

Mohamoud Suldan,
Hälsokommunikatör
Somaliska/arabiska

Zakia Shams,
Hälsokommunikatör
Dari/persiska

Cecilia Boij,
Utvecklingskoordinator/
folkhälsoutvecklare

Dina Markos,
Hälsokommunikatör,
Arabiska, assyriska,
kurdiska

Tekie Welday,
Hälsokommunikatör
Tigrinja



Interkulturell hälsokommunikation

- för en ökad hälsa,
integration och egenmakt
hos utrikesfödda

Hälsofrämjande stöd - med en hälsokommunikatör

Föreläsningar om
hälsa på
fem språk

Föräldraskaps-
stöd på
fem språk

Diabetesskola
på somaliska
och arabiska

More to life- kurs
på fem språk

Smärta-kurs
på fem språk





**Medskapande
genom dialog och
muntliga metoder**



**Språk- och
kulturanpassad
kommunikation**



**På platser där
invånarna samlas
och lever**



**Evidensbaserad
och faktagranskad
hälsoinformation**

Hälsokommunikatör

Har hälso- och sjukvårdsutbildning och är anställda för att genom information, kunskapsförmedling och dialog främja god hälsa hos utrikesfödda.

Hälsoguide

Hälsoguiden är en betrodd medmänniska som genom både frivillig insats och arvoderade uppdrag bidrar till att minska och motverka segregation och ojämlik hälsa.

Diabetesskolan

Ansvarig: Mohamoud Suldan, hälsokommunikatör somalisk och arabisktalande. Bakgrund som läkare i Sudan.

Upplägg: 3 träffar, 2h/tillfälle i grupp
3-8 deltagare på vårdcentral eller hälsocenter

Träff 1) Om typ 2 diabetes, medicin, komplikationer

Träff 2) Levnadsvanor och hälsosam kost

Träff 3) Peer samtal och en kostvandring på en butik

84 procent

av deltagarna uppger att de har fått motivation att göra förändring i sitt vardagsliv.



"Minskat kolhydratintag, jag köper maten som innehåller nyckelhålet och gör jag gruppträning en dag i veckan."



**Min erfarenhet
som hälsoguide
och peer**