

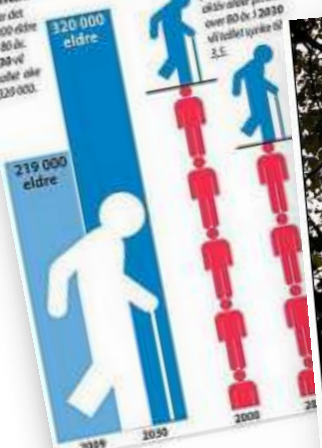
Morgendagens psykisk helsevern – på nett?

Aksel Inge Sinding, Psykolog / Leder for Avdeling Psykisk Helse

HelsIT, 20.10.15



Kraftig økning av antall eldre
I dag er det 219 000 eldre over 80 år. I 2030 vil antallet øke til 320 000.



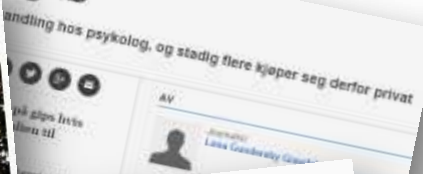
Færre yrkesaktive pr. eldre
I 2000 var det 4,5 personer i yrkesaktiv alder (over 80 år) i 2030 vil tallet synke til 3,5.

2 av 3 til helse- og sosialsektor



Tusenvise står i psyke'ogkø

Det kan gå opp til ett år fra du blir henvist til psykologtid. Allmennegefer...



Psykisk
...lig hjelp
(18).



ANGST OG DEPRESJON: Mindre alvorlige psykiske lidelser som angst og depresjon er det som koster samfunnet mest, viser nye beregninger. Foto: Adnan Øhm Johansen

Eksp

Veldig mye vanskeligere å bli lagt inn slik blir virkeligheten på sykehuset for forskere.

Det har utviklet seg et A- og et B-lag innen brukerorganisasjoner. De ber regjeringa om...



TILTAK: Beredningsorganer må være på plass. FOTO: LINA HOFSTEDT/NTB

Nye sjokktall: Psykiske lidelser koster Norge 60 til 70 milliarder kroner i året

Faller ut av jobb, går på trygd og dør tidlig.

Linda Øye i Mental Helse mener skjermingsiltakene som er tatt i bruk på SUS strider mot norsk lov for psykisk helsevern.

Du kan IKKE ha ulikt. Egne klær, møbler, pors, gull, krus, kaffekanne, avis, magasiner, foto, pottepl. snacks, pr. No. toiletstule, senke, tryk, lyde.
Personalt skal kunne ryke for deg. Du skal løfte på rosen. Du får ryke for halvtime (11 kår).
Skjermingsvåre. Du må ha det akap- og fast. Personalt vil ikke opp for du trenger å gå på toalett eller kafe.
Personalt vil de være 10 minutt i rommet. Du skal foreta deg oppdrift dag på rommet. Du har arbeidsgit å prate med personalt, men særlig vil være kommunik og beredingsvare.
Barnet/valde. Forelegg har du ikke mulighet for barn. Du har vært på

Mer sykefravær på grunn av psykiske lidelser

Nye tall fra NAV viser at legemiddelt sykefravær knyttet til psykiske lidelser har økt med 29 prosent fra 2000 til 2011. Lettere psykiske lidelser økte med 145 prosent i samme periode.







