, hvis diabetespatienterne selv tager ansvaret for deres sygdom og foruden at være omhyggelige med medicin og blodsuktermålinger får indført sundere spisevaner og masser af motion i hverdagen.

Boksning i burka

Alt det kan kvinderne lære i sundhedscenteret, og det er derfor, vi møder de otte frodige, mørklødede kvinder i fuld vigør til en omgang motion, der omfatter bl.a. stolegymnastik, bokseøvelser og volleyball anført af en burkklædt kvinde med præcis serv. Træningen er afslutningen på dagens to timers undervisning, hvor den første lektion har haft fokus på fedt og sukkerindhold i forskellige helt almindelige madvarer.

For at konkretisere foregår den del i det nærliggende Fotex, hvor sundhedscentrets iranskfødte diætist, Fariba Koosha, lærer kvinderne at kigge efter symboler på sunde produkter uden sukker og med lavt fedtindhold, og hvilke brød, morgenmadsprodukter, oste, marmelader, yoghurter og olier, der er gode at bruge i den daglige husholdning, og hvilke de helst skal holde sig fra.

Diabeteskurserne for etniske minoriteter i sundhedscenteret på Gudrunsvvej foregår en gang om ugen i et forløb på 10 uger. Det somalise hold er ved at være ved vejs ende.

Efter træningen den næstsidste kursusdag samles kvinderne om et farvestrålende frokostbord med gulerødder, tomater, peberfrugter, grovbrod, hytteost og kander med postevand for at opsummere, hvad de har lært, og hvad de skal huske i fremtiden, så de passer bedst muligt på sig selv.

Vigtigt budskab

Denne dag har de besøg af den somaliske læge Mohamed Farah fra Brabrand, der på frivillig basis har tilbudt sundhedscenteret sin assistance, fordi han er foruroliget over den høje risiko, som

En undersøgelse fra 2008 viste, at etniske minoriteter i Danmark har seks-otte gange højere forekomst af diabetes 2 end indfødte danskere.

Mellem 13 og 17 pct. af somaliere, tyrkere, irakere og libanesere i alderen 18-65 år har fået konstateret diabetes 2, mens tallet for danskerne i undersøgelsen er 2 pct.

hans landsmænd i Danmark har for at få livsstilssygdomme. Han har et vigtigt budskab med til kvinderne:

»I har nøglen til familiens sundhed. Det er jer, der laver maden, og når I laver sund mad, så hjælper I også jeres mænd og jeres børn,« påpeger Mohamed Farah på somalisk og opfordrer kvinderne til at stille spørgsmål og fortælle ham om oplevelser med diabetes og repetere, hvad de har lært på kurset.

Snakken går livligt. Kvindernes beretninger bliver noteret og oversat til dansk af holdets tolk, den somaliske sundhedsmedarbejder Zara Hirsi, der er et uundværligt bindeled mellem kursisterne og sundhedscentrets dansktalende personale.

Begeistret sundhedschef Sundhedscenterchef Karen Bjerre Hansen lytter begejstret og udbryder spontant:

»Flot!« da den første kvinde som den største selvfølgelighed opremser nøgleordene: Tabe sig, sund mad, motion og rette sig efter lægens anvisninger som middel til at holde sygdommen i skak.

En anden oplister alle de følgesygdomme, der er fare for, hvis ikke man tager ansvar for sin diabetes, og da en kursist fortæller, at hun er begyndt at se dårligt, giver Mohamed Farah hende besked på omgående at kontakte en øjenlæge.

Lidt, men tit

En anden vil høre, om lægen kan give et råd om motion, da hun har problemer med bentøjet efter et fald, og det kan han da godt:

»Du kan træne med armene, bevæge kroppen og passe på ikke at spise for meget. Når man har diabetes, skal man spise lidt, men ofte,« forklarer Mohamed Farah, hvilket får en kursist til at oplyse, at hun har tabt sig fra 83 kg til 68 på grund af sin nye og sundere levevis.

Alle kvinder er født og opvokset i Somalia. De fleste kom til



Skøjteløb i lange skorter giver sved på panden og et godt humør på sundhedsholdet

Danmark i 90'erne, og det har været en stor omvæltning at komme fra en kultur, hvor det handler om at skaffe sig mad nok til her i Danmark at skulle tage stilling til, om man skal købe ét produkt frem for et andet.

Store måltider

Diætist Fariba Koosha fortæller:

»Der er stor forskel på de yngre og de ældre. For de ældre er mad bare mad, man ser ikke så meget på, hvad det er. Det skal de lære. Et andet problem er, at de spiser for få måltider om dagen - nogle kun ét måltid, men så spiser de i store mængder og får meget hvidt brød og mange søde sager. Det er ikke godt for deres diabetes. Her lærer de at spise flere måltider, små mængder og at se på sukker og fedtindhold - og de er meget motiverede,« fastslår Fariba Koosha, der med hjælp fra Diabetesforeningen finder opskrifter på somaliske retter og vejleder om, hvilke sunde produkter kvinderne kan bruge ved tilberedningen. Sundhedscenteret har diabeteskurser for etniske minoriteter tre gange om ugen, og selv om indholdet principielt er det samme for somaliere, tyrkere eller arabere, er der alligevel forskelle, fortæller sygeplejerske og master i sundhedsantropologi Karen Aaen.

»Undervisningen er meget konkret og dialogbaseret. Selvfølgelig har vi en dagsorden for hver kursusdag, men det foregår på kvindernes præmisser, hvor vi tager udgangspunkt i deres situation, så de umiddelbart kan bruge det, de lærer,« forklarer hun. Koordinator i Sundhedscenter Vest Sussie Østerby er ofte med, når kvinderne dyrker gymnastisk, og ikke mindst her får hun vished for, at kurserne opfylder et stort behov.

Kurser lokker veninder til

Selv om man skal have en henvisning fra sin læge for at deltage, og holdet officielt tæller 10 kvinder, står der ofte pludselig en

eller to ekstra i rækken, når der varmes op til gymnastik. Det er veninder til kursisterne, der lige så stiller smyger sig ind for at være med.

»Vi er glade for interessen. Men det er vigtigt, at kursisterne følger et helt forløb over 10 uger. Derfor opfordrer vi gæsterne til at kontakte deres egen læge, så de kan få en henvisning til at deltage på det næste hold,« siger Sussie Østerby, der er sygeplejerske og master i public health.

Forskning i Gellerup

Hun oplyser, at indsatsen i Gellerup også vil indgå i et forskningsarbejde, der skal belyse, hvad der sker i spændingsfeltet mellem to sprog, to kulturer og måske to sundhedsopfattelser.

»Vi er meget interesserede i en vidensopsamling og udveksling med lignende initiativer for etniske minoriteter i sundhedscentrene i Vollsmose og på Nørrebro i samarbejde med Diabetesforeningen, fordi der kun findes meget spredt erfaring. Vi etablerer et netværk, fordi vi gerne vil dokumentere indsatsen og effekten. Både den objektive - f.eks. konditest, bmi, taljemål og blodsukker - og de mere subjektive elementer som kursisternes egen vurdering af deres helbred, om de har flyttet fokus fra sygdom til sundhed, og hvorvidt det lykkes for dem at ændre sundhedsvaner og fastholde dem i hverdagen,« siger Sussi Østerby.

Ved frokostbordet er Mohamed Farah og kvinderne ved at være igennem emnerne, og det er tyndet godt ud i gulerodssnack-sene.

Inden de skilles, tilbyder Mohamed Farah at mødes med holdet igen om nogle måneder for at tale med kvinderne om, hvordan det går med at leve efter sundhedsrådene.