

# **Kvinnors önskemål gällande preventivmedelsrådgivning**

Diskussionsstöd baserat på en ministudie

Amanda Koivusalo och Beata Granskog

Utvecklingsarbete för YH-examen inom social-, och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare

Vasa, 2023

## UTVECKLINGSARBETE

Författare: Beata Granskog & Amanda Koivusalo

Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel: Kvinnors önskemål gällande preventivmedelsrådgivning – Diskussionsstöd baserat på en ministudie

---

Datum: 10.5.2023 Sidantal: 14

Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på examensarbetena *"Att hitta det rätta preventivmedlet – En kvalitativ studie om unga kvinnors tillfredsställelse med preventivmedelsrådgivningen samt det valda preventivmedlet."* (Granskog, 2022) och *"Preventivrådgivning och gratis preventivmedel - En kvalitativ intervjustudie om stödet och bemötandet kvinnor fått på preventivrådgivningen samt deras attityder mot gratis preventivmedel."* (Koivusalo, 2022). Syftet med detta utvecklingsarbete var att ta reda på unga kvinnors önskemål till preventivmedelsrådgivningen samt att utveckla ett diskussionsstöd riktade till nya preventivmedelsrådgivare. Vi ställde en ny frågeställning till vårt redan insamlade datamaterial som sedan analyserades med hjälp av kvalitativ metod. I resultatet av ministudien framkom att kvinnorna önskade en noggrannare kontroll av anamnes, diskussion kring könssjukdomar och gynekologisk undersökning, mera information om biverkningar och preventivmetoder, ett bra bemötande samt önskan om mera delaktighet vid sitt preventivmedelsval. Baserat på resultatet utvecklades ett diskussionsstöd som nya preventivmedelsrådgivare kan använda i sitt jobb.

---

Språk: svenska

Nyckelord: preventivmedel, preventivmedelsrådgivning, preventivmedelsrådgivare, diskussionsstöd

## DEVELOPMENT WORK

Author: Beata Granskog & Amanda Koivusalo  
Degree Programme: Public Health Nurse, Vaasa  
Supervisor(s): Marie Hjortell

Title: Women's Wishes for Contraceptive Counseling — Discussion Support Based on a Mini Study.

---

Date: 10.5.2023    Number of pages    14                      Appendices 1

---

### Abstract

This development project is a continuation of the thesis “To find the right contraceptive – A qualitative study about young women’s satisfaction with the contraceptive counselling as well as the chosen contraceptive.” (Granskog, 2022) and “Contraceptive counseling and free contraception – A qualitative interview study about the support women received in contraceptive counseling and their attitudes towards free contraception.” (Koivusalo, 2022). The purpose of this development project was to find out young women's wishes to the contraceptive counseling and to develop a discussion support aimed at newly educated contraceptive counselors. We asked a new question to our already collected data material, which was then analyzed using a qualitative method. The results of the mini-study showed that women wanted a more thorough anamnesis control, discussion of STDs and gynaecological examination, more information on side effects and methods of contraception, a good treatment and the desire for more participation in their choice of contraception. Based on the outcome, a discussion support was developed that new contraceptive counselors can use in their job.

---

Language: Swedish

Key words: contraception, contraceptive counseling, contraceptive counselor, discussion support

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	2
3	Bakgrund .....	2
3.1	Resultatet i examensarbetena .....	2
3.2	Gynekologisk undersökning.....	3
3.3	Tidigare forskning.....	4
4	Teoretisk utgångspunkt.....	5
5	Metod vid ministudie.....	5
5.1	Tillvägagångssätt.....	6
6	Resultat .....	6
6.1	Bättre kontroll av anamnes .....	6
6.2	Diskussion om könssjukdomar .....	7
6.3	Erbjudande av gynekologisk undersökning.....	7
6.4	Information om biverkningar.....	7
6.5	Information om preventivmetoder .....	8
6.6	Betydelsen av bemötande.....	8
6.7	Önskan om mera delaktighet.....	9
7	Diskussion och kritisk granskning .....	9
8	Processbeskrivning vid utformande av diskussionsstöd .....	11
8.1	Utformande av text.....	11
8.2	Utformande av diskussionsstödet .....	12
9	Diskussion och kritisk granskning .....	13
10	Slutsats.....	14

## Källförteckning

### Bilaga 1

# 1 Inledning

Detta utvecklingsarbete baseras på examensarbetena ”Att hitta det rätta preventivmedlet – En kvalitativ studie om unga kvinnors tillfredsställelse med preventivmedelsrådgivningen samt det valda preventivmedlet.” (Granskog, 2022) och ”Preventivrådgivning och gratis preventivmedel - En kvalitativ intervjustudie om stödet och bemötandet kvinnor fått på preventivrådgivningen samt deras attityder mot gratis preventivmedel.” (Koivusalo, 2022). I examensarbetena undersöktes stödet och bemötandet på preventivmedelsrådgivningen samt tillfredsställelsen av preventivmedelsrådgivningen samt det valda preventivmedlet.

I resultaten av examensarbetena framkom att unga kvinnor upplevt bristande information och stöd på preventivmedelsrådgivningen. Med detta utvecklingsarbete vill vi ta reda på vilka önskemål unga kvinnor har till preventivmedelsrådgivningen samt utveckla ett diskussionsstöd riktat till nya preventivmedelsrådgivare.

