

Lärandecentrum migration och hälsa

Västra Götalandsregionen

2020-06-04

Metoder, verktyg och utbildningar

Här har vi samlat informationsmaterial, metoder, verktyg och utbildningar som kan vara av intresse för personal på folkhögskolor. Fokus på information om vården, psykisk ohälsa, hälsofrämjande levnadsvanor men också olika verktyg att använda sig av i mötet med personer med migrationsbakgrund. Mycket av materialet hittar du också på vår hemsida www.vgregion.se/LMH under metoder, verktyg och riktlinjer.

INFORMATION OM VÅRD OCH VÅRDNIVÅER

Kursmaterial - Hälsa i Sverige

Material att hålla en hälsoinformationslektion på 2,5 timmar samt material för att hålla en kurs i hälsostöd med tilläggsverktyg, en kurs á 5 tillfällen.

Teman:

- Hälsoinformation
- Hälsostöd (mat, sömn, motion, droger, stress, flykten)
- Antibiotika
- Depression
- Feber hos barn

<https://www.vgregion.se/regional-utveckling/verksamhetsomraden/folkhalsa/larandecentrum-for-migration-och-halsa/arbetsomraden/halsokommunikation/>

Bildstöd – var ska jag söka vård

Lättillgänglig information om olika vårdnivåer som finns på olika språk

<https://www.vgregion.se/regional-utveckling/verksamhetsomraden/folkhalsa/larandecentrum-for-migration-och-halsa/metoder-verktyg-och-riktlinjer/>

INFORMATION OM PSYKISK OHÄLSA OCH ATT SÖKA VÅRD FÖR PSYKISK OHÄLSA I VÄSTRA GÖTALAND

1177

Att må psykisk dåligt som ung

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/att-ma-psykiskt-daligt-som-ung/>

Söka psykiatrisk hjälp i Västra Götaland

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/att-soka-psykiatrisk-hjalp-i-vastra-gotaland/>

SAMLAD INFORMATION OM COVID19

Smittskydd Västra Götaland

<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/vardriktlinjer/smittskydd-vastra-gotaland/information-pa-olika-sprak-och-i-bilder/>

LEVNADSVANOR OCH HÄLSOLITERACITET

Centrum för fysisk aktivitet

Här finns mycket material om fysisk aktivitet och fysisk aktivitet på recept (FaR).

<https://www.vgregion.se/far-teamet>

Droganvändning bland ungdomar

Webbutbildning som riktar sig till dig som möter barn och ungdomar som har frågor eller bekymmer som rör droger, skadligt bruk och beroende.

<https://vgregion.pingpong.se/public/courseId/5795/lang-sv/publicPage.do>

Hälsolitteracitet - Angereds närsjukhus

Angereds närsjukhus har tagit fram en film som introducerar begreppet hälsolitteracitet. Det handlar om förmågan att hitta, förstå, kritiskt värdera och använda information på ett sätt som främjar hälsa.

<https://www.angeredsnarsjukhus.se/om-angereds-narsjukhus/halsoframjande-sjukhus/halsolitteracitet/>

METODER/VERKTYG

Riva Hinder – ett verktyg för mer jämlik vård och hälsa genom kulturell medvetenhet.

<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/amnesomraden/jamlik-varld/riva-hinder/>

Förstå mig rätt

Samtalsmetod för att minska missförstånd

<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/amnesomraden/jamlik-varld/forsta-mig-ratt/>

Bildstöd

Bildstöd med enkel text på olika språk för information och kommunikation inom olika områden. Finns också möjlighet att ta fram egna bildstöd.

<https://www.vgregion.se/ov/dart/fardigt-material/vard/>

TRT – teaching recovery techniques

TRT är en gruppintervention för barn och unga med traumasymptom från krig och katastrofer. Metoden fokuserar på tekniker som syftar till att hjälpa barn hantera traumatiska minnen och ge dem strategier för att kunna förhålla sig till det som varit, hantera vardagen och må bättre. Det kommer att genomföras en utbildning under hösten 2020 (datum ej klara). Vid intresse ta kontakt med LMH,

caroline.oskarsson@vgregion.se

EXTERNT MATERIAL

Webbseminarier om droger - med aktuella föreläsare inom olika teman.

Arrangör: Länsnykterhetsförbundet.

För mer information gå in på <https://www.lansnykterhetsforbundet.nu/wp-content/uploads/Om-droger-2020-inbjudan-1.pdf>

En viktig bok om omsorg - Metodhandbok för att stötta ensamkommande unga, framtagna av Region Skåne. I boken kan du slå upp specifika frågor eller få stöd när de egna metoderna eller arbetssätten upplevs som otillräckliga.

<https://vardgivare.skane.se/patientadministration/vard-av-personer-fran-andra-lander/migration-asyl/ensamkommande-barn-ungdomar/en-viktig-bok-om-omsorg/>

SKR – uppdrag psykisk hälsa

<https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/>

UMO – ungdomsmottagningen på nätet

Om du mår dåligt

<https://www.umo.se/att-ma-daligt/om-du-mar-daligt/>

<https://www.youmo.se/att-ma-daligt/om-du-mar-daligt/> (med möjlighet att välja olika språk)