

eMeistring.no

- Veiledet selvhjelp via internett



23. mai 2017

eMeistring

- * Behandling
- * Forskning og utvikling
- * Vi tilbyr internettbaserte selvhjelpsprogram, som blir gjennomført med støtte fra en terapeut
- * Pr i dag behandlingsprogram for panikklidelse, sosial angst og mild til moderat depresjon
- * Behandlingsmetoden som blir brukt er kognitiv terapi

Bakgrunn for eMeistring

- Utprøvd over flere år, blant annet i Sverige og Storbritannia
- Studie i poliklinikker (2008-2012)
 - Finansiert av Helse Vest
- Prosjektet «eMeistring - Psykisk helse på nett» (2012-2014)
 - Finansiert av Helsedirektoratet, Helse Vest og Helse Bergen
 - Første pasient april 2013
 - * Klinisk drift fra 01.01.15
 - * Seksjon i Helse Bergen fra 01.01.17



➤ Kva er eMeistring?

Veiledet selvhjelp

- * Pasienten følger et standardisert behandlingsprogram og gjennomfører dette mer eller mindre på egen hånd
 - * Det er pasientens behandling
 - * Terapeuten er støttespiller i inntil 14 uker
- * Tilnærmet like god effekt som ansikt-til-ansikt behandling
- * Vurderes som troverdig av pasientene
- * Ved å bruke veiledet selvhjelp kan terapeutene hjelpe 3-4 ganger flere pasienter

Hvem kan henvises til eMeistring?

- * Motivasjon er viktig!
- * Oppfyller diagnosekriterier, ønsker å forsøke eMeistring og vurderes egnet til kognitiv atferdsterapi
- * De fleste med panikkangst, sosial angst og mild og moderat depresjon vil ha godt utbytte av veiledet selvhjelpsbehandling over internett
- * Man trenger ikke avanserte datakunnskaper for å starte opp med eMeistring. Man må ha tilgang til internett. Klarer man å betale regninger på nett, har man tilstrekkelig internettkunnskap
- * Elles lite kjennskap til eksakte prediktorer

eMeistring egner seg ikke for personer med:

- * Moderat til høy suicidalfare
- * Alvorlig depresjon (MADRS \geq 35)
- * Psykoseproblematikk
- * Ubehandlet alkohol- eller narkotikaproblematikk
- * Jevnlig bruk av B-preparat
- * Nylig oppstartet eller endret dose psykofarmaka.
Pasienten må ha stått på stabil dose 4 uker før oppstart eMeistring
- * Ustabil og/eller uavklart somatisk tilstand
- * Bipolar depresjon (depresjonsprogrammet)
- * Lav motivasjon eller annen funksjonspåvirkning
- * Lese- og/eller skrivevansker, inkl. vansker med norsk språk
- * Bosted utenfor Norge
- * Forventet lengre fravær enn 2 uker i løpet av behandlingstiden
- * Komorbiditet som erfaringsmessig kan vanskeliggjøre veiledet internettbehandling er: GAD, hypokondri og PTSD

Hvordan foregår behandlingen?

Henvisning
hos
fastlegen

Rett til
helsehjelp

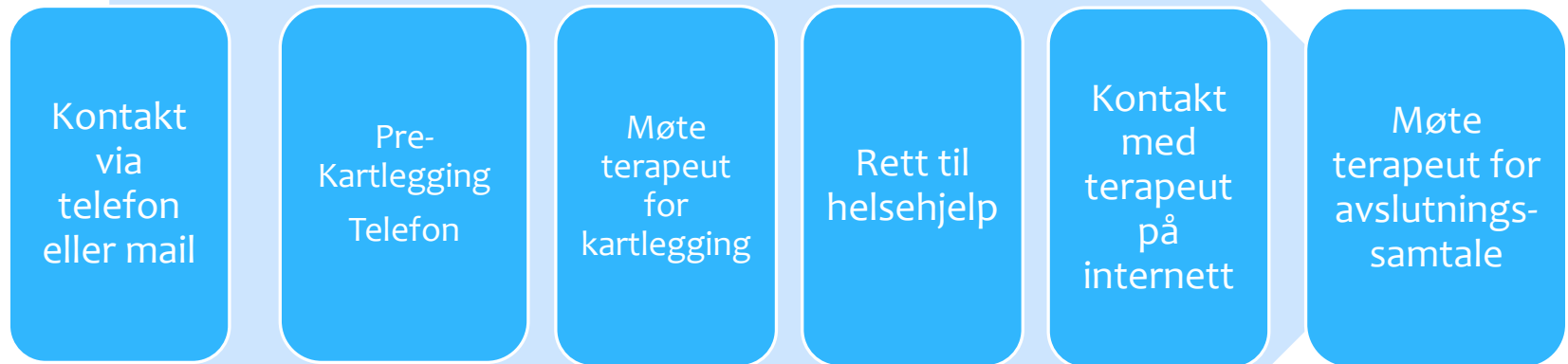
Møte
terapeut for
kartlegging

Kontakt
med
terapeut på
internett

Møte
terapeut for
avslutnings-
samtale

Hvordan foregår behandlingen?