Preventivmedelsrådgivningens uppgift är att hjälpa kvinnan att hitta ett preventivmedel som motsvarar hennes önskemål och behov. Det valda preventivmedlet ska vara effektivt och kvinnan ska vara förmögen att använda det på rätt sätt. Till preventivmedelsrådgivning hör bland annat information om preventivmetoder och könssjukdomar, främjande av fertilitet och stöd vid oplanerad graviditet. För en lyckad preventivmedelsrådgivning krävs att rådgivaren har ett gott bemötande och att kvinnan känner sig trygg på rådgivningen. Vi hoppas att kunna väcka intresse för förbättrandet av stöd och bemötandet av unga kvinnor på preventivmedelsrådgivningen. (Koivusalo, 2022; Granskog, 2022).

För att bättre förstå utvecklingsarbetet rekommenderar vi att man bekantar sig med bakgrunden, den teoretiska utgångspunkten, metoden samt resultatet i examensarbetena (Granskog, 2022 och Koivusalo, 2022).

## 2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta utvecklingsarbete är att ta reda på unga kvinnors önskemål gällande preventivmedelsrådgivningen samt att utveckla ett diskussionsstöd. Diskussionsstödet är riktat till nya yrkesverksamma inom preventivmedelsrådgivningen. Rådgivare kan använda diskussionsstödet när en kvinna ska påbörja preventivmedelsanvändning. För att besvara frågeställningen har vi gjort en ministudie. Baserat på studiens, samt examensarbetenas (Koivusalo, 2022 och Granskog, 2022) resultat har diskussionsstödet skapats.

Frågeställning: Vilka önskemål har unga kvinnor angående preventivmedelsrådgivning?

## 3 Bakgrund

I examensarbetenas (Koivusalo, 2022; Granskog, 2022) bakgrund beskrevs olika preventivmetoder och deras biverkningar, sterilisering, abort, sexualitet, sexuellt överförbara sjukdomar, preventivmetodernas säkerhet och preventivmedelsrådgivning. Syftena med examensarbetena var att beskriva unga kvinnors tillfredsställelse med preventivmedelsrådgivningen och det valda preventivmedlet samt ifall de unga kvinnorna anser att de fått tillräckligt med stöd under preventivmedelsrådgivningsbesöken.

I detta utvecklingsarbete utgår vi från samma bakgrund som framförs i examensarbetena samt dess resultat. För att få en bredare grund att basera diskussionsstödet på har vi även tagit upp ny forskning gällande preventivmedelsrådgivningen samt ställt en ny frågeställning till det redan insamlade datamaterialet. I bakgrunden tas fördjupad information om gynekologisk undersökning upp eftersom detta inte framkommer i examensarbetena. I bakgrunden kompletteras även den tidigare forskningen med nya studier.

### 3.1 Resultatet i examensarbetena

De väsentligaste fynden i examensarbetena (Koivusalo, 2022; Granskog, 2022) var främst negativa. Det framkom att de unga kvinnorna upplevt bristfällig information om eventuella biverkningar och andra preventivmetoder, dåligt bemötande och rutinmässiga besök. Positiva fynd som framkom i examensarbetenas resultat var att kvinnor upplevde att tillräcklig information getts samt att de fått ett bra bemötande.

Otillräcklig information om biverkningar ansågs vara ett återkommande problem bland de unga kvinnorna. Kvinnorna berättade att de själva varit tvungna att ta reda på mera information om preventivmedlens eventuella biverkningar. Det framkom att kvinnorna inte visste vad man ska vara uppmärksam på, vilka biverkningar som kunde uppstå eller vad man ska göra om de uppstår.

Genomgången av olika preventivmetoder upplevdes bristfällig. Många av kvinnorna hade varit unga vid start av preventivmedel, trots detta hade rådgivarna inte gått igenom alla preventivmetoder som finns. En allmän attityd bland kvinnorna var att man gick igenom den metod man var intresserad av men resterande preventivalternativ diskuterades inte. Kvinnorna hade gärna önskat mera information om alla preventivmetoder innan de gjorde sitt preventivmedelval.

Kvinnorna upplevde att de blivit dåligt bemötta på preventivmedelsrådgivningen. Rådgivarna upplevdes som oförstående och ignoranta. En del kvinnor kände sig obekväma och kränkta under rådgivningsbesöket på grund av olika orsaker. En av kvinnorna berättade om en upplevelse då en hälsovårdare ”behandlade mig som att jag var ett litet barn, det kändes som att hon tyckte jag var dum i huvudet och löjlig då jag ställde frågor, så jag kom fram till att det är bäst att vara tyst”. Rådgivarna verkade inte vilja lyssna på respondenternas önskemål och funderingar vilket ledde till att dialogen mellan rådgivare och den unga kvinnan inte fungerade smidigt.

Inte endast negativa upplevelser framkom i resultatet. Kvinnorna hade även positiva upplevelser att dela med sig av. Kvinnor upplevde att rådgivaren lyssnade på kvinnornas önskemål samt betedde sig professionellt. Rådgivaren verkade vilja hitta ett passande preventivmedel för kvinnorna och var stöttande i deras val.

### **3.2 Gynekologisk undersökning**

En gynekologisk undersökning innefattar en palpation av buken samt en gynekologisk inre undersökning. Vid behov görs även en bröstpalpation. En gynekologisk undersökning kan göras ifall kvinnan upplever gynekologiska besvär eller symtom, exempelvis ökade eller förändrade flytningar, förändringar i menstruationscykeln eller smärta i nedre delen av buken. Vid användning av vissa hormoner kan det krävas att kvinnan går på regelbundna kontroller. Vid påbörjan av preventivmedel krävs ingen gynekologisk undersökning och

unga kvinnor behöver inte rutinmässigt gå på gynekologiska undersökningar så länge hon inte upplever problem eller symtom. Vid insättning av spiral görs automatisk en gynekologisk kontroll. (Duodecim, 2022).

