

Digital föreläsning
23 september 2021



Psykisk hälsa

Södra Dalarnas frivilliga samhällsarbetare

Brukarinflytandesamordnare, BISAM



Genom att det finns en anställd samordnare för brukarinflytande så ökar möjligheterna att nå ut till brukarrörelsen regelbundet.

- För att inhämta erfarenheter och synpunkter i förändrings- och förbättringsarbeten.
- För en naturlig kontaktväg mellan brukarrörelsen och verksamheter inom region och kommuner.



Varför brukarinflytande och delaktighet?

Delaktighet och inflytande för patienter/brukare och anhöriga är när det ses som en självklar väg till kvalitetsutveckling av vård- och stödinsatser.

Maktutjämning

Brukarinflytande förskjuter maktbalansen mellan de som beslutar om insatser eller utför dem, och de personer som får insatserna.

Anpassning

De som beslutar om eller utför vården och de sociala insatserna får mer kunskap om målgruppernas behov och erfarenheter.

Effektivitet

Det är mer effektivt att utgå från målgruppens faktiska behov än att utgå från behov tolkade av andra. Alltså, fråga dom det gäller!

Legitimitet

Personerna som erhåller insatser får större förståelse och acceptans för hur vården och socialtjänsten fungerar om de är med och påverkar insatserna.

Egenmakt

Att medverka och få makt över beslut och insatser som rör det egna livet ökar självförtroendet och förändrar självbilden.
Även de professionella får då en annan syn på brukarna.

Återhämtning

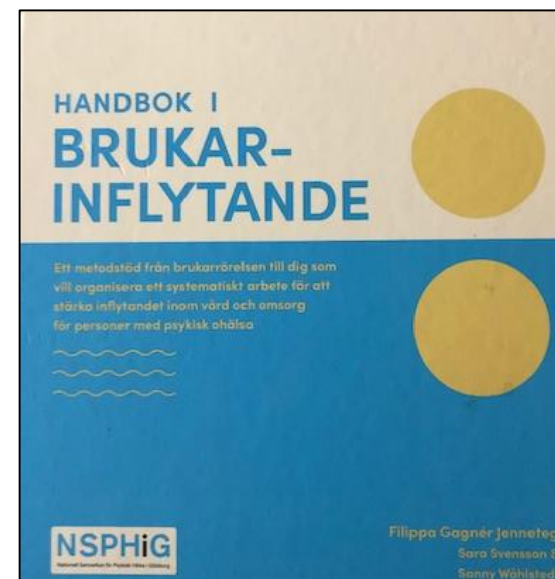
För möjligheten att återhämta sig från psykisk ohälsa, anses makt och ansvar att påverka beslut som rör den egna livssituationen vara viktiga faktorer. .

Vad menas egentligen med brukarinflytande?

Ur Handbok för Brukarinflytande:

”Brukarnas samlade erfarenheter och upplevelser är en hörnsten i arbetet med att skapa god kvalitet och effektiv service inom vård och omsorg.

Det leder till att insatser blir mer ändamålsenliga, effektiva, höjer dess kvalitet och leder till ett bättre nyttjande av våra offentliga resurser – vilket i slutändan ska leda till en bättre vård eller omsorg för personer med psykisk ohälsa.”



Systemnivå

Möjligheten att kunna påverka på en organisatorisk och strategisk nivå.
Tex vid utformande av vårdprogram, riktlinjer eller politisk påverkan.

Verksamhetsnivå

Möjligheten till inflytande i beslut som rör en verksamhet, tex en vårdavdelning eller ett boende

Individnivå

Den enskildes möjlighet att påverka sin egen livssituation och det sociala stöd som den eller någon i dennes familj behöver

Vad är psykisk ohälsa?



Psykisk ohälsa

**Mindre allvarliga psykiska besvär,
som till exempel oro och nedstämdhet.**

**Mer allvarliga symtom, som uppfyller
kriterierna för en psykiatrisk diagnos.**

5-10 % av befolkningen har vårdbehov för psykisk sjukdom.

Endast 3-4 % av befolkningen söker psykiatrisk vård.

Definition av Psykisk Hälsa

Psykisk hälsa används ofta som ett övergripande begrepp som omfattar:

- God psykisk hälsa
- Välbefinnande
- Psykisk ohälsa
- Psykiska besvär
- Psykiatriska tillstånd.

