

FIP 2025 – Mental sundhed – hvad kan apoteket?

Hvordan kan apoteket bidrage til bedre mental sundhed? Læs om globale initiativer, træningsprogrammer og forskning, der gør apoteket til en vigtig del af løsningen.

Bjarke Abrahamsen, Louise Munk Rasmussen og Charlotte Rossing

Til årets FIP kongres i København blev der indsendt mere end 1500 abstracts, kun de bedste blev udvalgt til mundtlige præsentationer. Blandt disse har vi håndplukket de mest relevante emner for jer – dem, der kan gøre en forskel i jeres praksis.



Apotekets rolle i mental sundhed – udviklingslande

Dette projekt havde som formål at styrke farmaceuters og apoteksansattes rolle i mental sundhed gennem uddannelse og praksisnære værktøjer.

For at opfylde formålet blev der udviklet et certificeringsprogram med fire moduler:

1. Støtte til apotekspersonalets egen mentale sundhed
2. Integration af mental sundhed i apotekspraksis
3. Stigmareduktion og oplysning
4. Teamarbejde og trivsel.

Programmet blev lanceret globalt og implementeret lokalt i Bangladesh og Nepal via

pilotprojekter. I august 2024 modtog programmet FIP's officielle kvalitetsstempel.

Resultaterne viste:

- Der var en gennemsnitlig stigning på 48,5 % i viden om mental sundhed og apotekspraksis.
- Den patientcentrerede tilgang blev taget positivt imod, og deltagerne omsatte viden til praksis.
- Øget vilje og mod på at tale om mental sundhed, hvilket er afgørende for at bryde tavshed og stigma.
- Rutinemæssig anvendelse af værktøjer til at identificere og håndtere mentale problemer, hvilket styrker apotekets rolle som første kontaktpunkt.
- Bedre compliance og henvisninger hvor relevant, som viser, at apoteket kan bidrage til kontinuitet i behandlingen.
- Øget bevidsthed om metoder til at støtte patienter, hvilket styrker apotekets rådgivning af disse patienter.

Uddannelsesprogrammet og resultatet fra pilotprojektet viste, hvordan apoteksansatte kan bidrage til mental sundhed. Ved at integrere mental sundhed i uddannelse og praksis kan man reducere stigma, forbedre patientresultater og mindske stress blandt personalet. Endvidere viser projektet, hvordan apoteket kan være en aktiv aktør i den globale mentale sundhedsbevægelse.

Se alle tilgængelige kvalitetsstemplede faglige uddannelses- og træningsprogrammer fra FIP.
<https://provision.fip.org/courses-with-fip-seal/>

Mental sundhed: Barrierer, træning og apotekets rolle

Det libanesiske projekt havde til formål at identificere og analysere de største barrierer for at søge mental sundhedsrådgivning blandt universitetsstuderende og at undersøge, hvordan

disse barrierer hænger sammen med demografiske faktorer.

Projektet benyttede et spørgeskema, som blev besvaret af 572 studerende fra en række libanesiske universiteter. Projektet anvendte to validerede måleinstrumenter: Mental Health Literacy Scale (MHLS) og Revised Fit Stigma & Value (RFSV). I spørgeskemaet angav de studerende deres demografiske oplysninger og svarede på spørgsmål om deres modvilje mod at søge rådgivning.

Resultaterne fra analysen af de studerendes svar viste tre hovedtyper af barrierer:

- **Social stigma:** 68,3 % af deltagerne var bekymrede for, hvordan deres venner ville opfatte dem, hvis de søgte hjælp. Det peger på en stærk social norm, hvor det at søge hjælp kan opfattes negativt i omgangskredsen.
- **Selvstigma:** 72,1 % følte skam, og 64,7 % var bekymrede for at fremstå som ustabile. Disse tal viser, at mange studerende havde negative billeder af dårlig mental sundhed, hvilket kan forstærke modviljen mod at søge hjælp.
- **Praktiske barrierer:** 57,9 % angav økonomiske omkostninger som en hindring, og 45,3 % mente, at rådgivning ikke ville være gavnligt. Det viser, at både økonomi og manglende tro på behandlingens effekt spiller en rolle.