Innan en gynekologisk undersökning är det bra om kvinnan tömmer urinblåsan eftersom en full urinblåsa kan försvåra palpationen av buken samt orsaka obehag för kvinnan. Vid undersökningen ligger kvinnan på rygg med lätt särade ben. Fötterna vilar i fotstöd. Undersökningen inleds med en undersökning av yttre genitalier, gynekologen undersöker ifall det finns avvikelser, exempelvis sår, rodnader, vårtor eller blåsor på huden. Därefter görs en spekulumundersökning. Vaginan undersöks med hjälp av ett instrument gjort av metall eller plast. Spekulumet förs in i slidan och gör så att livmodertappen samt slidans slemhinnor kan ses. Ibland kan cellprov eller prov för klamydia och gonorré tas i samband med undersökningen. Gynekologen palperar även livmoderns och äggstockarnas storlek, läge, form och rörlighet genom att föra in två fingrar i slidan och trycka med den andra handen på buken. (Duodecim, 2022; Borgfeldt m.fl. 2019. s.138–141).

### **3.3 Tidigare forskning**

I en studie undersöktes hur valet av preventivmetod påverkade behovet av reproduktiv hälso- och sjukvård så som familjeplaneringstjänster samt besök av gynekologiska skäl inom primär- och specialvård. I studien jämförde man användningen av långverkande preventivmetoder så som spiral och p-stav jämfört med kortverkande preventivmetoder som p-piller, minipiller med mera. Från tidigare visste man att långverkande preventivmetoder minskade behov av abortvård jämfört med kortverkande preventivmetoder. I resultatet framkom att kvinnor som påbörjar en långverkande preventivmetod och kvinnor som ska påbörja eller byta kortverkande preventivmetod använder hälsovårdstjänsterna lika mycket medan kvinnor som fortsatt med samma kortverkande preventivmetod använder hälsovårdstjänsterna mindre. I resultatet framkom också att abortvården används mer av kvinnor som ska påbörja eller byta kortverkande preventivmetod. (Saloranta m.fl, 2022)

I en studie utförd 2021 i Sverige undersöktes hur en strukturerad preventivmedelsrådgivning kan påverka användningen av hormonspiral samt andra långverkande preventivmedel. Studien utfördes med hjälp av slumpmässigt valda kliniker som utförde preventivmedelsrådgivning. På dessa rådgivningar gavs antingen vanlig standard preventivrådgivning eller strukturerad preventivrådgivning med ett interventionspaket. Till



informationspaketet hörde fyra delar; en utbildningsvideo klienten kunde se i väntrummet innan besöket, olika färdigt strukturerade nyckelfrågor som rådgivaren skulle ställa, ett effektivitetsdiagram samt en låda med modeller av olika preventivmedel. Syftet med studien var att jämföra hur preventivmedelsanvändningen skiljde sig åt mellan de kvinnor som fick standardiserad preventivrådgivning och de som fick strukturerad preventivrådgivning med informationspaketet. I resultatet framkom att majoriteten av preventivrådgivarna tyckte att informationspaketet var stödjande i deras rådgivning. Även klienterna som deltagit i studien ansåg att den strukturerade preventivrådgivningen var hjälpsam i deras val av preventivmedel. Speciellt utbildningsvideon och effektivitetsdiagrammet var användbara. Preventivrådgivarna ansåg heller inte att den strukturerade preventivrådgivningen tog längre än standard preventivrådgivning. (Envall m.fl., 2021).

## **4 Teoretisk utgångspunkt**

I examensarbetena (Granskog, 2022 s.17–18) & (Koivusalo, 2022. s. 22–23) användes Dorotea Orems teori om egenvård. I teorin utgår man från att egenvård innebär individens förmåga att ta hand om sig själv och sin hälsa. Individen gör aktivt något för att förbättra eller upprätthålla sin hälsa och sitt välmående. I detta utvecklingsarbete använder vi oss av samma teoretiska utgångspunkt. (Orem, 1995, 162 – 177).

”Aktiviteter som individer initierar och utför i syfte att upprätthålla liv, hälsa och välbefinnande” är definitionen av egenvård enligt Dorotea Orem. Egenvårdskapacitet innebär att man har kunskap, målmedvetenhet samt förmåga att se behov. Egenvårdskapacitet är något som alla människor förses med under livets gång och behövs för att man på bästa möjliga sätt ska kunna vårda sig själv och andra människor. (Orem, 2001. s.43–45). I examensarbetena (Granskog, 2022) och (Koivusalo, 2022) finns mera djupgående beskrivning av Dorotea Orems egenvårdsteori.

## **5 Metod vid ministudie**

För att få svar på vår frågeställning har vi i detta utvecklingsarbete använt oss av kvalitativ metod. Vi valde att ställa en ny frågeställning till vårt redan insamlade datamaterial som analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. I examensarbetena (Koivusalo, 2022;

Granskog, 2022) finns en mer djupgående beskrivning av kvalitativ metod och innehållsanalys.

