



Regional oppstart av eMeistring i Helse Vest

Hva er eMeistring?

- Veiledet internettbehandling i spesialisthelsetjenesten
- Evidensbasert behandling for
 - ✓ Sosial angst
 - ✓ Depresjon
 - ✓ Panikklidelse
- Utviklet av Tine Nordgreen i Helse Bergen HF siden 2012
- **Aktuelt:** tilbud startes opp høsten 2020 i
Helse Fonna, Helse Førde og Helse Stavanger
- * Helse Førde gir fra 5. april tilbudet selvstendig (tidligere via Helse Bergen)

Mål

-å øke tilgangen til evidensbasert psykologisk behandling ved hjelp av teknologi

-å fremme en aktiv pasientrolle

-å bruke terapeutressursene på en mest mulig effektiv måte





Fleksibel og tilgjengelig:
Behandlingen er tilgjengelig når det passer
for pasienten, og hvor det måtte passe

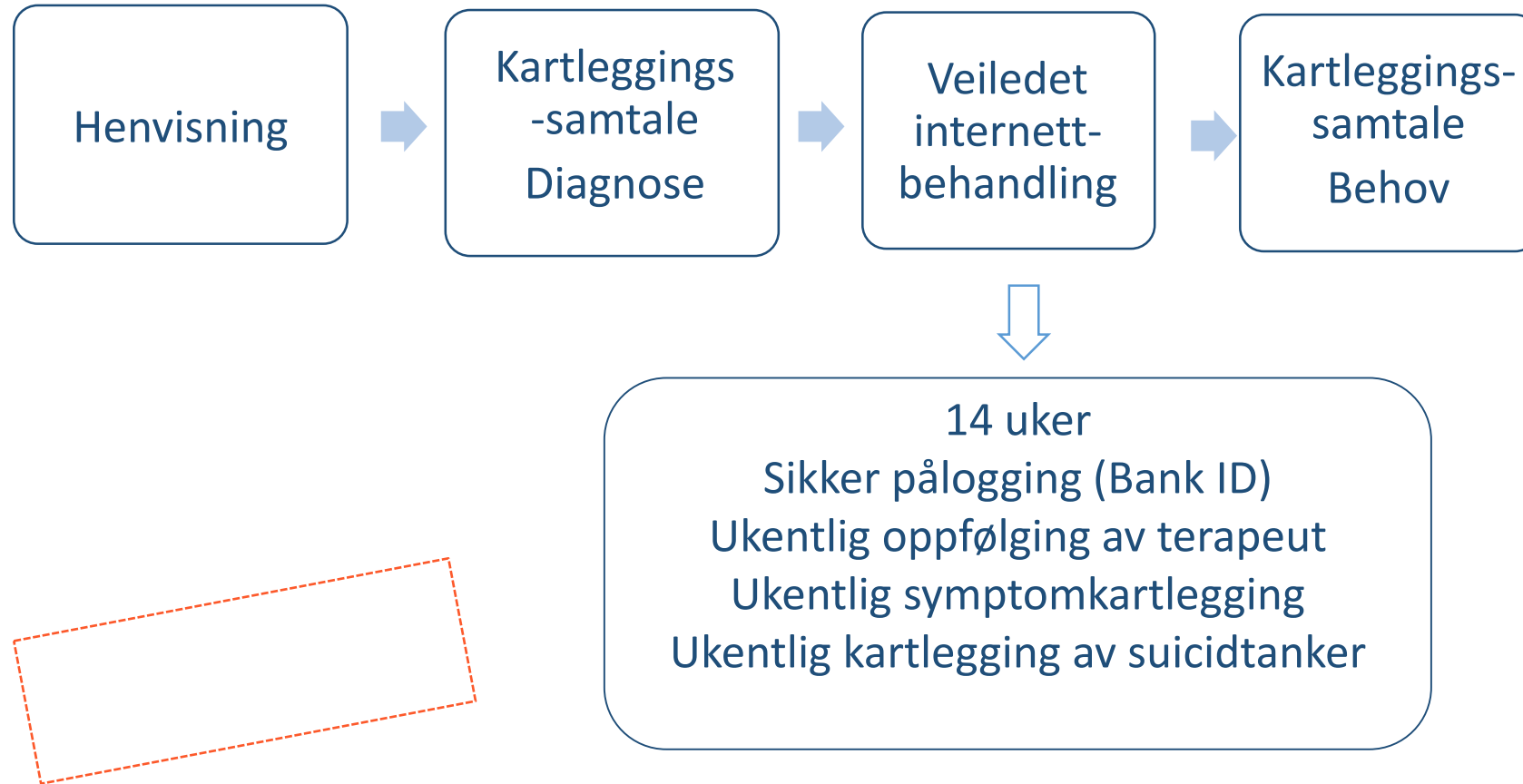
FORNØYD: Stine Hope Spjeld har satt pris på at hjelpen alltid har vært tilgjengelig.

