



**ÁÆTLUN 2. lotu námskeiðsins „Geðheilsa og geðraskanir í kringum fæðingu” – nýstárlegt námskeið fyrir verðandi heilbrigðisstarfsmenn. Áætlun námskeiðsins var sett saman af starfsmönnum Læknaháskóla K. Marcinkowski í Poznan á vegum verkefnis sem fjármagnað var úr EES sjóðum (EES/19/K4/W/00025) Að auka þekkingu og færni nema í ljósmóðurfræði á sviði geðheilbrigðis og geðraskana í kringum fæðingu. „Ljósmæður fyrir geðheilbrigði”, í samvinnu við samstarfsaðila verkefnisins – MIÐSTÖÐ FORELDRA OG BARNA í Reykjavík**

**Bóklegur grunnur og inngangur að þunglyndi á meðgöngu og kringum fæðingu**

1	Námskeið hefst, inngangur	15 mín	Byrjun á námskeiði – kynning leiðbeinenda, erlendra gesta; markmið, reglur, framvinda námskeiðs, gestir, spurningar, nemendur fylla út spurningalista.	<b>8.00-8.15</b>
2	Lagalegur grundvöllur	15 mín	Kynning á gildandi lagaramma varðandi geðheilsuvernd í kringum fæðingu	<b>8.15-8.30</b>
3	Umfjöllun um tilgang þess að meta andlegt ástand þungaðra kvenna og kvenna í sængurlegu	15 mín	Undirstrikun á því að þunglyndi sé sjúkdómur, alvöru þjáning, áhrif þunglyndis á alla fjölskylduna, þroska barnsins, hætta á sjálfsvígi/barnsdrápi	<b>8.30-8.45</b>
4	Útbreiðsla sængurkvennagráts og að greina hann frá þunglyndi	15 mín	Meðferð sjúklings sem finnur fyrir skammvinnum, vægum skapsveiflum	<b>8.45-9.00</b>

5	Umfjöllun um aðrar raskanir sem geta komið fram á tímabilinu kringum fæðingu og aðrar raskanir sem geta komið fram fyrir/á meðgöngu, við fæðingu eða verið undirliggjandi	15 mín	Áfallastreituröskun, fæðingarhræðsla, fæðingarsturlun og langvinnir sjúkdómar – geðhvarfasýki, þunglyndi fyrir meðgöngu, kvíðaraskanir, átraskanir og ofangreint samkvæmt viðtali í fyrri meðgöngu / eftir síðustu fæðingu	<b>9.00-9.15</b>
	<b>HLÉ</b>	<b>15 mín</b>	<b>9.15-9.30</b>	
6	Verkfæri og kvarðar, ANRQ kvarði	15 mín	Bent á mikilvægi þess að nota verkfæri útbúið fyrir þennan hóp sjúklinga, kynning og umfjöllun á íslenskri útgáfu af ANRQ kvarðanum	<b>9.30-9.45</b>
7	Verklegar æfingar	45 mín	Æfingar í að fylla út kvarða	<b>9.45-10.30</b>
8	Viðtal við sjúkling og maka <b>TEAMS</b>	30 mín	Að stuðla að geðheilsu og andlegri vellíðan á meðgöngu. Meta ætti heilsufar allra kvenna á fyrsta stigi heilsuverndar – reynsla frá Íslandi	<b>10.30-11.00</b>
9	Að meta áhættu á þunglyndi hjá barnsföður <b>TEAMS</b>	15 mín	Hvernig á að greina þunglyndi hjá feðrum og aðstoða þá, kvarðar notaðir fyrir karlmenn.	<b>11.00-11.15</b>

10	FÆÐINGARÞUNGLYNDI hjá karlmönnum	15 mín	Tölfræði, klínísk mynd, mismunandi birtingarmynd hjá konum/körlum	<b>11.15-11.30</b>
11	KYNNING FYRIR KENNSLUSTUND Í HERMISETRI	15 mín	Reglur varðandi vinnu með staðlaðan sjúkling Reglur í kennslustund sem fer fram í læknisfræðilegu hermisetri	<b>11.30-11.45</b>
	<b>HLÉ</b>	<b>15 mín</b>	<b>11.45-12.00</b>	
12	<b>Handrit 1. lota</b>			<b>12.00-14.00</b>
	Handrit 1. Fæðingarpunglyndi	40 mín	Handrit 1. Fæðingarpunglyndi	<b>12.00-13.00</b>
	Handrit 2. Þunglyndi á meðgöngu	40 mín	Handrit 2. Þunglyndi á meðgöngu	<b>13.00-14.00</b>
	<b>MATARHLÉ</b>	<b>45 mín</b>	<b>14.00-14.45</b>	
13	<b>Handrit 2. lota</b>			<b>14.45-16.45</b>
	Handrit 3. Þunglyndi föðurs sem á veikt barn	40 mín	Handrit 4. Fæðingarhræðsla	<b>14.45-15.45</b>
	Handrit 4. Fæðingarhræðsla	40 mín	Handrit 3. Þunglyndi föðurs sem á veikt barn	<b>15.45-16.45</b>
	<b>HLÉ</b>	<b>15 mín</b>	<b>16.45-17.00</b>	

14	Umræða	45 mín	Umfjöllun um meðferð/stuðningsaðferðir – sálfræn meðferð (tegundir – í hnotskurn), lyfjameðferð – á meðgöngu og við brjóstgjöf. Pararáðgjöf Hvað hjálpar ekki – hvaða fullyrðingar og ráð skal forðast.	<b>17.00-17.45</b>
15	Umræða	45 mín	Lagaleg atriði tengd geðröskunum á meðgöngu og kringum fæðingu.	<b>17.45-18.10</b>
			Hvaða verndaraðgerðir get ég nýtt sem ljósmóðir til að koma í veg fyrir kulnun, vanlíðan og þunglyndi? Hvar get ég leitað aðstoðar fyrir sjálfa mig?	<b>18.10-18.30</b>
15	<b>Samantekt</b>		<b>Mat á námskeiði (spurningalisti), kveðjustund</b>	<b>18.30-19.15</b>

**Wspólnie działamy na rzecz  
Europy zielonej, konkurencyjnej  
i sprzyjającej integracji  
społecznej**

Projekt „Zwiększenie wiedzy i kompetencji studentów położnictwa w zakresie zdrowia psychicznego i zaburzeń psychicznych w okresie okołoporodowym. Położne dla zdrowia psychicznego” korzysta z dofinansowania o wartości 219 704 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EQG (nr EQG/19/K4/W/0025). Celem projektu jest opracowanie programu nauczania studentów położnictwa w obszarze zaburzeń zdrowia psychicznego w okresie okołoporodowym.

**Wartość dofinansowania** – 219 704 €

**Data rozpoczęcia projektu** – 1.06.2021

**Data zakończenia projektu** – 31.05.2023

**Łączny czas realizacji projektu** – 24 miesiące

**Partner** – Miðstoð foreldra og barna (Centrum Rodziców i Dzieci w Reykjavíku), Islandia