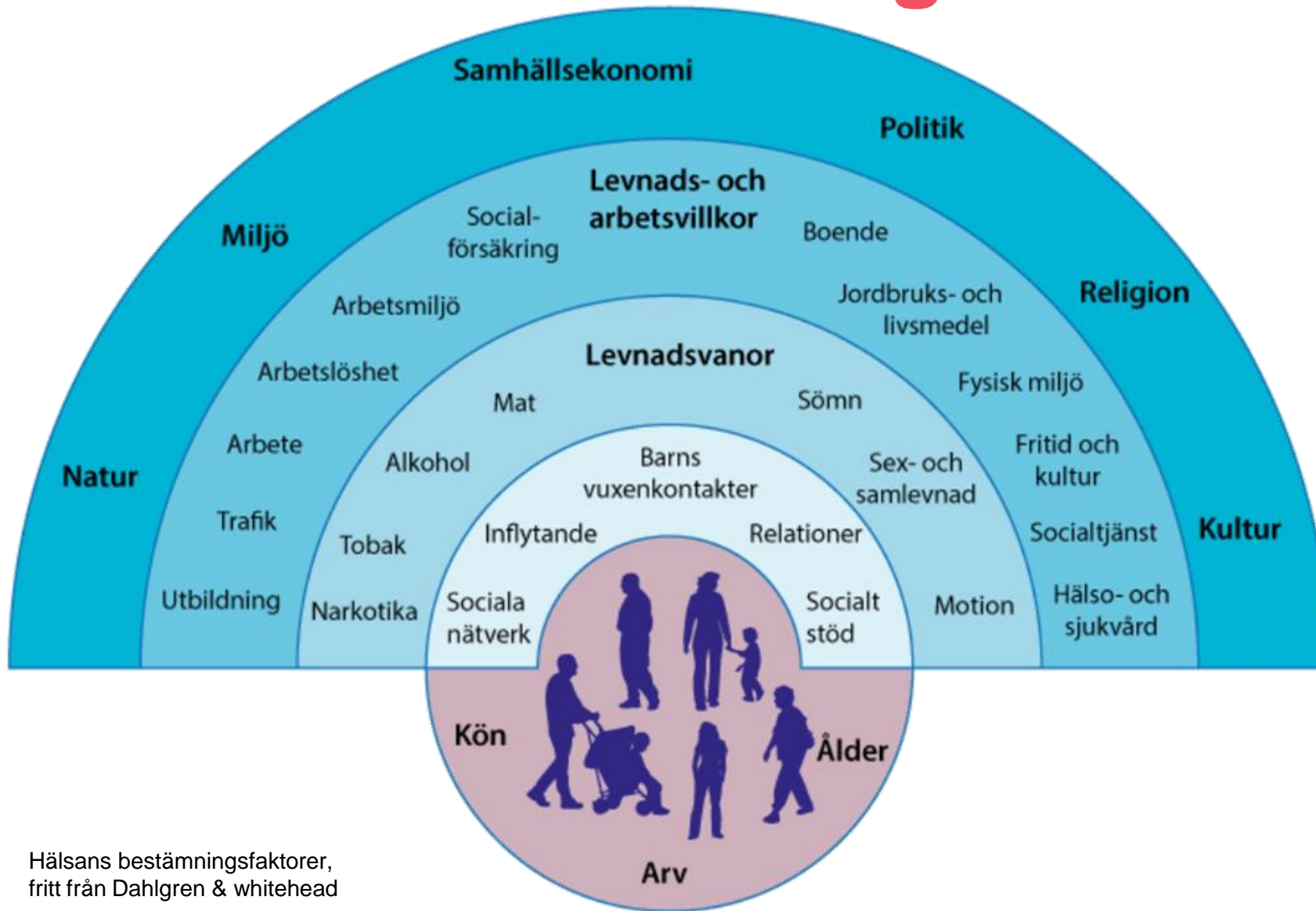
Psykisk hälsa

Att ha psykisk hälsa kan för många betyda att må bra, tycka om sig själv och andra, att kunna uppfylla de krav som personen själv och omvärlden ställer.

WHO:s definition av psykisk hälsa

WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom.

Hälsans bestämningsfaktorer



Hälsans bestämningsfaktorer,
fritt från Dahlgren & Whitehead

Vad är folkhälsa?

- Folkhälsa är ett begrepp som beskriver hälsa, sjuklighet och dödlighet i olika befolkningsgrupper.
- En god folkhälsa ska inte bara vara så god som möjligt utan också så jämnt fördelad som möjligt.
- När vi pratar individnivå pratar vi om hälsa.
- Motsvarande begrepp på befolkningsnivå är folkhälsa.