Pasienten tar selv kontakt



Behandlingen

- Minst to samtaler ansikt-til ansikt med terapeut
- Behandling via internett
- Ukentlige innleveringer
- Eksponering / atferdsaktivering
- Sender meldinger med terapeut via programmet
- Ukentlig tilbakemelding fra terapeut
- Varer i inntil 14 uker
- Krevende – anbefalt å bruke opptil 1 time per dag
 - Forskning viser at forventninger om å levere inn oppgaver og moduler øker sjansen for at behandlingen fullføres
- Sikker innlogging (Bank ID eller Buypass)



Oppbyggingen av behandlingen

- 9 moduler (panikk/sosial angst)
- 8 moduler (depresjon)
- Lese teksten, svare på oppgaver, gjøre øvelser, ha kontakt med behandler
- Avtaler en sluttdato i samarbeid med pasienten – 14 uker etter vurderingssamtalen. Dato settes ved inntak

Avslutning av pasienter

- Behandlingen avsluttes når pasienten har fullført behandlingsprogrammet, eller så langt som pasienten har kommet i løpet av 14 uker
- Dersom pasienten ikke har kommet gjennom hele behandlingsprogrammet innen behandlingsslutt får h*n tilgang til de resterende modulene
- Evalueringssamtale ansikt-til-ansikt etter avsluttet behandling med fokus på behandlingseffekt og pasientens erfaringer med programmet
- Terapeuten vil sammen med pasienten vurdere om det er behov for annen behandling eller om saken avsluttes
- Kontakten med terapeuten avsluttes ved endt behandling
- Tilgang til programmet i 6 mnd. etter avsluttet behandling

Fordeler for pasienten

- Rask tilgang til behandlingen
 - målsetning å tilby vurderingssamtale innen 2 uker fra mottatt henvisning
- Kan få tilgang samme dag som de blir vurdert
- Sikker og åpen behandling. Pasienten har fullt innsyn i behandlingsforløpet
- Pasienten deltar aktivt i behandlingen
- Fleksibilitet (ift. jobb, skole, barn, reisevei, tid på døgnet)
- Repetisjon av behandlingsinnhold

Vurdering av suicidalitet

- eMeistring har egne prosedyrer for vurdering av suicidalitet
- Alle pasienter vurderes for suicidrisiko
 - I vurderingssamtale
 - Ved endringer i tilstand, behandlingsopplegg eller livssituasjon
 - Via meldinger i programmet, på telefon eller score >4 på spm. om livslyst i MADRS, som kan indikere forhøyet suicidrisiko

Behandlingsprogrammet

Respondentportal - Windows Internet Explorer

https://login2.checkwareonline.com/v2/emeistring/respondent/#assessment,12477

File Edit View Favorites Tools Help

Respondentportal

Hjem Mine oppgaver Mine rapporter Kommunikasjon

04058147678
Innstillinger | Logg ut

eMeistring.no

Oppgaver

Modul

Behandling for panikk lidelse - Modul 4
Frist: Tirsdag, April 02, 2013

- Utskriftsvennlig versjon Modul 4 (P)
- Utskriftsvennlig versjon Modul 3 (P)
- Utskriftsvennlig versjon Modul 2 (P)
- Utskriftsvennlig versjon Modul 1 (P)

Aktuelle arbeidsark

Arbidsark 3: Utfordre negative automatiske tanker
Frist: Tirsdag, April 02, 2013

- Arbidsark 3 Utfordre negative automatiske tanker

Arbidsark 4: Prøv ulike fysiske symptom
Frist: Tirsdag, April 02, 2013

- Arbidsark 4 Prøv ulike fysiske

Behandling for panikk lidelse - Modul 4

Innholdsfortegnelse

Velkommen til modul 4
Pusten
Hyperventileringstest
Hvordan stoppe hyperventileringen?
Pusteøvelser
Å puste med magen når du opplever angst
Om tilvenning til kroppslige reaksjoner
Hvordan påvirkes du av andre fornemmelser og reaksjoner i kroppen?
Eksponering for kroppslige reaksjoner
For du går videre

