

Hälsokommunikation

För nyanlända och andra personer
med migrationsbakgrund



Transkulturellt Centrum
REGION STOCKHOLM

Omslagsfoto: Yanan Li
Form: Fidelity Stockholm AB
Tryck: DanagårdLitho

Transkulturellt Centrums hälsokommunikatörer utbildar nyanlända och andra personer med migrationsbakgrund om hälsa och levnadsvanor på deras eget språk.

Alla kommuner i Stockholms län kan boka hälsokommunikation till sina kommuninvånare. Vi föreläser även för kommunens medarbetare och vårdgivare inom regionen. Vi finns också tillgängliga för andra aktörer som arbetar med nyanlända flyktingar.

Vi utbildar och vägleder inom sju områden:

1. Hitta rätt i svensk sjukvård och tandvård
2. Psykisk ohälsa
3. Levnadsvanor och livsstil
4. Sexuell hälsa och samlevnad
5. Familjehälsa
6. Ungdomshälsa
7. Kvinnohälsa

Hälsokommunikationens syfte

Vår kommunikation ska främja hälsa och förebygga ohälsa hos målgruppen. Då främjas också möjligheterna att integreras, utbilda sig och delta i arbetslivet.

Hälsokommunikatörerna

Vi är utbildade inom hälso- och sjukvård eller folkhälsovetenskap och har själva utländsk bakgrund. Det gör att vi också har unika insikter i olika kulturella aspekter.

Vi ger hälsokommunikation på arabiska, farsi, dari, somali, tigrinja och lätt svenska.

7 ämnesområden och 30 hälsoteman

Hälsokommunikationen är indelad i sju ämnesområden som rymmer 30 olika hälsoteman. För enkelhetens skull har vi satt samman våra mest grundläggande och efterfrågade hälsoteman i två paket: paket A och B. Det går också bra att byta ett tema mot ett annat eller sätta ihop ett eget paket. Paket C och D innehåller anpassade föreläsningar utifrån de olika behov som kan finnas hos kommunens nyanlända eller de egna medarbetarna.

Vår pedagogik

Varje hälsokommunikationsträff baseras på valt tema, men lika viktigt är att ta tillvara deltagarnas egna erfarenheter och vara lyhörd för deras behov. Vi utgår alltid från dialog och motiverande samtal med gott om utrymme för diskussioner och reflektioner.

Paket A – tio hälsoteman

- Hälsa – introduktion
- Hälsosam mat
- Hitta rätt i vården
- Fysisk aktivitet
- Migration och hälsa
- Föräldraskap
- Stress
- Tobak
- Sömn
- Preventivmedel

Två timmar per tema.
En eller flera träffar
per vecka.

Avgift: 500 kronor per tema, exklusive moms.

Paket B – sex hälsoteman

- Hälsa – introduktion
- Hälsosam mat
- Hitta rätt i vården
- Fysisk aktivitet
- Migration och hälsa
- Föräldraskap

Två timmar per tema.
En eller flera träffar
per vecka.

Avgift: 500 kronor per tema, exklusive moms.

Sätt ihop ett eget paket

Gör ett eget paket utifrån de egna behoven. Bestäm själv vilka och hur många hälsoteman paketet ska innehålla. Se webben för samtliga ämnesområden och teman.

Två timmar per tema.
En eller flera träffar
per vecka.

Avgift: 500 kronor per tema, exklusive moms.

Sagt av tidigare deltagare:

” Sen har vi lärt oss att det är väldigt viktigt att röra på sig och träna.

” Informationen påverkade oss så mycket att vi tog med oss den hem och berättade om den för våra familjer.

Paket C – föreläsning för nyanlända

Om det finns speciella behov hos de nyanlända i er kommun eller ni vill göra en punktinsats av något slag. Kanske ni behöver en utvidgad föreläsning kring något hälsotema eller vill föra ett samtal med ungdomar om deras situation och mående. En annan idé är att samla kvinnor eller män för att prata om föräldraskap på deras eget språk.

1–2 timmars föreläsning.

Avgift: 500 kronor, exklusive moms.

Paket D – föreläsning för medarbetare

När ni vill samla berörd personal i kommunen för att få ökad kunskap om till exempel migrationsprocessens inverkan på hälsan. Vi kan också ge en föreläsning om aktuell situation för migranter och flyktingar eller något annat relevant ämne som behöver lyftas gemensamt.

1–2 timmars föreläsning.

Avgift: 500 kronor, exklusive moms.

Det här är Transkulturellt Centrum

Ett kunskapscenter inom Region Stockholm. Våra kompetensområden är transkulturell psykiatri, hälso- och sjukvård och tandvård.

Vi är en resurs för vårdpersonal som möter människor med migrationsbakgrund. Här finns tillgång till utbildning i olika former, nätverksträffar, rådgivning, handledning och konsultation.

Vi vänder oss till alla som arbetar inom Region Stockholm eller upphandlade vårdverksamheter.

Verksamheten rymmer också hälsokommunikatörer som utbildar nyanlända och andra personer med migrationsbakgrund om hälsa och levnadsvanor på deras eget språk. Vi har också ett uppdrag att främja hälsosamma vanor och minska övervikt hos föräldrar, barn och gravida inom samma målgrupper.

Kontakta oss

Ring eller mejla oss för att boka hälsokommunikation eller bara för att få veta mer. Du kan också boka ett paket direkt på webben.

Tel: 08-123 486 74

E-post: hk@sll.se

www.transkulturelltcentrum.se/halsokommunikation

Solnavägen 4

113 65 Stockholm

www.transkulturelltcentrum.se

Telefon: 08-123 486 80

E-post: tc@sll.se

 **Transkulturellt Centrum**
REGION STOCKHOLM