Självmondsstatistik 2010 – 2019, 15+ år

Region Dalarna och Dalarnas kommuner

Nationellt centrum för suicidforskning
och prevention (NASP), 2021

Under perioden 2010–2019 tog 504 personer, 15 år eller äldre, sina liv i region Dalarna.

Det innebär alltså att antalet självmord per 100 000 invånare i genomsnitt var 21,3 vilket statistiskt sett är större än riksgenomsnittet som var 18,7 för perioden.

Uppgifterna har hämtats från Socialstyrelsens Dödsorsaksregister, och har bearbetats av NASP. Mer information om hur självmordsstatistik beräknas, finns på NASP:s webbsida:
<https://ki.se/nasp/hur-beraknassjalvmordsstatistik>

Antalet OCH det genomsnittliga antalet självmord per 100 000 invånare

Kommun/område	Genomsnittligt SM-tal 2010-2019, 15+ år	Totalt antal självmord 2010-2019, 15+ år
Vansbro	39,8	23
Avesta	33,6	64
Rättvik	28,6	27
Älvdalen	24,7	15
Smedjebacken	22,8	21
Gagnef	22,7	19
Ludvika	22,6	50
Orsa	21,9	13
Säter	21,6	20
Borlänge	21,5	90
Dalarna	21,3	504
Hedemora	19,9	26
Riket	18,7	15 268
Falun	16,7	80
Leksand	15,9	21
Malung-Sälen	14,9	13
Mora	12,8	22



Dalarna

Fördelning per år:

År	Antal
2010	54
2011	43
2012	42
2013	40
2014	56
2015	54
2016	50
2017	46
2018	64
2019	55
Totalt	204

Under perioden gick 389 män bort i suicid i Dalarna och 115 kvinnor.

Fördelningen över olika åldersgrupper:

Ålder	Totalt antal självmord
15-24 år	51
25-44 år	141
45-64 år	166
65+ år	146

Många i Sverige oroar sig över pandemins konsekvenser.

Resultaten från en enkätundersökning (Folkhälsomyndigheten) i Sverige om levnadsvanor och psykisk hälsa som genomfördes i maj 2020 visade på en god allmän hälsa i befolkningen 16–84 år.

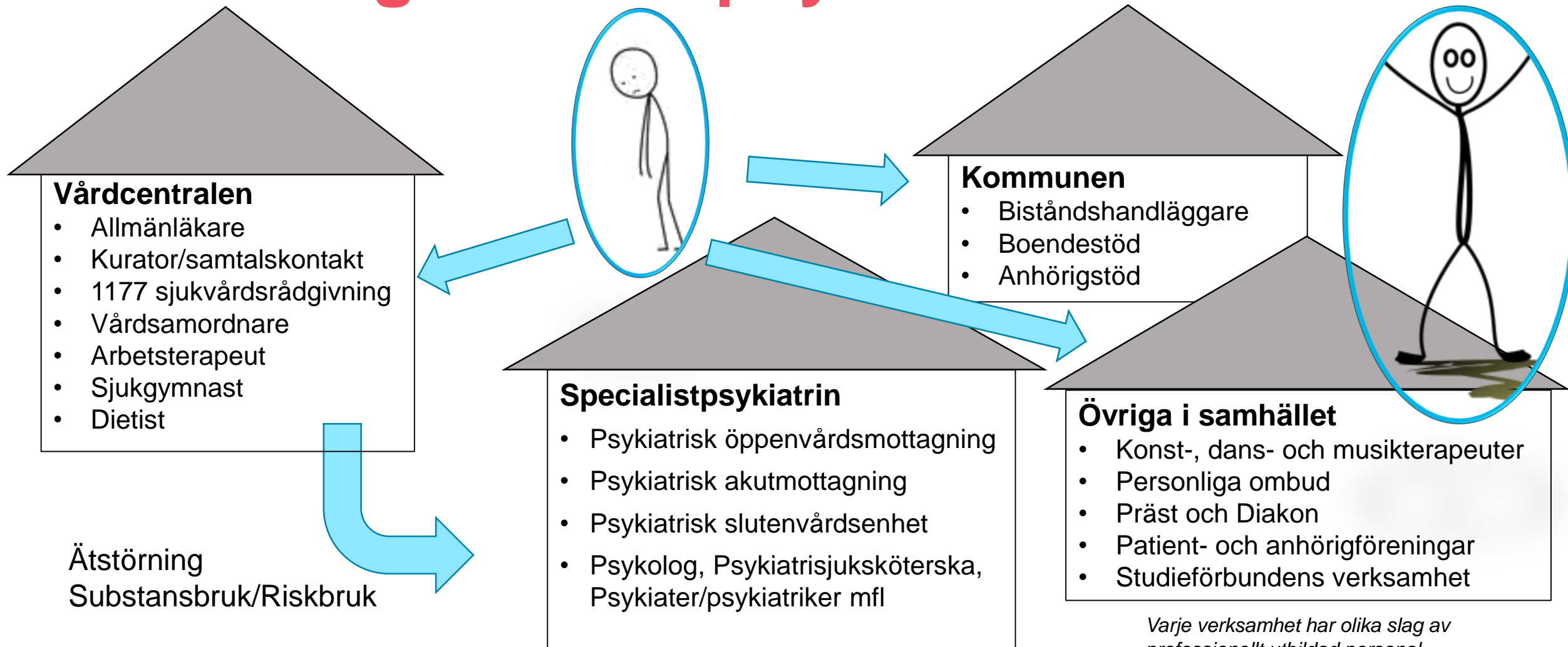
Självrapporterade psykiska besvär var vanligt, men inte vanligare än de brukar vara under normala omständigheter.