Videre »

Status (pr. 12.05.17)

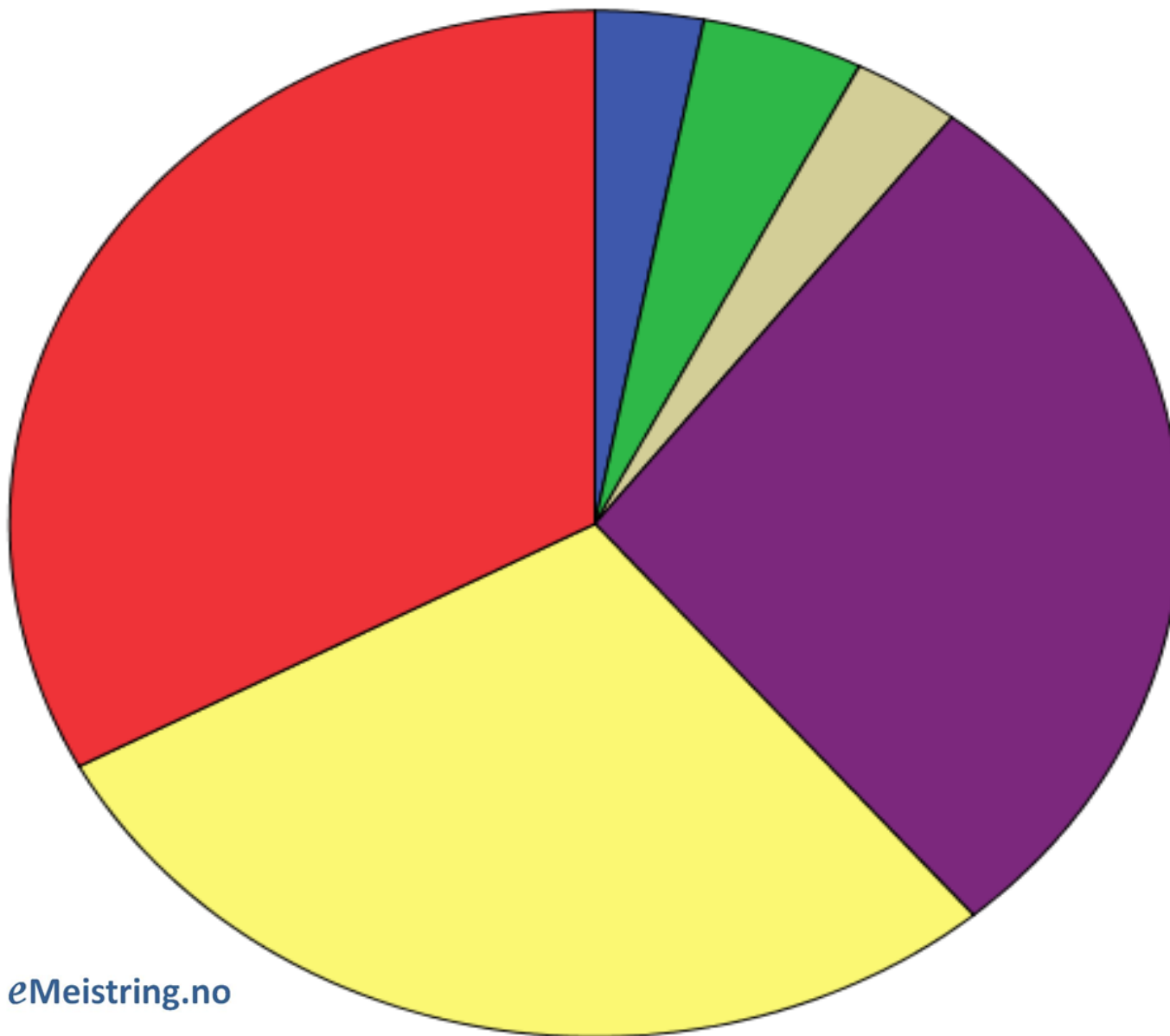
- Første pasient april 2013
- Antall pasienter som har startet behandling
 - Sosial angst: 293
 - Panikklidelse: 283
 - Depresjon: 85
 - **Totalt: 661**
 - ca. 77 aktive pasienter pr dags dato
- Kvinner: 388
- Menn: 273



