



**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.

Vuxen

22/10 kl. 12.30-16.30
26/10 kl. 12.30-16.30
27/10 kl. 12.30-16.30
29/10 kl. 12.30-16.30

Äldre

2/11 kl. 12.30-16.30
5/11 kl. 12.30-16.30
9/11 kl. 12.30-16.30
10/11 kl. 12.30-16.30

Ungdom

12/11 kl. 12.30-17.00
17/11 kl. 12.30-17.00
19/11 kl. 12.30-17.00
20/11 kl. 12.30-17.00

Vuxen

26/11 kl. 12.30-16.30
30/11 kl. 12.30-16.30
1/12 kl. 12.30-16.30
3/12 kl. 12.30-16.30

Anmälan via denna länk:

[Länk till anmälan Vuxen 22-29/10](#)

[Länk till anmälan Äldre 2-10/11](#)

[Länk till anmälan Ungdom 12-20/11](#)

[Länk till anmälan Vuxen 26/11-3/12](#)

Kostnad: 400 kr + moms per deltagare, inkl. manual.

Instruktörer:

Therese

therese.olsson@regiondalarna.se

Gustav

gustav.farlin@regiondalarna.se

Region Dalarna, avdelningen för Hälsa och Välfärd.

Välkommen!

MHFA- Mental Health First Aid

Utbildning i Första Hjälp till psykisk hälsa

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



Ingen förkunskap i ämnet krävs för att delta!

Första hjälpen till psykisk hälsa - ungdom

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, t.ex. 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 de andra kurserna, 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

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 bästa 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

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, matproblem och undernäring. Fokus i kursen är, som i övriga MHFA-kurser, handlingsplanen och bemötandet av en äldre person med psykisk ohälsa.