## **5.1 Tillvägagångssätt**

Eftersom detta utvecklingsarbete baseras på två examensarbeten med redan insamlat datamaterial har vi för att behålla konfidentialiteten valt att på var sitt håll analysera det egna examensarbetets datamaterial. Eftersom vi använde redan insamlat datamaterial från 11 respondenter var råmaterialet stort. Sammanlagt analyserades 58 sidor råmaterial.

Med hjälp av kvalitativ innehållsanalys kunde citat som svarade på frågeställningen plockas ut ur datamaterialet. Utgående från citaten skapade vi tillsammans olika koder som sedan sammanfördes till kategorier.

## **6 Resultat**

I detta kapitel redovisas resultatet av vår ministudie. Resultatet analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys och presenteras i sju olika kategorier. För att stärka resultatet har vi valt att ta med citat. Citaten är översatta från dialekt till standardsvenska för att behålla respondenternas konfidentialitet.

I resultatet redovisas önskemål till preventivmedelsrådgivningen som framkommit bland de unga kvinnorna. Våra sju kategorier behandlar bättre kontroll av anamnesen; diskussion om könssjukdomar; gynekologisk undersökning; biverkningar; preventivmetoder; bemötande samt önskan om mera delaktighet.

### **6.1 Bättre kontroll av anamnes**

Det framkom att kvinnorna önskade en bättre kontroll av anamnesen, även under senare kontrollbesök. Många var unga vid påbörjandet av preventivmedel och var omedvetna om sjukdomar som fanns i släkten. Även hälsotillståndet kan förändras mycket för unga kvinnor. Att gå igenom anamnesen upprepade gånger vid kontrollbesök säkerställer preventivmedlets fortsatta lämplighet.

*“Kanske en lite grundligare kontroll av alla uppgifter. De frågade till exempel om jag har hjärt- och kärlsjukdomar i släkten då jag började med preventivmedel och jag svarade nej. Jag var alltså typ 15 år då och visste inte hur det egentligen var.”*

## **6.2 Diskussion om könssjukdomar**

Enligt kvinnornas önskemål framkom att diskussion om könssjukdomar samt erbjudande att få testa sig för könssjukdomar gärna skulle få vara en del av preventivmedelsrådgivningen. Unga kvinnor kan känna skam över att begära test för könssjukdomar, detta gör att många inte vågar testa sig och går med könssjukdomar en längre tid vilket kan leda till komplikationer. De unga kvinnorna ansåg att om detta skulle erbjudas på preventivmedelsrådgivning skulle tröskeln för att testa sig bli lägre.

*“att det skulle vara enklare att ta test för könssjukdomar, eller att de automatiskt skulle erbjuda det då man är där så man får det ur världen”*

*”Jag skulle nog kanske vilja att man diskuterar om könssjukdomar, speciellt då man är ung och kanske inte vet hur det smittar. “*

## **6.3 Erbjudande av gynekologisk undersökning**

En annan sak som framkom i resultatet var att kvinnorna önskade bli erbjudna att få gå på en gynekologisk undersökning innan de påbörjat preventivmedel. Kvinnorna saknar information om när man ska gå på gynekologisk undersökning.

*“Jag skulle vilja att man blir kallad till gynekologen automatiskt om man har börjat med ett preventivmedel bara för att se att allt är normalt. Jag tycker det är svårt att veta när man själv borde boka tid”*

## **6.4 Information om biverkningar**

Kvinnorna önskade även bättre information om preventivmedlens biverkningar. Unga kvinnor är inte medvetna om vilka biverkningar som kan uppkomma, vilket kan leda till att kvinnorna lider av biverkningar i onödan. Det är också viktigt att rådgivaren informerar om de mera allvarliga biverkningarna så att kvinnorna vet vilka symtom de ska vara uppmärksamma på.

*”att de skulle ge mer info om biverkningar och mer detaljerat förklara vad hormonerna gör.”*

*”... och en noggrann beskrivning av biverkningarna, inte bara att de säger nej det är inte farligt, fast man har läst den kilometerlånga listan med biverkningar i bipacksedeln”*

*“att de skulle informera mer om vilka biverkningar jag kan få så jag veta vad jag ska hålla utkik efter.”*

## **6.5 Information om preventivmetoder**

Kvinnorna upplevde bristfällig information om olika preventivmetoder. De önskade få noggrann information, både muntlig och skriftlig, om vilka preventivmedel man kan välja emellan. Önskemål framkom även om att rådgivaren inte genast ska erbjuda p-piller utan även erbjuda andra lämpliga alternativ samtidigt så att man får en rättvis bild av alla preventivmetoder.

*“Att det skulle vara bättre berättat om alla preventivmedel, klart och tydligt”*

*“jag skulle vilja få något papper eller något liknande där jag hemma kan läsa om metoderna för jag minns inte allt som berättas på rådgivningen”*

*“Att man skulle få höra om olika alternativ man har så att det inte bara är en självklarhet att alla vill börja med p-piller”*

*“Jag önskar att hälsovårdaren skulle berättat om alla preventivmedel som finns och inte endast det jag ville börja med”*

## **6.6 Betydelsen av bemötande**

Bemötandet är en viktig del av preventivmedelsrådgivningen. Bland kvinnornas önskemål framkom att rådgivaren ska vara vänlig och hjälpsam. Man önskar att rådgivaren vågar prata om jobbigare saker samt är stöttande i vilket preventivmedelsval kvinnan än gör. Kvinnorna önskar att rådgivaren är avslappnad och även kan småprata om andra saker för att besöket ska kännas så tryggt som möjligt.

