



**REGION  
DALARNA**

**OBS! Under rådande omständigheter med Corona/corvid-19 så erbjuder vi endast distansutbildningar som sker digitalt.**

### Datum och tid

OBS! Viktigt att du kan vara med alla tillfällena för utbildningen du väljer då detta krävs för att få intyg från Karolinska Institutet.

#### Ungdom

26/8 kl. 10.30-15.30  
27/8 kl. 10.30-15.30  
31/8 kl. 10.30-15.30  
1/9 kl. 10.30-15.30

#### Vuxen

8/9 kl. 13.00-16.30  
11/9 kl. 13.00-16.30  
15/9 kl. 13.00-16.30  
16/9 kl. 13.00-16.30

#### Äldre

21/9 kl. 13.00-16.30  
23/9 kl. 13.00-16.30  
28/9 kl. 13.00-16.30  
30/9 kl. 13.00-16.30

Anmälan mejlas till;  
[halsa.valfard@ltdalarna.se](mailto:halsa.valfard@ltdalarna.se)

Ange följande uppgifter:  
Vilken av de tre utbildningarna du vill gå:

Namn:

Befattning/Roll:

Organisation:

Adress dit manualen ska skickas:

Fakturaadress inkl. eventuell referenskod:

Epost-adress:

Telefon nr:

**Kostnad:** 400 kr per deltagare, inkl. manual.

### Instruktörer:

**Therese**

[therese.olsson@regiondalarna.se](mailto:therese.olsson@regiondalarna.se)

**Gustav**

[gustav.farlin@regiondalarna.se](mailto:gustav.farlin@regiondalarna.se)

Region Dalarna, avdelningen för Hälsa och Välfärd.

# MHFA- Mental Health First Aid

## Utbildning i Första Hjälpen till psykisk hälsa

Första hjälpen till psykisk hälsa utförs av utbildad instruktör och ges i tre olika versioner: Vuxen, Ungdom och Äldre.



### Första hjälpen till psykisk hälsa - ungdom (14 tim)

Ungdomskursen har en särskild inriktning mot ungdomar i åldersgruppen 12–18 år och är avsedd för vuxna som i sin vardag har nära kontakt med ungdomar, tex. 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.

### Första hjälpen till psykisk hälsa - vuxen (12 tim)

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 du lära dig 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 och var det lokalt går att söka professionell hjälp. I kursen ingår träningsmoment, gruppövningar och åskådliggörande filmer.

### Första hjälpen till psykisk hälsa - äldre (12 tim)

Kursens mål är att vidga kunskapen om psykisk ohälsa bland äldre personer från 65 år och framåt. Kursen behandlar åldrande och olika kristillstånd som är vanliga hos äldre men också olika psykiatriska sjukdomar och hur du kan upptäcka dessa.

I kursen behandlas även demenssjukdomar, Parkinsons sjukdom, matproblem och undernäring. Fokus i programmet är, som i övriga MHFA-kurser, handlingsplanen och bemötandet av en äldre person med tydliga problem.