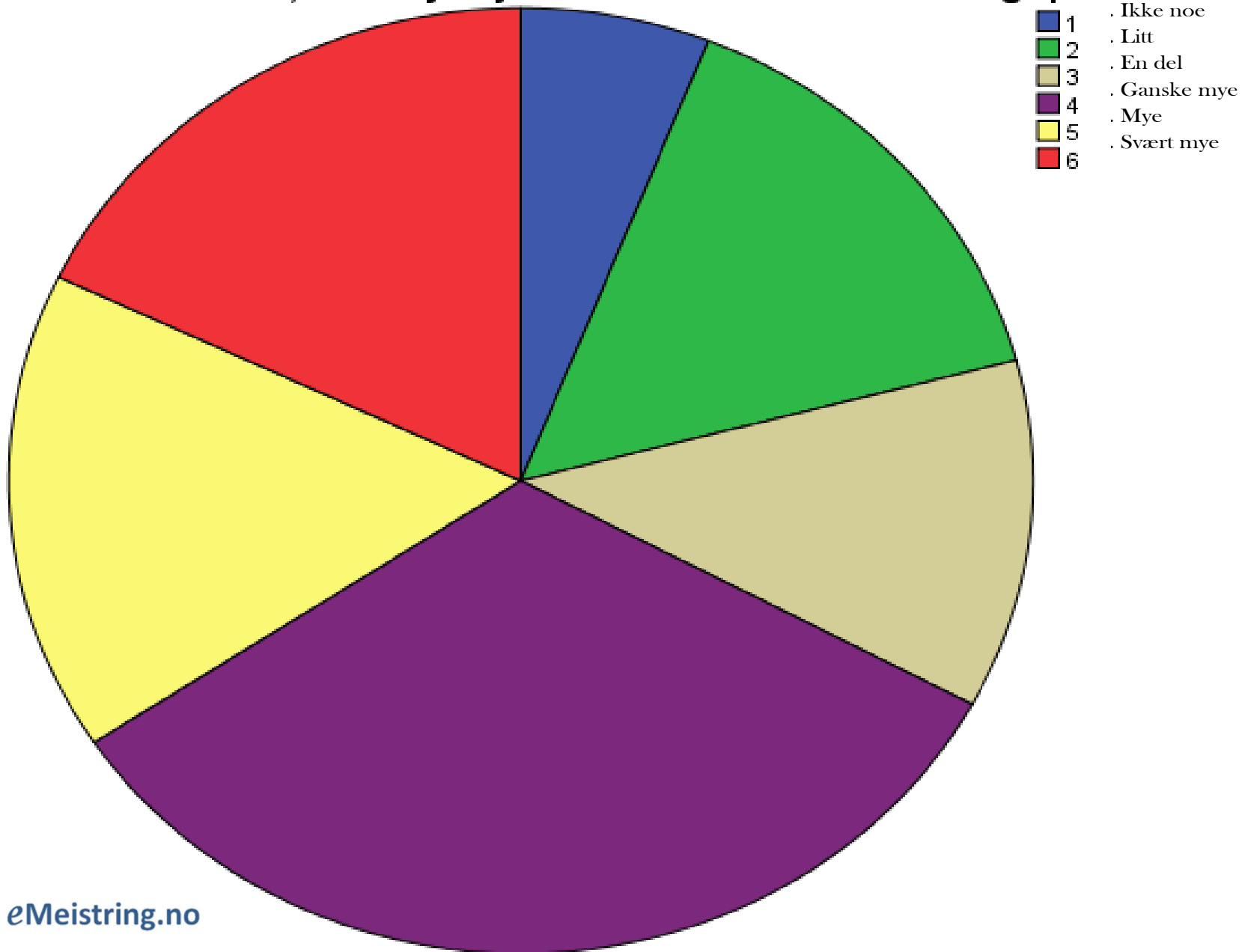
Hva sier de som har gått gjennom
behandlingen?

Sett under ett, hvor fornøyd er du med den behandlingen du fått?

- 1 Ikke fornøyd i det hele tatt
- 2 Mest misfornøyd
- 3 Litt fornøyd
- 4 I hovedsak fornøyd
- 5 Fornøyd
- 6 Svært fornøyd



Sett under ett, hvor mye synes du at du har forandret deg i positiv retning?



Mer informasjon

- www.eMeistring.no
 - Her finner du blant annet første modul i alle behandlingsprogrammene
- Følg oss gjerne på [Facebook/emeistring](https://www.facebook.com/emeistring)
 - Her deler vi aktuell informasjon, tips og råd knyttet til angst, depresjon og veiledet internettbehandling
- For spørsmål Ta kontakt på epost hanne.lund.gulbrandsen@helse-bergen.no eller telefon 55 95 71 79