

Att bemöta, tänka och agera normkritiskt som läkare – en tipslista

- Synliggör och ifrågasätt aktuella maktstrukturer och rådande normer. Uppmärksamma dina egna fördomar. Se individen och inte dina fördomar.
- Skilj på epidemiologi och fördomar.
- Språket – hur tar du anamnes?
 - Använd t.ex. "partner" eller "hur känner ni varandra?" istället för könskodade och normativa ord som "flickvän/fru/man/hustru" osv. Tänk även på att alla inte har en partner eller en familj och att även det kan vara känsligt.
 - Använd aldrig ord som "transa", "transvestit", "egentligen man/kvinna" om en transperson.
 - Använd det pronomen och namn en person använder och föredrar. Vid osäkerhet fråga personen.
- För att en patient verkligen ska förstå den information som ges bör information ges i rimlig omfattning, väl strukturerad och med gott om tid avsatt.
 - Använd alternativ och kompletterande kommunikation om det behövs. Exempel på detta är tecken, symboler, bilder och datorprogram.
 - Använd professionell tolk frikostigt.
 - Förvissa dig om att den du talar med verkligen har förstått vad du säger, sammanfatta och upprepa vid behov.
 - Vänd dig mot och tala till den person som det gäller, inte till ledsagare, tolk eller personlig assistent. Prata alltid med en patient som att den förstår vad du säger, även om patienten tycks vara medvetslös eller av annan anledning antas inte förstå eller höra det som sägs.
 - Berätta alltid vad du ska göra när du ska undersöka en patient. Få personer uppskattar när någon plötsligt tar på dem.
- Visa hänsyn och respekt för den personliga integriteten.
 - Tag till exempel inte tag i någons rullstol utan att först fråga om det går bra.
 - En person som stammar behöver bemötas med lugn, fyll inte i ord för att hjälpa, det upplevs bara stressande.
 - Sitt ner när du talar med en person som sitter i rullstol, ligger i en säng eller av annan anledning har huvudet på en annan nivå än du, så att ni kommer på samma nivå.
 - Lämna aldrig en person som är dövblind stående utan att ha något att hålla sig i.
- Var nyfiken och sök kunskap
 - Personen framför dig/patienten ska inte behöva undervisa dig (läs på innan eller efter).
- Var ödmjuk om du har fel eller gör bort dig och be om ursäkt!
- Om du hamnar i försvarsställning – agera inte på impulser utan stanna upp och reflektera och analysera efteråt.
- Vad är ok att skämta om? – Tänk ut smarta kommentarer i förväg! Undvik könsstereotypa skämt, skämt om personer med viss etnicitet, klassbakgrund eller liknande. Våga ifrågasätta kränkande/diskriminerande skämt.
- Diskutera med kollegor – sök stöd i och stötta varandra!