*“Jag skulle velat att hälsovårdaren bemötte mig som att jag är ny här i stället för att ta förgivet att jag vet vad det här besök går ut på”*

*“De ska vara trevliga och vilja hjälpa en att hitta rätt preventivmedel med minst biverkningar”*

*“Jag vill att preventivrådgivaren ska vara avslappnad och inbjudande till diskussion”*

*“Hon ska inte vara rädd att diskutera jobbiga saker”*

*“Det skulle kännas bra ifall de inte bara diskuterade preventivmedel utan lite allt möjligt om måendet.”*

*“jag vill känna mig trygg och bekväm med samtalet”*

## **6.7 Önskan om mera delaktighet**

Kvinnorna framförde en önskan om att vara mera delaktig i sitt val av preventivmedel. De upplevde att rådgivaren ofta diskret gjorde valet åt dem och de inte fick tillräckligt utrymme att själva fundera över valet.

*“Jag skulle velat att man själv som faktiskt skulle fått välja i stället för att rådgivaren föreslog p-piller och så var det bara att tacka och ta emot”*

*“på ett sätt hade man nog ett val men jag hade så lite kunskap om de andra metoderna så jag vet inte hur bra valet egentligen blev.”*

*“Jag kände mig lite pressad att börja med p-piller eftersom det kändes som att rådgivaren tyckte det var smidigast och då mina kompisar också hade det”*

## **7 Diskussion och kritisk granskning**

Syftet med vårt utvecklingsarbete var att ta reda på vad unga kvinnor har för önskemål till preventivmedelsrådgivningen samt att sedan utforma ett diskussionsstöd baserat på resultatet. I resultatet framkom en del olika önskemål angående kontroll av anamnes, diskussion om könssjukdomar, gynekologisk undersökning, biverkningar, preventivmetoder, bemötande samt en önskan om delaktighet.

Att kontrollera anamnesen vid upprepade tillfällen bidrar till en säkrare preventivmedelsanvändning där preventivmedlets lämplighet säkerställs. I resultatet framkom att kvinnorna upplevde att man endast gick igenom anamnesen vid det initiala preventivmedelsbesöket. Kvinnorna var unga och möjligtvis omedvetna om vilka sjukdomar som fanns i släkten. Detta kunde leda till att felaktiga uppgifter getts och kvinnorna använt preventivmedel som eventuellt inte varit särskilt lämpliga.

Bland kvinnorna fanns önskemål om att diskutera könssjukdomar samt önskemål om att bli erbjuden könssjukdomstest. Detta eftersom könssjukdomar kan vara ett känsligt ämne för många unga. Om rådgivarna skulle diskutera könssjukdomar och erbjuda test mot könssjukdomar vid rådgivningstillfällen kunde könssjukdomar upptäckas tidigare och eventuella komplikationer och vidare spridning undvikas.

De unga kvinnorna önskade information och eventuell kallelse till gynekologisk undersökning i samband med preventivmedelsstart. Enligt duodecim (2022) behövs ingen gynekologisk undersökning i samband med start av preventivmedel (undantag: spiral) om kvinnan inte har gynekologiska besvär. En intressant sak som framkom var att unga kvinnor inte visste detta. Preventivmedelsrådgivningen borde informera unga kvinnor när det är nödvändigt med gynekologisk undersökning för att undvika onödig oro.

Bristfällig information om biverkningar och preventivmetoder var något som framkom i examensarbetena (Koivusalo, 2022; Granskog, 2022). Även i ministudien framkom önskemål om mer information om vilka biverkningar som kan uppstå samt vilka preventivmetoder som finns. Enligt Orem (2001) innebär egenvårdskapacitet att man har kunskap, målmedvetenhet samt förmåga att se behov. De unga kvinnorna använder sin egenvårdskapacitet då de söker hjälp och stöd på preventivmedelsrådgivningen. Det är därmed ytterst viktigt att få en fungerande preventivmedelsrådgivning och tillräcklig information om preventivmedel för att bibehålla god egenvårdskapacitet.

När vi kritiskt granskar vår ministudie tänker vi främst på trovärdigheten. Vi analyserade datamaterialet på varsitt håll, vilket gör att trovärdigheten eventuellt sänktes. Trovärdigheten ökar om flera personer tillsammans analyserar datamaterialet. Vi anser ändå att vi tog rätt beslut att analysera det råa datamaterialet på varsitt för att säkerställa att respondenternas konfidentialitet bibehålles. (Henricsson, 2017)

I en studie (Envall m.fl, 2021) framkom att en strukturerad preventivmedelsrådgivning innehållande en utbildningsvideo, färdigstrukturerade nyckelfrågor, effektivitetsdiagram

och en låda med modeller av preventivmedel underlättade både för preventivrådgivaren samt för kvinnan när hon skulle ta sitt preventivmedelsval. För att säkerställa av kvinnorna får tillräckligt med information under preventivrådgivningen kunde man även ta i bruk en liknande metod i Österbotten.

En intressant sak som framkom i vår ministudie var att kvinnorna upplevde otillräcklig delaktighet vid valet av preventivmedel. Det framkom att de unga kvinnorna kände sig åsidosatta vid deras eget preventivmedelsval, vilket resulterade i till att de inte själva kände att de tog beslutet om preventivmetod.

## **8 Processbeskrivning vid utformande av diskussionsstöd**

I detta kapitel tar vi upp utformandet av text, utvecklandet av diskussionsstödet, tillvägagångssätt samt diskuterar och kritiskt granskar vårt diskussionsstöd.