De flesta uppgav också att de hade behållit sina levnadsvanor under pandemin. Samtidigt oroades många över konsekvenserna av covid-19, och särskilt äldre personer uppgav att de kände sig oroliga för att inte få vård om de skulle behöva det.

I november 2020 genomfördes enkäten på nytt och resultatet visade att andelen med god allmän hälsa då var lägre än i maj. Det var också fler som svarade att de hade lätta besvär av stress och sömnsvårigheter.

Det fanns inga skillnader i andelen som uppgav nedstämdhet eller som svarade att de hade svåra psykiska besvär. Många kände även oro för att bli allvarligt sjuka i covid-19.

Det finns många som kan vara en hjälp vid olika grader av psykisk ohälsa



Vuxenpsykiatri i Dalarna

1177 sjukvårdsrådgivning



Avdelning 60 i Falun

arbetar främst med patienter som har diagnoserna förstärknings-syndrom, personlighets-störningar, ätstörnings-problematik och i viss utsträckning med patienter med psykotiska syndrom i en återhämtningsfas

Avdelning 65 i Falun

har ett länsövergripande uppdrag att arbeta med missbruks- och beroendebehandling utifrån ett hälso- och sjukvårdsperspektiv. Verksamhetens huvuduppdrag är abstinens- och motivationsbehandling, vilket bedrivs i slutenvårdsform.

Avdelning 90 i Säter

har en hög bemanning dygnet runt, då avdelningens huvuduppgift är att behandla patienter som är inlagda under tvångsvård (LPT) eller patienter som har allvarliga psykiska symtom där det finns risk för han/hon skadar sig själv eller andra. Patienterna på avdelningen har företrädesvis psykos/schizofrenidiagnos eller ett maniskt skov och är i behov av en mer intensiv omvårdnad och övervakning.

Avdelning 93 i Säter

arbetar främst med patienter med diagnoserna förstärknings-syndrom, framförallt patienter med svår depression. Även patienter med bedömd suicidrisk vårdas på avdelningen.

På avdelning 95 i Säter

vårdas vuxna patienter dels frivilligt enligt HSL, dels med tvång enligt LPT. På avdelningen vårdas både kända och nyinsjuknade patienter med svåra och komplexa tillstånd. Avdelningen är ett stöd när patienten behöver vård dygnet runt.

Dala ABC är en länsövergripande specialistverksamhet för vuxna med ätstörningar. Ätstörningar utvecklas i ett komplext sammanhang med stora individuella skillnader där biologiska, psykologiska, och sociokulturella faktorer samverkar med predisponerande, utlösande och vidmakthållande faktorer. Dala ABC arbetar därför utifrån ett tvärprofessionellt synsätt för att tillgodose den kombinerade medicinska, näringsmässiga och psykologiska kunskap som krävs för att få de bästa möjligheterna till tillfriskande. Sammansatt erbjuder vårt team specialistkompetens i form av kunskap, färdigheter och erfarenhet inom området ätstörningar.

Akutmottagningen för psykiatri i Säter vänder sig till hela befolkningen som bor eller vistas i Dalarna med behov av akut hjälp vid allvarliga psykiska problem. Kontakt med mottagningen sker via telefon, ingen remiss eller tidsbeställning krävs.

