

INTERNETPSYKIATRI OG TELEPSYKIATRI

Psykiatriens informationsmøde, Psykiatrisk afdeling Esbjerg-Ribe, 31. marts 2016

Trivsel og psykisk sundhed på ungdomsuddannelserne

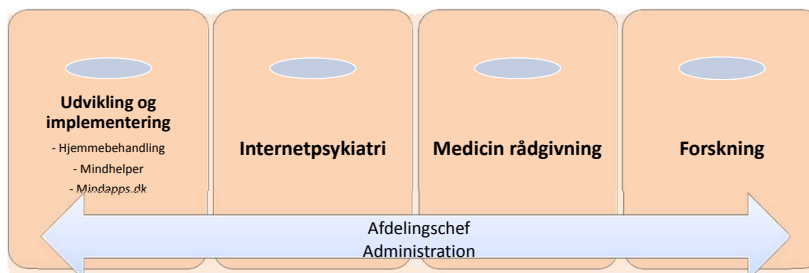
**Psykiatrien i
Region Syddanmark**

Teamleder og specialpsykolog
Ellen.Stenderup@rsyd.dk



Telepsykiatrisk Center

Nov. 2013



Baggrunden for oprettelsen af Telepsykiatrisk Center er en vision om at anvende telepsykiatri i Psykiatrien i Region Syddanmark og dermed understøtte intentionerne i psykiatriplanen om øget fokus på teknologiske hjælpemidler.

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Hvad er telepsykiatri?

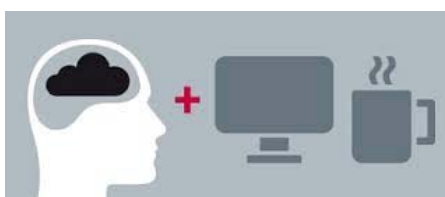
Det dækker over mange teknologier:

” Videokonference, internetprogrammer, portaler, spil, apps til smartphones og tablets, sensorteknologier, virtual reality mv.”

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Internetpsykiatrien.dk



Klinisk enhed i Telepsykiatrisk Center

- Tilbyder psykologisk behandling via internettet til patienter, der lider af angst eller let/moderat depression
- Baseret på kognitiv adfærdsterapi
- Tilbuddet er gratis for alle borgere i Region Syddanmark
- Baseret på selvhenvendelse via hjemmesiden

Psykiatrien i
Region Syddanmark

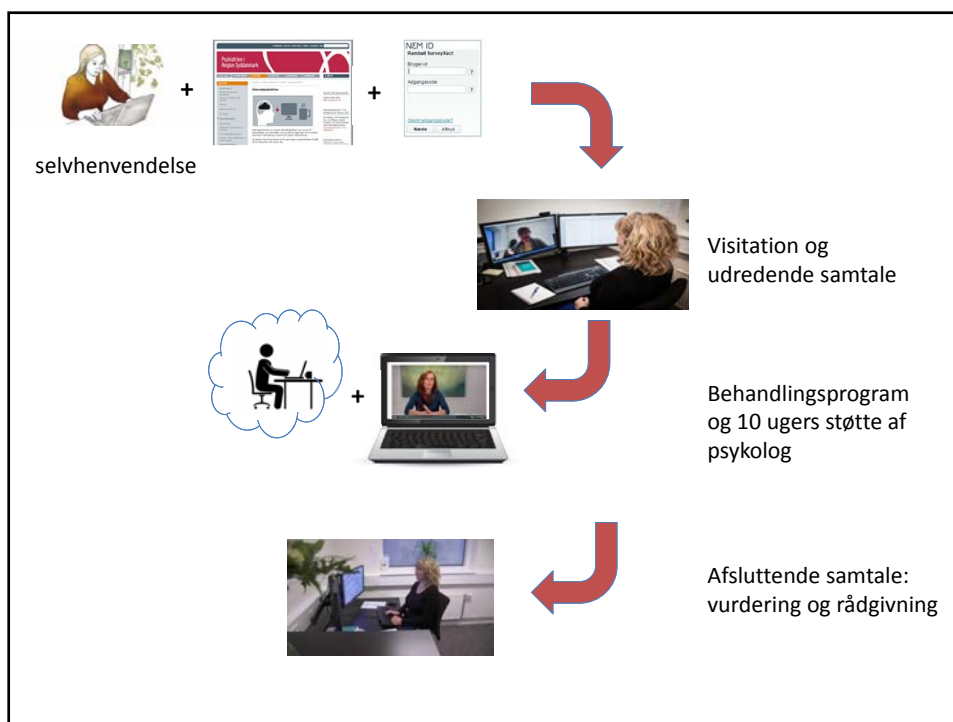


Film om Internetpsykiatrien



[link til video](#)

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Hvem kommer i behandling?