Mild til moderat psykisk helseproblematikk

Angst

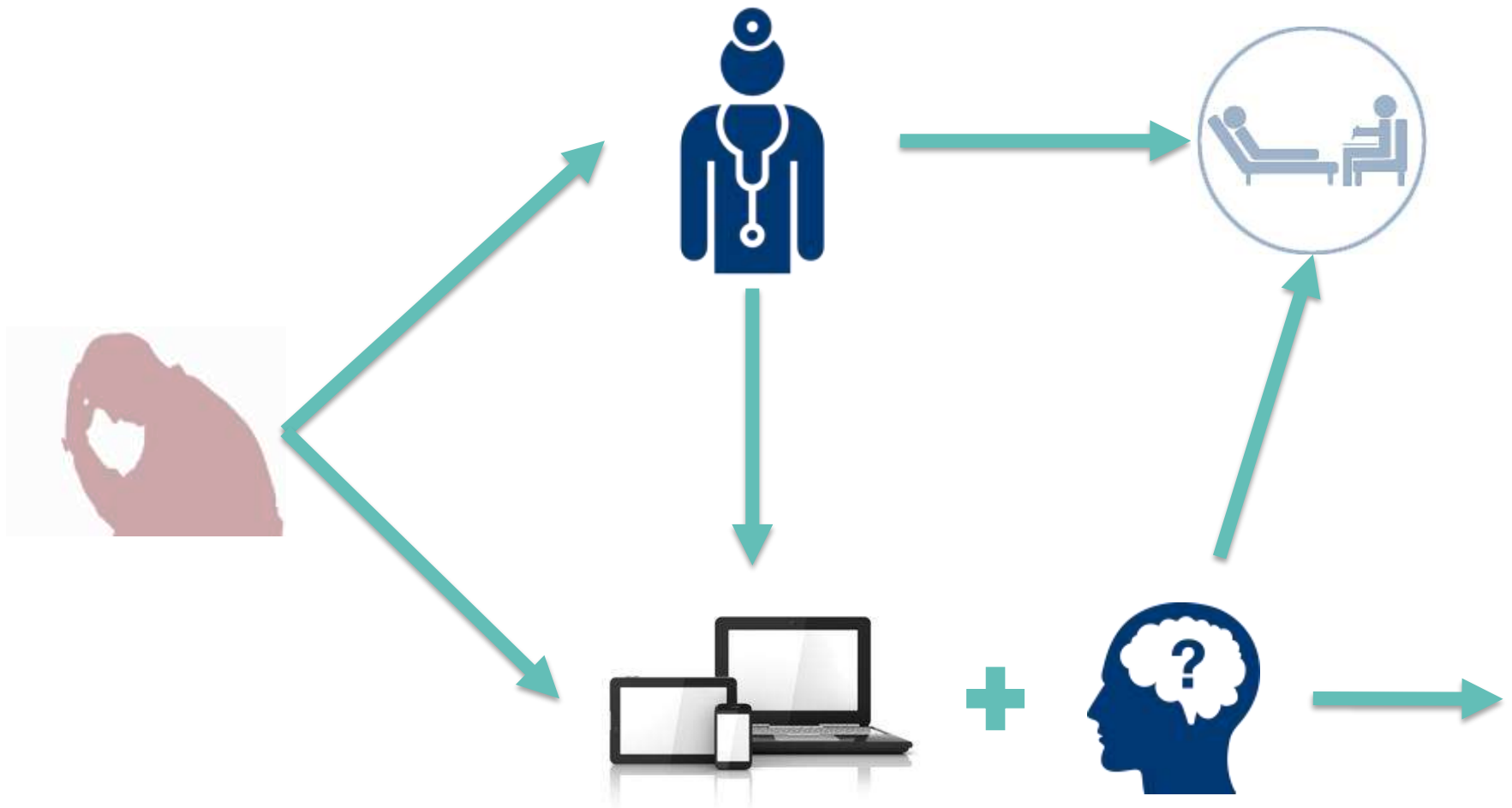
**Depressive
symptomer**

Stress

Søvnproblemer

**Allmennpsykologiske
påkjenninger**

Veiledet selvhjelp for mild til moderat psykisk helseproblematikk



Andersson, G. (2009). Using the Internet to provide cognitive behaviour therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 175-180.

Haug, T., Nordgreen, T., Öst, L. G., & Havik, O. E. (2012). Self-help treatment of anxiety disorders: A meta-analysis and meta-regression of effects and potential moderators. *Clinical Psychology Review*, 32, 425-556.

Gun, S. Y., Titov, N., & Andrews, G. (2011). Acceptability of Internet treatment of anxiety and depression. *Australasian Psychiatry*, 19, 259-264.

Andrews, G., Newby, J. M., & Williams, A. D. (2015). Internet-delivered cognitive behavior therapy for anxiety disorders is here to stay. *Current Psychiatry Reports*, 17(1), 1-5.

Baumeister, H., Reichler, L., Munzinger, M., & Lin, J. (2014). The impact of guidance on Internet-based mental health interventions - A systematic review. *Internet Interventions*, 1, 205-215.

Nordgreen, T., & Havik, O. E. (2011). Use of self-help materials for anxiety and depression in mental health services: a national survey of psychologists in Norway. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42, 185-191.

Fungerer veiledet selvhjelp?

Carlbring, P., Gunnarsdottir, M., Hedensjö, L., Andersson, G., Ekselius, L., & Furmark, T. (2007). Treatment of social phobia: Randomised trial of Internet-delivered cognitive behaviour therapy and telephone support. *Br J Psychiatry*, 190, 123-128.