Samverkan, samverkan, samverkan!

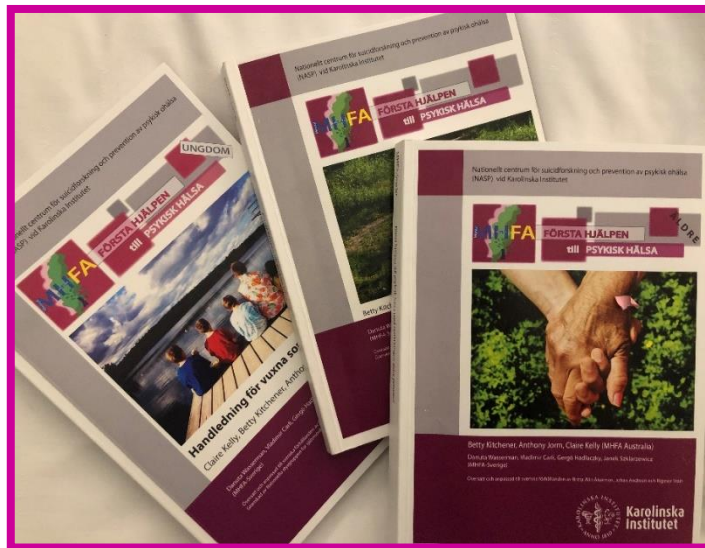
- ❖ RSMH
- ❖ Svenska OCD förbundet
- ❖ IFS
- ❖ Föreningen Balans
- ❖ Fisk & Fri
- ❖ Familjekällan
- ❖ nxtME
- ❖ Organiserade Aspergare
- ❖ Attention
- ❖ Autism och Aspergerföreningen
- ❖ SPES
- ❖ Spelberoendes förening
- ❖ Fontänhuset i Falun
- ❖ X-cons
- ❖ Verdandi
- ❖ Ria – hela människan
- ❖ AA
- ❖ NA
- ❖ CA
- ❖ SLAA
- ❖ Länkarna
- ❖ Internationella Kvinnoföreningen
- ❖ RFSL och RFSU
- ❖ Frivilliga samhällsarbetare (gode män och förvaltare)
- ❖ Dalarnas nätverk för psykisk hälsa
- ❖ Nätverket för suicidprevention
- ❖ Anhörigstödjare i kommunerna
- ❖ Personliga ombud
- ❖ Finsam
- ❖ Studieförbunden
- ❖ Orsa Besöksgrupp
- ❖ Nätverket om psykisk ohälsa i Ludvika/Smedjebacken.
- ❖ Brukarråd lokalt inom missbruk och psykiatri
- ❖ Brukarråd inom regionen inom missbruk och psykiatri och BUP
- ❖ Patientråd, Tillgänglighetsråd, Funktionshinderråd
- ❖ Läns Chefsnätverket och Socialchefsnätverket samt Valfördrådet
- ❖ Arbetsgrupp för PEER support till Dalarna
- ❖ NSPH
- ❖ Nätverk för BISAM i Sverige
- ❖ Länsstyrelsen och Högskolan Dalarna
- ❖ Region och kommuner
- ❖ Arbetsgrupp för ”Fokus på psykisk hälsa i Dalarna”
- ❖ Kommunernas skuldrådgivare

MHFA – Mental Health First Aid eller på svenska: Första hjälpen till psykisk hälsa



Endast distansutbildningar nu!

www.regiondalarna.se/mhfa



Finns i tre
versioner:

Huvudmålet i alla
versionerna, är att lära
ut en handlingsplan!



Första hjälpen till psykisk hälsa – vuxen

Första hjälpen till psykisk hälsa – ungdom

Första hjälpen till psykisk hälsa – äldre

Återhämningsguiden

Exempel:

- Trygghetsplan
- Vad ska jag göra för att må lite bättre
- Mina tidiga tecken





Fokus på psykisk hälsa i Dalarna

4-10 oktober 2021

Program på
regiondalarna.se



REGION
DALARNA
OCH DALARNAS
KOMMUNER

Kontaktuppgifter

Therese Olsson, BISAM, Inflytande och delaktighet – psykisk hälsa
och Instruktör för MHFA – Första hjälpen till psykisk hälsa
therese.olsson@regiondalarna.se, Tel. 023 – 77 70 12. Sms: 072-200 12 59



Inflytande och delaktighet – psykisk hälsa