### **8.1 Utformande av text**

För att få fram ett så begripligt och konkret diskussionsstöd som möjligt kan det vara bra att man tänker på vilka ord man använder och hur man bygger upp meningar. Enligt Forsberg (2016) ska man anpassa uppbyggnaden av texten till läsaren. Vi har valt att använda oss av moderna ord i stället för föråldrade eftersom vårt diskussionsstöd riktas åt nya hälsovårdare. Enligt Forsberg (2016) är rubrikens uppgift att väcka läsarens intresse. Inne i en text kan man använda sig av underrubriker för att upprätthålla läsarens vilja att läsa vidare. En bra rubrik innehåller flera ord. I diskussionsstödet använder vi oss av underrubriker för struktur samt för att läsaren lätt ska hitta det hen söker. (Forsberg, 2016, s.15–18)

Diskussionsstödet har skapats med hjälp av visuell kommunikation. Visuell kommunikation innebär olika discipliner som används för att kunna göra en förändring, exempelvis inom nyhetsförmedling, reklam och information används metoden för att nå fram till mottagaren. Inom visuell kommunikation är färg, form, text, bild och film den avgörande faktorn för att man som sändare genom en budbärare ska nå fram till mottagaren. I diskussionsstödet använder sig skribenterna av visuell kommunikation för att nå fram till hälsovårdaren. (Bergström, 2016, s.36).

Formen har en stor betydelse i hur innehållet i diskussionsstödet upplevs. Med begreppet form avses hur skribenten använt sig av typsnitt, rubriker, fotografier, texter, filmer, ikoner och logotyper samt hur dessa har placerats på en yta. Vid framställandet av ett diskussionsstöd ska innehållet styra formen men dessa två är beroende av varandra. Innehållet ska kunna fånga ett intresse och skapa en förståelse hos mottagaren och formen ska få mottagaren att hitta rätt i texten. (Bergström, 2016, s. 220).

När vi skapade texten i diskussionsstödet utgick vi från resultatet i ministudien. Vi sammanfattade konkreta önskemål högst upp på sidorna i diskussionsstödet för att man lätt skulle se kvinnornas önskemål. Under önskemålen skrev vi sedan en kort beskrivning av vilken information som kunde gås igenom under preventivmedelsbesöket. För att veta vilken information som ska genomgåas under preventivmedelsrådgivningen använde vi oss av bakgrunden i examensarbetena samt några andra pålitliga källor.

## **8.2 Utformande av diskussionsstödet**

Skribenterna påbörjade framställandet av diskussionsstödet genom att sammanställa en text i textbearbetningsprogrammet Microsoft® Word för Office 365. När texten var färdig påbörjades layouten för diskussionsstödet. Programmet som användes var Microsoft® Powerpoint för Office 365. Skribenterna valde att hämta pärmsidans bild från Pixabay.com. Bergström (2016) påpekar att innehållet i en text ska styra formen. Eftersom innehållet i diskussionsstödet framställts först har vi kunnat säkerställa att formen inte styr innehållet i diskussionsstödet.

För att skapa ett visuellt talande diskussionsstöd har en neutralt färgad bakgrund använts samt typsnittet Calibri light. Texterna gjordes mera överskådliga genom att den delades in i en eller två spalter. Forsberg (2016) betonar vikten av att använda underrubriken för att upprätthålla läsarens vilja att läsa vidare. I diskussionsstödet är rubriker och underrubriker skrivna med fet stil och annan typsnittsstorlek. På första sidan valde skribenterna att tydliggöra vem diskussionsstödet är riktat åt. I slutet av diskussionsstödet finns referenser som använts listade. Diskussionsstödet finns bifogat som bilaga 1.



## 9 Diskussion och kritisk granskning

Syftet med vårt utvecklingsarbete var att utforma ett diskussionsstöd riktade åt nya preventivmedelsrådgivaren på basen av resultaten i våra examensarbeten samt resultatet av ministudien som utförts i detta utvecklingsarbete. I resultaten av examensarbetena framkom bristande information och stöd på preventivmedelsrådgivningen. Liknande resultat kunde ses i ministudien som utförts.

Till följd av dessa resultat valde vi att utveckla ett diskussionsstöd som framför allt nya preventivmedelsrådgivare kunde använda som stöd vid rådgivningstillfällen. Med detta diskussionsstöd önskar vi kunna förbättra unga kvinnors upplevelser på preventivmedelsrådgivningen.

När vi kritiskt granskar vår produkt tänker vi främst på användbarheten. Det färdigställda diskussionsstödet är användbart om man som preventivmedelsrådgivaren har förkunskap om preventivmedel och vill utveckla sin egna roll som preventivmedelsrådgivare. Om man däremot har bristande kunskap om preventivmedel är vår åsikt att man först borde fördjupa sin kunskap. Vi upplever att diskussionsstödet är tydligt och välstrukturerat. En del sidor har mycket text vilken kan göra materialet tungläst. För att förbättra tydligheten hade man kunnat dela upp texten på två sidor. Man skulle eventuell kunnat göra diskussionsstödet mera luftigt för att preventivmedelsrådgivarens egna kommentarer och anteckningar skulle rymmas.