Johansson, R., & Andersson, G. (2012). Internet-based psychological treatments for depression. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12, 861-870.

Cuijpers, P., van Straten, A., & Andersson, G. (2008). Internet-administered cognitive therapy for health problems: a systematic review. *J Behav Med*, 31, 169-177.

Hedman, E., Ljótsson, B., & Lindefors, N. (2012). Cognitive behavior therapy via the Internet: a systematic review of applications, clinical efficacy and cost-effectiveness. *Expert Review of Pharmacoeconomics and Outcomes Research*, 12, 745-764.

Boettcher, J., Carlbring, P., Renneberg, B., & Berger, T. (2013). Internet-based interventions for social anxiety disorder - an overview. *Verhaltenstherapie*, 23, 160-168.



Selvhjelp > Venteliste

Veiledet selvhjelp > Selvhjelp

Veiledet selvhjelp \approx "Vanlig" terapi

Pasienter + / - Behandlere

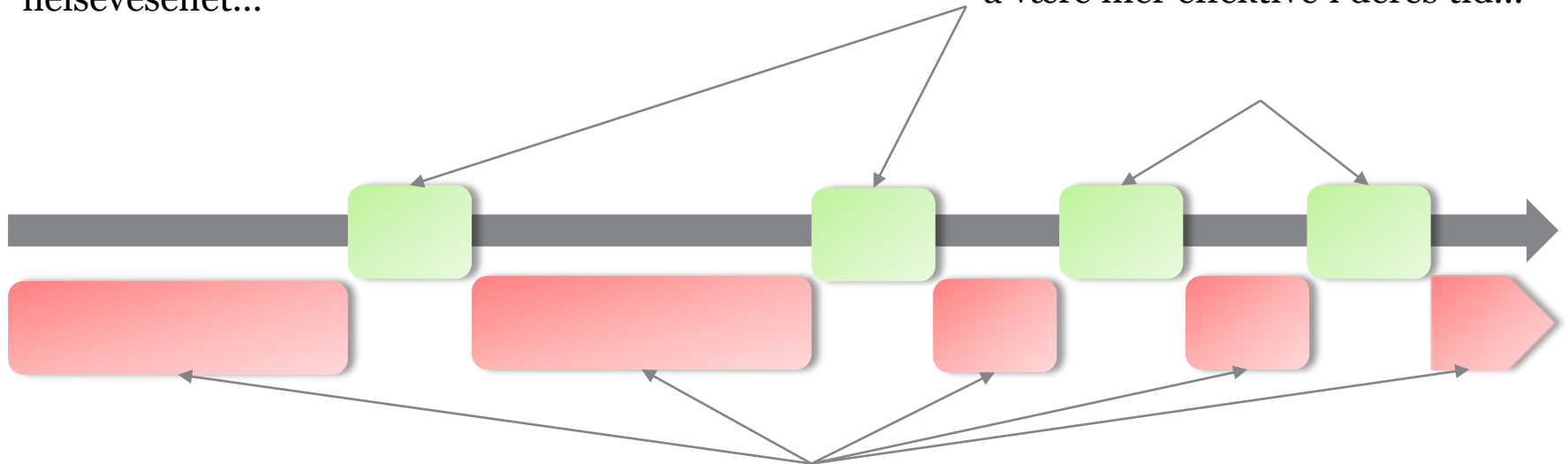


- Raskere tilgang
- Reduserer ventelister
- Økt tilgjengelighet
- Lavterskeltilbud
- Flexibelt med tanke på tid/sted
- Bedre ressursutnyttelse
- Fristiller kapasitet
- Gir eierskap i behandlingen
- Kostnadseffektivt



De fleste tiltak søker å effektivisere pasientens reise gjennom helsevesenet...

...gjennom å hjelpe behandlere i å være mer effektive i deres tid...



Hvordan setter vi for alvor pasienten i sentrum og utnytter deres potensiale?



...men de glemmer hvor den egentlige utfordringen ligger, hvor en sløser med tid, penger og helse.

...og hva med de som aldri søker hjelp?





HELSE TELEFONEN

Helsetelefonen AS

Besøksadresse – Slemdalsveien 70, Oslo

Post: Tuengen allé 22 B, 0374 Oslo

E-post: info@helsetelefonen.no