

Folkhälsa och sjukvård, sektion Folkhälsa

Kontakt:

Utvecklingsledare Ann Kristin Moeller

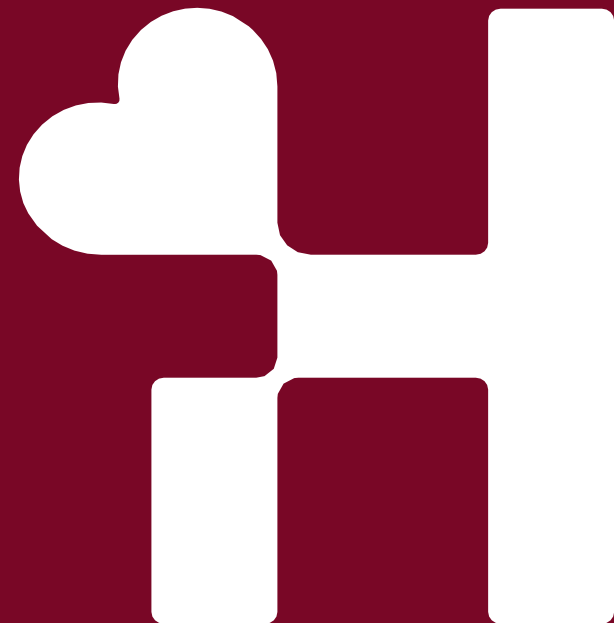
073-682 96 48

annkristin.moeller@rjl.se

Hälsoguiden

Jönköpings län

Hälsoguiden är en betrodd medmänniska som genom både frivillig insats och arvoderade uppdrag bidrar till att minska och motverka segregation och ojämlik hälsa. Resultatet blir förbättrade levnadsvanor och hälsa inom hälsoguidens nätverk i de prioriterade områdena i länet.





Färdigutbildade Hälsoguiden



Hälsoguide i samtal



Hälsoguide på informationskampanj i lokalområdet

Behovet av hälsoguide

För att nå fram med information och bidra till att utjämna hälsoskillnader behövs ett engagerande arbetssätt för människorna som bor i de prioriterade områdena. Muntlig information från hälsoguiden som har ett förtroende och blir lyssnade till är en viktig faktor när följande utmaningar ska övervinnas.

Språkbarriärer och läskunnighet: Många invånare kan ha svårt att förstå skriftlig information på svenska eller andra språk, vilket gör det svårt att ta till sig viktig hälsoinformation.

Misstänksamhet: Brist på förtroende för myndigheter och vården kan leda till att människor inte söker den hjälp de behöver eller inte följer rekommendationer.

Kulturella skillnader: Att förstå det nya i ett land med andra kulturella normer och ett annorlunda hälso- och sjukvårdssystem kan vara förvirrande och skrämmande.

Social isolering: Många kan känna sig ensamma och osäkra på hur de ska delta i samhällsaktiviteter eller hitta stöd i sitt nya samhälle.

Hälsoskillnader: Ojämligheter i hälsa och levnadsvanor kan leda till att vissa grupper har sämre hälsa och högre sjukdomsrisker.

Hälsoguiden spelar en viktig roll i att övervinna dessa utmaningar genom att erbjuda stöd, information och vägledning på ett sätt som är tillgängligt och begripligt för alla.

Att bli hälsoguide

För att bli en hälsoguide går man igenom en kortare grundutbildning. Hälsoguiden som går vidare och får den andra delen av utbildningen blir hälsoguide+, och kan utöver det ideella, även anlitas för arvoderade uppdrag. I grundutbildningen får man kunskaper om hur den svenska hälso- och sjukvården fungerar, om goda levnadsvanor och om grundläggande egenvård. Del två är mer omfattande och ger bred kunskap om orsaker bakom ohälsa.

Ingen speciell förkunskap krävs för att bli hälsoguide. Man kan vara dagledig, ha ett arbete, studera eller göra annat. Verksamhetsområdet är det egna nätverket, vilket gör att man inte behöver avsätta extra tid för att sprida information.

Några saker är nödvändiga för en hälsoguide:

- Engagemang och en önskan att göra skillnad för andra
- Intresse för hälsofrågor
- Tillräckligt bra på svenska för att ta till sig utbildningen
- Vara en bra förebild
- Ha ett förtroende i sitt nätverk
- Närvara vid utbildningen

Om man själv inte bor i ett prioriterat område, är det viktigt att man har ett nätverk där. Olika åldrar, språk och kulturer kan representeras.

Utbildningen kostar inget, men för att kunna godkännas som hälsoguide och få ett intyg krävs att man har varit närvarande på minst 75 % av utbildningstillfällena.