Vid framställandet av diskussionsstödet utgick vi från att hälsovårdaren har en viss förkunskap om ämnet. Vi valde därför att inte fokusera på fakta om preventivmetoderna utan ville framföra kvinnornas önskemål och olika faktorer som eventuellt kunde förbättra kvinnornas upplevelser på preventivmedelsrådgivningen. Vi upplever att vi har lyckats förmedla kvinnornas önskemål och med vår produkt har vi uppnått syftet med utvecklingsarbetet.

På grund av att diskussionsstödet inte innehåller konkreta fakta om preventivmedlen blir det inte heller föråldrat i lika snabb takt som om vi hade valt att ta med fakta. Diskussionsstödet kan användas trots att nya preventivmetoder lanseras. Detta anser vi som positivt.

## 10 Slutsats

Med detta utvecklingsarbete hoppas vi kunna förbättra unga kvinnors upplevelser på preventivmedelsrådgivningen. Diskussionsstödet kan fungera som en påminnelse till preventivmedelsrådgivaren att inte låta sina egna attityder framkomma under preventivmedelsrådgivningstillfällena. Diskussionsstödet poängterar även vikten av att ge tillräcklig information samt ge utrymme för kvinnan när hon ska ta sitt preventivmedelsval. Eftersom vi använt oss av två examensarbeten med redan insamlat datamaterial var urvalet relativt stort med sammanlagt 11 respondenter, samtliga från Österbotten. Detta gör att man kan dra slutsatsen att preventivmedelsrådgivningen i Österbotten till viss del är bristfällig.

## Källförteckning

Amanda Koivusalo, [2022]. *Preventivrådgivning och gratis preventivmedel - En kvalitativ intervjustudie om stödet och bemötandet kvinnor fått på preventivrådgivningen samt deras attityder mot gratis preventivmedel*. Vasa: Opublicerat examensarbete för hälsovårdarexamen. Yrkeshögskolan Novia

Beata Granskog, [2022]. *Att hitta det rätta preventivmedlet – En kvalitativ studie om unga kvinnors tillfredsställelse med preventivmedelsrådgivningen samt det valda preventivmedlet*. Vasa: Opublicerat examensarbete för hälsovårdarexamen. Yrkeshögskolan Novia

Bergström, B. (2016). *Effektiv visuell kommunikation: Om nyheter, reklam, information och profilering i vår visuella kultur* (Tionde upplagan.). Carlsson.

Borgfeldt, C., Sjöblom, I., Strevens, H., & Wangel, A. (2019). *Obstetrik och gynekologi: För sjuksköterskor* (Upplaga 5:1.). Studentlitteratur AB.

Duodecim [2022]. *Gynekologinen tutkimus*. Hämtat 18.1.2023 från <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00125/gynekologinen-tutkimus?q=gynekologisk%20unders%C3%B6kning>

Envall, N., Emtell Iwarsson, K., Bizjak, I., Gemzell Danielsson, K., & Kopp Kallner, H. (2021). Evaluation of satisfaction with a model of structured contraceptive counseling: Results from the LOWE trial. *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, 100(11), 2044-2052. <https://doi.org/10.1111/aogs.14243>

Forsberg, J. (2016). *Tydliga texter: Snabba skrivtips och språkråd* (Tredje upplagan.). Studentlitteratur.

Henricson, M. [2017]. *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (Upplaga 2:1.). Lund: Studentlitteratur

Orem, D.E., Taylor, S.G., Renpenning McLaughlin, K., [2001]. *Nursing: Concepts of practice*. Mosby inc.

Orem, D., [1995]. *Nursing: Concepts of Practice* (5th ed.). St.Louis: Mosby-Year Book

Saloranta, T. H., Gyllenberg, F. K., But, A., Gissler, M., Heikinheimo, O., & Laine, M. K. (2022). Use of reproductive health services among women using long- or short-acting

contraceptive methods - a register-based cohort study from Finland. *BMC public health*, 22(1), 1185. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13581-3>

# Unga kvinnors önskemål gällande preventivmedelsrådgivningen

Ett diskussionsstöd åt nya preventivmedelsrådgivare

Amanda Koivusalo & Beata Granskog  
Utvecklingsarbete inom utbildning till hälsovårdare (YH)  
Vasa 2023

## Bästa nyblivna preventivmedelsrådgivare!

Detta diskussionsstöd riktas till dig som nyligen börjat arbeta inom preventivmedelsrådgivning och kommer i kontakt med unga preventivmedelsanvändare. Diskussionsstödet bygger på våra examensarbeten "Att hitta det rätta preventivmedlet – En kvalitativ studie om unga kvinnors tillfredsställelse med preventivmedelsrådgivningen samt det valda preventiv-medlet.", "Preventivrådgivning och gratis preventivmedel - En kvalitativ intervjustudie om stödet och bemötandet kvinnor fått på preventivrådgivningen samt deras attityder mot gratis preventivmedel" samt resultatet av ministudien som utförts i vårt utvecklingsarbete "Kvinnors önskemål till preventivmedelsrådgivningen – Ministudie och utformande av diskussionsstöd riktat till den nyblivna preventivmedelsrådgivaren"

I diskussionsstödet presenteras kvinnornas önskemål till preventivmedelsrådgivningen samt riktlinjer och kommunikationstips för att du som preventivmedelsrådgivare ska ha de bästa förutsättningar till att ge lyckad preventivmedelsrådgivning



# Genomgång av anamnes



*Kvinnorna önskar noggrannare genomgång av anamnes framförallt under kontrollbesök. Många är unga och omedvetna om släktsjukdomar med mera vid första preventivmedelsrådgivningen. Kvinnans egna hälsotillstånd kan även förändras mycket under tonåren.*