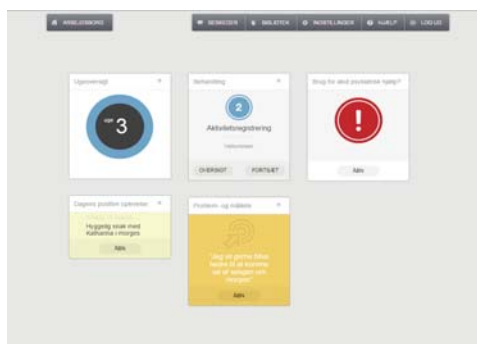
- Let-moderat depression
- Angstlidelser – enkelt fobi, social fobi, agorafobi, panikangst
- 18 år +
- Region Syddanmark

- Vurdering: andre psykiske eller somatiske problemer
- Vurdering: kommunikativ handicap
- Eksklusion: skizofreni, bipolar lidelse, misbrug eller forhøjet suicidalitet

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Behandlingsprogrammet NoDep

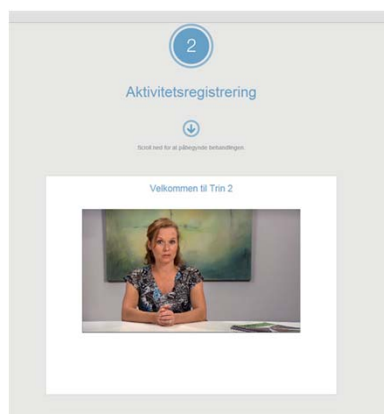


- NoDep til behandling af depression
- Baseret på almindelige kognitive terapeutiske teknikker, men et nyudviklet program

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Behandlingsprogrammet NoDep

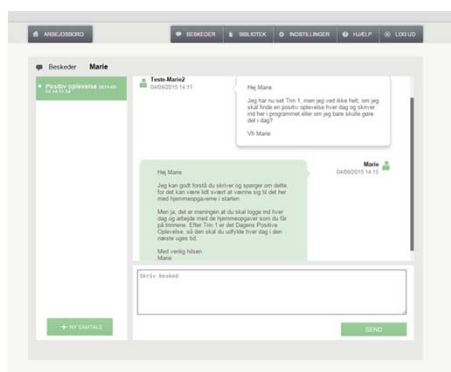


Psykietrien i
Region Syddanmark

- 8 trin (6 grundlæggende, 2 valgfrie)
- Ca. 1 gang om ugen gennemgås der et nyt trin
- Der gives hjemmeopgaver i hvert trin



Behandlingsprogrammet NoDep



Psykietrien i
Region Syddanmark

- Skriftlig støtte fra psykolog
- Kontakt ca. 1 gang om ugen



Behandlingsprogrammet FearFighter



- FearFighter til behandling af panik og fobi
- Baseret på evidensbaserede kognitive terapeutiske teknikker
- Oprindeligt engelsk, oversat til dansk

Psykatrien i
Region Syddanmark



Behandlingsprogrammet FearFighter

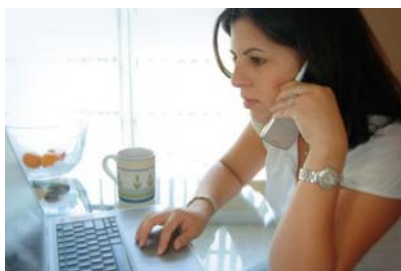


- 9 trin
- Ca. 1 gang om ugen gennemgås der et nyt trin
- Der gives hjemmeopgaver i hvert trin

Psykatrien i
Region Syddanmark



Behandlingsprogrammet FearFighter



- Telefonisk støtte fra psykolog
- 10-15 minutters samtale 1 gang om ugen

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Internetpsykiatrien og datasikkerhed

- Vi arbejder ikke med anonyme data – vi arbejder med høj datasikkerhed
- Patientfølsomme data skal opbevares sikkert i henhold til bl.a. Persondataloven
- Vi skal kunne tjekke, at underleverandører har styr på sikkerheden og overholder reglerne i forhold til bl.a. at:
 - Kryptere data
 - Sikre at uvedkommende ikke har adgang til data
 - Adgang til data logges

