

Sandnes – romslig, modig og sunn

Rask Psykisk Helsehjelp



Kristian Nyborg Johansen og Stig Erlend Midtgård, Sandnes kommune



SANDNES KOMMUNE

Bakgrunn

- Sandnes er den eneste kommunen i Rogaland som har fått tildelt midler per 2014 og er en av fire nye pilotkommuner.
- Sandnes (73.000 innbyggere) og Kristiansand (86.000 innbyggere) er de første storbykommunene i prosjektet.
- Prosjektet har en varighet på 3 år, og er delvis egenfinansiert av Sandnes kommune.



Prosjektet i Sandnes Kommune

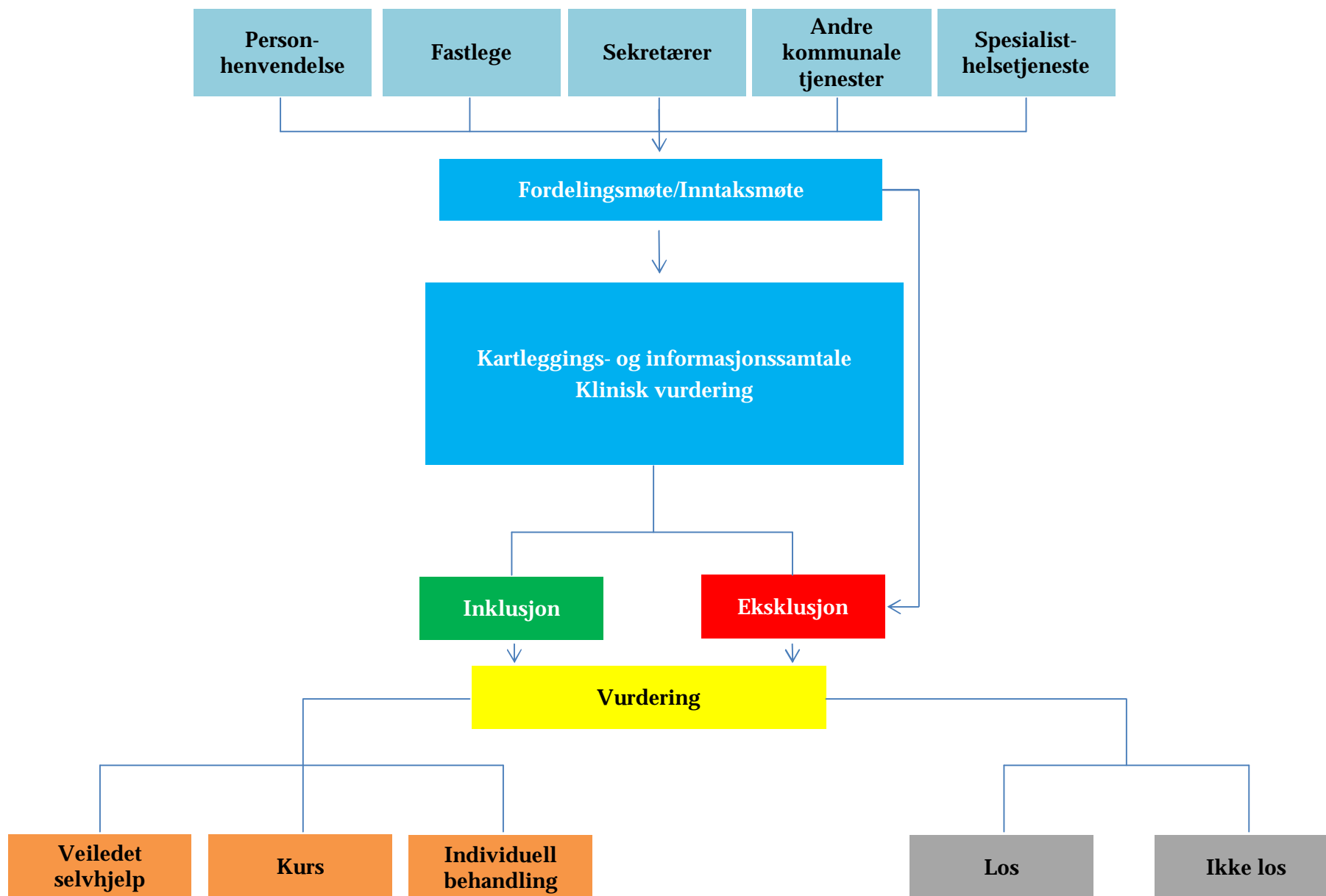
- Prosjektet er organisert som en egen avdeling i Mestringsenheten.
- Prosjektleder er Terje Stokka.
- Prosjektet har to psykologer (Lene Hoset Sunde, Kristian Nyborg Johansen) og tre psykiatriske sykepleiere (Terje Stokka, Stig Erlend Midtgård og Marit Mørch Jacobsen).
- Prosjektet har totalt 4,3 årsverk.
- Terapeutene må gjennomføre en utdanning i kognitiv terapi.
- Prosjektet holder til i Elvegata 25, 4.etg.



