

Övergripande information om satsning på utbildning i Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA) inom Region Örebro län

Inom uppdrag psykisk hälsa har kommuner och sjukvård identifierat behov av utbildningsinsatser i MHFA, Mental Health First Aid som ett prioriterat område för att uppnå effekt på den psykiska ohälsan.

Region Örebro län har antagit en Handlingsplan för suicidprevention och minskad psykisk ohälsa med ett fokus att sprida kunskap och bidra till ökad samverkan för samhällets aktörer. MHFA är ett koncept som väl överensstämmer med handlingsplanen.

För att möjliggöra anpassade utbildningar i Första hjälpen till psykisk hälsa har 18 instruktörer utbildats och de förväntas arrangera utbildningar i samverkan med samarbetspartners både lokalt och länsregionalt.

Läs mer om satsningen på suicidprevention på webbsidan www.regionorebrolan.se/suicidprevention

Vid varje kurstillfälle försöker vi arrangera närvaro från olika aktörer i mötet med individer där det kan vara extra viktigt att uppmärksamma risk för psykisk ohälsa.

Huvudfokus är hur man med ett medvetet bemötande kan bidra till att stödja en individ till adekvat insats. Kursen fungerar också som uppdatering för den som redan arbetar inom området och bidrar till att medvetandegöra om vilka insatser som lämpligen ska finnas att tillgå och hur man kan skapa samarbete mellan enheter.

Kursdeltagarna blir certifierade Första hjälpare till psykisk hälsa i enlighet med det evidensbaserade programmet från NASP/KI.

Deltagare – 20 deltagare vid varje tillfälle

Urval prioriteras i samråd med kursledning för att bidra till kunskapsförstärkning för berörda aktörer i enlighet med identifierat behov av ökad samverkan lokalt eller regionalt.

Kurser inom ramen för uppdrag suicidprevention är gratis och inkluderar kursbok/manual.

Fika och lunch avgörs i samråd med arrangör/beställare.

Vuxna och äldre – 2 heldagar, 12 kurstimmar + intro till lokala samband

Ungdom/unga vuxna genomförs under 2 långa dagar eller 2½ dag, 14 kurstimmar + intro till lokala samband

Certifiering kräver närvaro under hela kursen.

Huvudinstruktör namn... genomför kursen tillsammans med annan utbildad instruktör från länet

Under hösten 2018 finns det planer för ca 25 kurser runt om i Örebro län.

Information om det evidensbaserade programmet hämtad från <https://ki.se/nasp/start>

Kursen Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA)

Kursen Första hjälpen till psykisk hälsa ges i tre olika versioner; vuxen, ungdom och äldre. Vuxenkursen och Äldrekursen är båda 12 timmar medan Ungdomskursen är 14 timmar.

Första hjälpen till psykisk hälsa - standard (Vuxen)

Första hjälpen kursen är en 12-timmars kurs. Den kan ges i olika tretimmarsmoduler anpassat efter deltagarnas möjligheter att avsätta den tid som behövs. Kursen lär ut om de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna och hur tecken på olika slag av psykiskt lidande kan vägleda oss att upptäcka, ta kontakt och hjälpa till på rätt sätt. Som Första hjälpare får man lära sig att stödja och uppmuntra en drabbad person tills ett tillfälligt kristillstånd är över eller tills personen fått lämplig professionell hjälp. Kursen lär ut en handlingsplan. Den lär också ut var det lokalt går att söka professionell hjälp. I kursen ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.

Första hjälpen till psykisk hälsa – ungdom

Första hjälpen programmet finns också med särskild inriktning mot ungdomar i åldersgruppen 12-18 år. Ungdomskursen, som är en 14-timmarskurs, är avsedd för vuxna som i sin vardag har nära kontakt med ungdomar, exempelvis skolpersonal, socialtjänstpersonal eller föräldrar/vårdnadshavare. Förutom beskrivning av de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna finns ett avsnitt om ungdomsutveckling, ett om ätstörningar och ett om reaktioner vid traumatiska händelser hos ungdomar. Huvudmålet är på samma sätt som i vuxenprogrammet att lära ut en handlingsplan som inriktar sig mot mötet med en ung person i kris eller som visar tecken på psykisk ohälsa. Programmet är översatt till svenska och anpassat till svenska förhållanden.

Första hjälpen till psykisk hälsa – äldre

Numera finns även en äldreversion av Första hjälpen till psykisk hälsa som tagits fram i Sverige och som delvis bygger på det australiensiska programmet. Kursens mål är att vidga kunskapen om psykisk ohälsa bland äldre personer från 65 år och framåt. Kursen är en 12-timmarskurs som behandlar åldrande och olika kristillstånd som är vanliga hos äldre men också olika psykiatriska sjukdomar och hur man kan upptäcka dessa. I kursen behandlas även demenssjukdomar, Parkinsons sjukdom, konfusion/delirium, samt matproblem och undernäring. Fokus i programmet är, som i övriga MHFA-kurser, handlingsplanen och bemötandet av en äldre person med tydliga problem.