FOTO: TORA KYLLINGSTAD / NRK

Henvisninger

- eMeistring vurderer og gir pasienten rett til nødvendig helsehjelp ved indikasjon dersom henvisningen ikke kommer fra spesialisthelsetjenesten.
- Pasienter som får rett til helsehjelp og vurderes aktuelle for eMeistring vil som hovedregel få tilbud om inntakssamtale innen 2-3 uker.

Behandlingsforløpet i eMeistring





Velkommen til eMeistring!

Arbeidsoppgaver i hver modul:

- Les modulen
- Lever nye arbeidsark
- Lever hjemmeoppgaven
- Svar på eventuelle spørreskjema

Meldinger

0 >

Modulsider

Å utfordre redselen

Prinsippene for eksponering

Hvorfor har det ikke virket tidligere?

Praktisk gjennomføring av eksponering

Retningslinjer for eksponering

Å lage en eksponeringsliste

Gratulerer, du har nå vært gjennom modul 4!

Tips til behandlingen >

Pasientens arbeidsverktøy

HJEMMEOPPGAVE

Hjemmeoppgave 4 - Sosial angst

ARBEIDSARK

Arbeidsark 05: Eksponering

Arbeidsark 04: Eksponeringsliste

Arbeidsark 03: Atferdsekspériment

Arbeidsark 02: Min egen onde sirkel

Arbeidsark 01: Formulere mål for behandlingen

Innsendte skjema

6 >

Emeistring egner seg ikke for personer med:

- Moderat til høy suicidalfare, der behovet for ivaretagelse og tilsyn fører til at behandling over internett ikke er tilstrekkelig. Dette utelukker også personer som nylig har gjennomført suicidforsøk.
- Psykoseproblematikk. Dersom pasienten har fungert stabilt uten pågående psykotiske symptom over tid, og har en behandlingskontakt i spesialisthelsetjenesten som kan ivareta og følge opp ved behov kan h*n motta behandling i eMeistring for komorbid panikkangst, sosial angst eller mild til moderat depresjon.
- Ubehandlet alkohol- eller narkotikaproblematikk, eller medikamentavhengighet som kan utgjøre et hinder for behandling. Behandlingstilbudet foregår som hovedregel uten bruk av angstdempende medikament og disse bør seponeres før henvisning.
- Nylig oppstartet eller endring av dose psykofarmakabehandling. Effekt av medikamentet bør først evalueres. Pasienten må ha stått på stabil dose 4 uker før oppstart i eMeistring.
- Ustabil og/eller uavklart somatisk tilstand. Epilepsi, alvorlig astma, kroniske hjerterytmeforstyrrelser eller hjerte-/lungeproblem diagnostisert av lege, svært lavt blodtrykk eller graviditet er ikke forenlig med behandlingen for panikklidelse.
- Alvorlig depresjon (MADRS \geq 35)
- Bipolar depresjon. Det er ikke undersøkt om behandlingsprogrammet for depresjon har effekt ved bipolar depresjon, og tilbys derfor ikke til personer med denne diagnosen. Personer med godt regulert bipolar lidelse kan ha nytte av og få behandling for komorbid panikklidelse eller sosial angst.
- Lav motivasjon eller annen funksjonspåvirkning (f.eks. høy initiativløshet eller konsentrasjonsvansker) som gjør det vanskelig å gjennomføre internettbehandling - som krever høy grad av ansvarstakelse).
- Ustabile eller vanskelige ytre forhold, f.eks. livskriser, kan også gi nedsatt funksjon og vansker med å følge opp behandling over internett.
- Personer med lese- og/eller skrivevansker, inklusivt vansker med det norske språk, kan ha utfordringer med å gjennomføre programmet grunnet store mengder tekst og skriveoppgåver man skal gjennom.
- Bosted utenfor Norge.
- Forventet lengre fravær enn 2 veker i løpet av behandlingstiden.
- Komorbiditet som erfaringsmessig kan vanskeliggjøre veiledet internettbehandling er: GAD, hypokondri, neuropsykotiske forstyrrelser, PTSD og engstelig/ unnvikende personlighetsforstyrrelse.

[eMeistring - Helse Førde \(helse-forde.no\)](https://helse-forde.no)