Psykiatrien i
Region Syddanmark



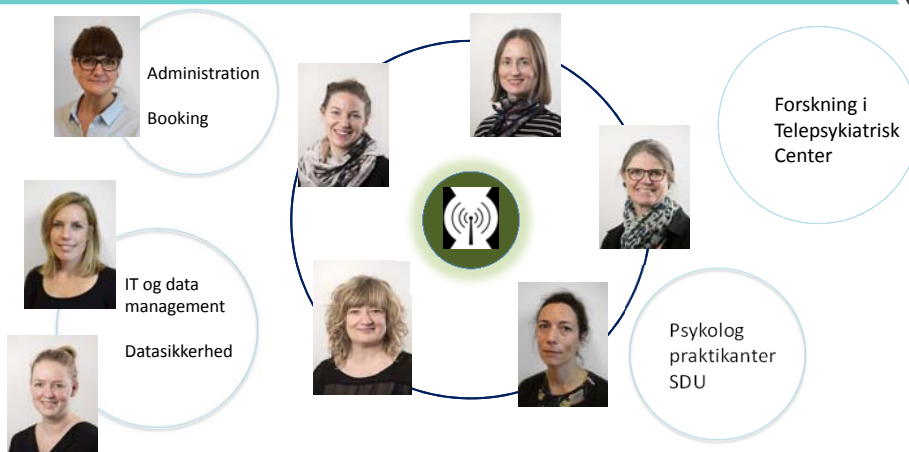
Internetpsykiatrien og dokumentation

- Bruger EPJ (COSMIC)
- Følger regionens retningslinjer for håndtering af personfølsomme data
- Indkaldelse og kommunikation foregår via e-boks

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Internetpsykiatri-klinikken



Psykiatrien i
Region Syddanmark



Portal til unge om mental sundhed



<http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm459371>

Psykiatrien i
Region Syddanmark



 **Mindhelper**
Guider unge gennem hårde tider

Hvem står bag Mindhelper?

- Mindhelper er et partnerskabsprojekt mellem Telepsykiatrisk Center og Syddansk Sundhedsinnovation i Region Syddanmark, samt Varde Kommune, FaaborgMidtfyn Kommune, Svendborg Kommune og Odense Kommune.
- Projektet finansieres primært af Trygfonden.
- Udvikling og implementering varetages af et team på tre fuldtidsmedarbejdere samt en række eksterne fagkonsulenter.

Hvad er tidsplanen for udvikling, implementering og udbredelse af Mindhelper?

- Betaversion går i luften april 2016
- Projektperioden løber til starten af 2017.

Psykiatrien i
Region Syddanmark

Camilla.Carlsen.Bechsgaard@rsyd.dk



Hvorfor er der behov for Mindhelper?

- 20 % af danske unge har alvorlige tegn på psykisk mistrivsel.
- ReachOut: evidens for at webbaseret information, rådgivning og støtte kan gøre en forskel for unge med psykisk mistrivsel.
- Ingen lignende brede sites i Danmark

Psykiatrien i
Region Syddanmark

Camilla.Carlsen.Bechsgaard@rsyd.dk



Reach Out, evaluering, 2013

Reach Out når ud til den ønskede målgruppe

- 77 % af de unge, der besøgte sitet, har høje eller meget høje grader af psykologisk mistrivsel.
- 66 % af de unge svarer, at Reach Out hjælper dem med at håndtere deres problemer
- 65 % svarer, at sitet har fået dem til at føle sig mindre alene med deres problemer.
- Unge med psykisk mistrivsel påvirkes til at søge yderligere hjælp – eksempelvis hos deres læge eller en psykolog.

Psykiatrien i
Region Syddanmark

Camilla.Carlsen.Bechsgaard@rsyd.dk



Når Mindhjelper er udviklet og implementeret, vil det være muligt for unge at få hjælp ved tidlige psykiske vanskeligheder i form af:

- Adgang til en lang række **informationer** og **redskaber** som kan bruges til at styrke og udvikle robusthed, selvværd, problemløsningssevner og sociale relationer.
- Viden om **hvornår** den unge skal søge hjælp og vejledning til, **hvor** det er muligt at få hjælp. (Fysiske tilbud i den unges egen kommune eller landsdækkende, ofte digitale, hjælpetilbud)
- Mulighed for at få psykologfaglig rådgivning på egne problematikker gennem sitets **brevkassefunktion**.
- Mulighed for at dele problemer og erfaringer med **andre unge** i et forum der har åbent nogle gange om ugen.