## Kontrollera / diskutera följande:

- Rökning, snus-, drog- och alkoholanvändning
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Tidigare graviditeter/missfall
- Allergier
- Tidigare preventivmedelsanvändning
- Behov av att dölja preventivmedelsanvändningen
- Vikt, längd och blodtryck
- Menstruationscykelns blödningsmönster
- Parförhållande
- Sexuell hälsa

# Information om biverkningar:

*Kvinnorna önskar få mer information om biverkningar som kan uppkomma av preventivmedel.*

*Unga kvinnor är inte medvetna om vilka biverkningar som kan uppkomma eller vad de ska vara uppmärksamma på vilket kan leda till att kvinnor lider av biverkningar i onödan.*

Gå tillsammans med kvinnan igenom biverkningarna som finns listade i det valda preventivmedlets bipacksedel!

## **Informera om vanliga biverkningar:**

- Humörsvängningar
- Nedstämdhet
- Minskad sexlust
- Huvudvärk
- Viktökning
- Illamående
- Förändrade blödningar
- Finnar/sämre hy

## **Symtom på blodpropp:**

- Svår smärta, svullnad , ömhet, värmekänsla i benet
- Plötslig oförklarlig andnöd
- Bröstmärta eller tryckkänsla, tyngdkänsla eller obehag i överkroppen
- Svaghet eller domningar i ansikte, armar eller ben

**Kom ihåg att informera kvinnorna vart de kan vända sig om biverkningar uppstår!**



# Informera om preventivmetoder

*Kvinnorna önskar att alla preventivmetoder går igenom på preventivmedelsrådgivningen så att kvinnan har information om alla alternativ före hon tar sitt val. Kvinnorna önskar både muntlig och skriftlig information.*

Diskutera fördelar och nackdelar med de olika preventivmetoderna samt vilka metoder som skulle kunna vara lämpliga med tanke på kvinnans hälsotillstånd och önskemål!

## Informera om hormonella preventivmedel

- P-piller
- P-ring
- P-plåster
- Minipiller
- P-stav
- Hormonspiral

## Informera om icke hormonella preventivmedel

- Kondom
- Femidom
- Kopparspiral



# Gynekologisk undersökning och information om könssjukdomar

*Kvinnorna önskar diskussion kring könssjukdomar samt erbjudande av test för könssjukdomar i samband med preventivmedelsrådgivning. Kvinnorna kan känna skam över att begära test vilket kan leda till att många går med könssjukdomar en längre tid. Kvinnor önskar även att få gå på gynekologisk undersökning innan de påbörjar preventivmedel.*

## **Informera om könssjukdomar:**

- Informera om de vanligaste sexuellt överförbara sjukdomarna: Klamydia, gonorré, kondylom, herpes och syfilis.
- Informera om hur könssjukdomarna smittar, vilka symtom de ger, diagnostik och eventuell behandling.
- Uppmuntra kondom användning!

**Informera kvinnan om att en gynekologisk undersökning i regel inte görs vid påbörjan av preventivmetod så länge hon inte upplever gynekologiska besvär.**

**Vid spiralinsättning görs samtidigt en gynekologisk undersökning**

# Kommunikationstips

*Kvinnorna önskade känna mer delaktighet i sitt preventivmedelsval och tillräckligt med utrymme för att kunna ta sitt preventivmedelsval. Kvinnorna önskar att rådgivaren är stöttande och hjälpsam samt avslappnad.*

## Kommunikationstips

- Inled samtalet med att fråga om måendet
- Ställ öppna frågor, detta skapar en bättre kontakt med kvinnan
- Ge uppmuntrande kommentarer, detta bekräftar att du lyssnar på vad kvinnan berättar
- Använd tolk vid behov
- Avbryt inte och undvik att argumentera emot
- Skapa en trygg miljö där kvinnan vågar öppna upp sig
- Tänk på att ha ett öppet kroppsspråk, sitt t.ex. inte med armarna i kors
- Håll ögonkontakt!



# Referenser

Amanda Koivusalo, [2022]. *Preventivrådgivning och gratis preventivmedel - En kvalitativ intervjustudie om stödet och bemötandet kvinnor fått på preventivrådgivningen samt deras attityder mot gratis preventivmedel*. Vasa: Yrkehögskolan Novia : Opublicerat examensarbete för hälsovårdarexamen (YH)

Andersson, S. (2019). Mötet och samtalet i: B. Fossum, red. *Kommunikation: Samtal och bemötande i vården*. Lund: Studentlitteratur AB.

Beata Granskog, [2022]. *Att hitta det rätta preventivmedlet – En kvalitativ studie om unga kvinnors tillfredsställelse med preventivmedelsrådgivningen samt det valda preventivmedlet*. Vasa: Yrkehögskolan Novia : Opublicerat examensarbete för hälsovårdarexamen (YH)

Hälsobyn (2018). *Blodpropp*. Hämtat 23.1.2023 från <https://www.terveyskyla.fi/verisuonitalo/sv/fakta-om-blodk%C3%A4rl/blodk%C3%A4rl/blodpropp>

Tydén, T. (2016). Antikonception. I: H. Lindgren, K. Christensson & A-K. Dykes (red.), *Reproduktiv hälsa – barnmorskans kompetensområde*. Lund: Studentlitteratur.

**Pämbild:** <https://pixabay.com/sv/illustrations/blommor-natur-tr%C3%A4dg%C3%A5rd-bloom-7230812/>