Projektet fandt disse statistiske sammenhænge:

- **Køn:** Mænd rapporterede en højere grad af stigma.
- **Studieretning:** Det havde indflydelse på barriererne, hvilket fag de studerende læste, hvilket tyder på, at faglig baggrund påvirker holdninger til mental sundhed.
- **Viden om mental sundhed:** Studerende, der tidligt havde hørt om mental sundhed, rapporterede færre stigma-relaterede barrierer.
- **Socioøkonomisk baggrund:** Studerende fra lavere socioøkonomiske lag oplevede flere økonomiske barrierer.
- **Manglende uddannelse:** Studerende uden tidligere undervisning i mental sundhed havde højere stigma-barrierer.

Projektet viser, at barriererne for at søge mental sundhedsrådgivning blandt libanesiske studerende er komplekse og sammensatte. De spænder fra social og personlig stigma til praktiske og økonomiske hindringer. Resultaterne peger på et stort behov for målrettede indsatser, der reducerer stigma og øger mentale sundhedskompetencer. Universiteter bør prioritere at skabe støttende miljøer, hvor det er normalt og accepteret at søge hjælp – især for grupper med lavere socioøkonomisk status og begrænset viden om mental sundhed.

Simulationstræning i akut mental sundhed

Dette projekt undersøgte, hvordan australske sundhedsstuderende oplever simulationstræning i mental sundhed efter undervisning i mental førstehjælp (mental health first aid).

Undervisning blev givet til studerende på farmaci-, medicin-, sygepleje- og ergoterapiprogrammer ved University of Sydney. Efter undervisningen deltog de studerende i rollespil med skuespillere, der simulerede tre scenarier:

1. En person med skizofreni
2. En person med selvmordsplaner
3. En person med visuelle hallucinationer.

Rollespillene blev evalueret af medstuderende, undervisere og personer med egne erfaringer. De studerende lavede selvevaluering og refleksion og deltog i debriefing. Desuden blev der gennemført fokusgruppeinterviews.

Evalueringerne fra deltagerne, underviserne og personerne med egne erfaringer viste:

- De studerende vurderede sig selv lavere end deres undervisere evaluerede dem. Det kan skyldes usikkerhed eller selvkritik.
- I scenariet med selvmordstanker havde de studerende den laveste score, hvilket viser, at vurdering af selvmordsrisiko er særligt udfordrende og kræver mere træning.

19 studerende deltog i fokusgrupper. Fem centrale temaer blev identificeret:

1. Bedre end lærebøger: Simulationer gav mere virkelighedsnær læring og hjælp med at omsætte teori til praksis.

2. Feedback og refleksion: Læring blev styrket gennem efterfølgende samtaler, hvor de studerende kunne bearbejde deres oplevelser og få konstruktiv kritik.
3. Trygt men konfronterende: Simulationerne gav mulighed for at øve sig i et sikkert miljø og var realistiske, men samtidig følelsesmæssigt udfordrende.
4. Læring gennem observation: Også observatørerne fik stort udbytte, hvilket viser, at aktiv deltagelse ikke er en forudsætning for læring.
5. Behov for mental sundhedsuddannelse: De studerende efterspurgte mere undervisning i mental sundhed og anerkendte, at det er en vigtig del af deres fremtidige praksis.

Samlet viser projektet, at undervisning i mental førstehjælp kombineret med simulationstræning styrker sundhedsstuderendes selvtillid og kompetencer i håndtering af mentale kriser. Desuden anerkender de studerende behovet for at integrere mental sundhed i grunduddannelse og efteruddannelse. Endelig giver simulationer med skuespillere en tryk ramme til at øve og forbedre færdigheder, som er afgørende i sundhedsprofessionernes daglige praksis, herunder også på apoteket.