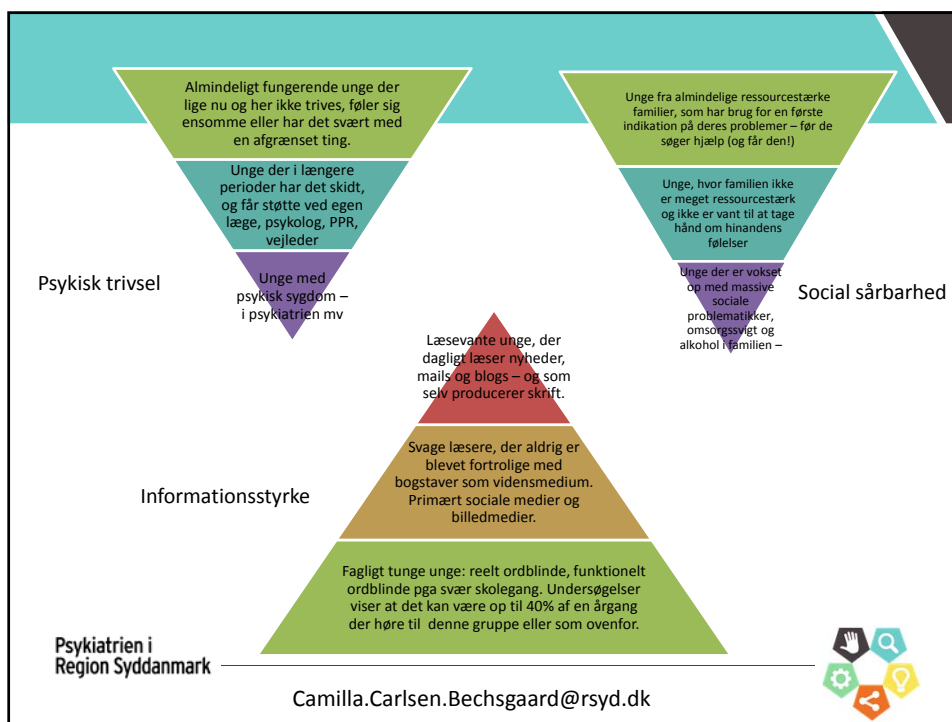
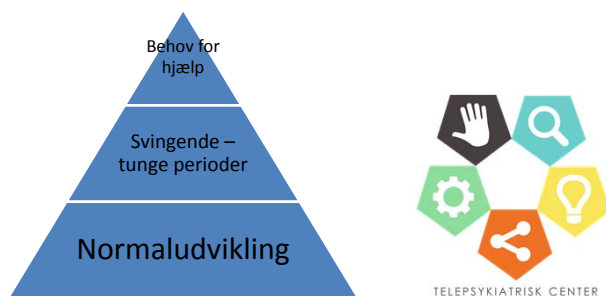
Psykiatrien i
Region Syddanmark

Camilla.Carlsen.Bechsgaard@rsyd.dk



Indhold, form og hensigt

- Hele spektret fra normaludvikling til dårlig trivsel
- Fokus på at bruge de nære relationer først
- Afstigmatisering
- Normalisering af følelsesmæssige udsving: "det er OK at være ked af det indimellem"
- Basis: kognitiv adfærdsterapi, ACT, self-compassion therapy, mindfulness



Viden om apps – klinisk anvendelighed og datasikkerhed



<http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm453484>

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Apps til smartphones og tablets

- Afprøvning af apps i behandlingen
- Monitorering som del af behandlingen
- Brug af borgernes eget IT-udstyr
- Hjemmeside om apps til patienter og behandlere
- Udvikling af metode til kvalitetssikring af apps

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Udvalgte spørgsmål til datasikkerhed og effekt

- Lagres data på mobilen eller i skyen?
- Hostes data indenfor EU?
- Indsamler app'en personhenførbare data og er der en stærk kryptering (anonymisering) af disse?
- Hvad tjener udvikleren sine penge på? Sælges data f.eks. til kommerciel brug?
- Er app'en klassificeret, som medicinsk udstyr med tilhørende CE-mærkning?
- Er app'en klinisk valideret eller baseret på validerede metoder?
- Er der tydelig information om ovenstående i app'ens privacy policy?

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Telepsykiatrisk Hjemmebehandling

- Patient behandles i eget hjem over video
- Alle afdelinger kan tilbyde hjemmebehandling til forskellige målgrupper, behandlingstilbud, tidspunkter i behandlingsforløbet mv
- Infrastruktur, udstyr, sikkerhed, oplæring af personale, takster mv.
- Implementering af telemedicin på sygehusniveau

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Telepsykiatrisk hjemmebehandling



[Video: Hjemmebehandling](#)

Psykiatrien i
Region Syddanmark



Portal om skizofreni hos unge



ungmedskizofreni.dk

Psykiatrien i
Region Syddanmark