Oppstartsfase

- **Oppstart:** 1. september 2014
- **Kapasitet:** Sannsynligvis 4-500 pasienter årlig (cirka 100 pasienter årlig per terapeut i 100 prosent stilling)
- Noe **begrenset** kapasitet til og med våren 2015 på grunn av utdanning i kognitiv terapi.





Inklusjonskriterier

- Mild til moderat angst
- Lett til moderat depresjon
- Evt. med søvnproblemer i tillegg
- Lett til moderat funksjonstap:
 - Arbeid
 - Skole
 - Sosialt
 - Fritid

Eksklusjonskriterier

- Alvorlige psykiske lidelser:
 - Psykose
 - Bipolar lidelse
 - Alvorlige personlighetsforstyrrelser
 - Rusmiddelavhengighet
 - Alvorlig spiseforstyrrelse
 - Alvorlig grad av angst/depresjon
- Selvmordsfare
- Langvarig funksjonstap:
 - Evne til egenomsorg
 - Moderat til alvorlig funksjonstap på flere områder (arbeid, skole, sosialt, fritid)



Kongeholdningen

*Jeg har
nemlig den
holdningen at
jeg er frisk
inntil det
motsatte er
bevist.*

VG 13.6.2006

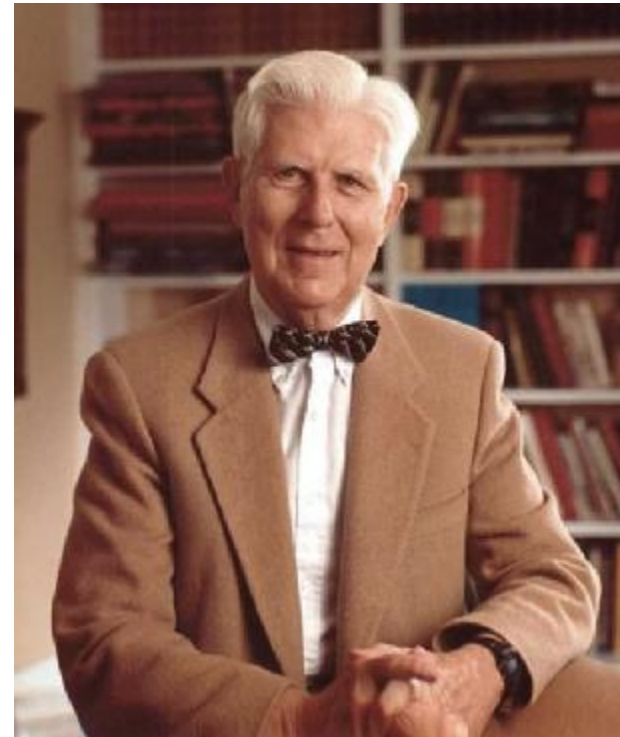


Hvilken type behandling?



Kognitiv terapi

- Et kjennetegn ved all kognitiv terapi er at pasientens kognisjoner; altså tanker, holdninger og levereregler, hele tiden er i fokus (Ingvard Wilhelmsen, 2005).



Bildet: Aaron Beck, grunnleggeren av kognitiv terapi



EGGER

INGENTING

**ERSOMMEG HELGE
TORVUND**



SANDNES KOMMUNE

Samlingsbaserte kurs: Introkurs

- For «alle»
- Psykoedukasjon og opplæring i kognitiv forståelsesmodell
- Fire samlinger à to timer
- Opptil 20 deltagere
- Fortløpende oppstart



Samlingsbaserte kurs: Påbyggkurs

- Problemspesifikke kurs:
 - Sosial angst
 - Agorafobi / Panikkangst
- Tre samlinger à to timer
- Antall deltakere: opptil 8.
- Fortløpende opptak

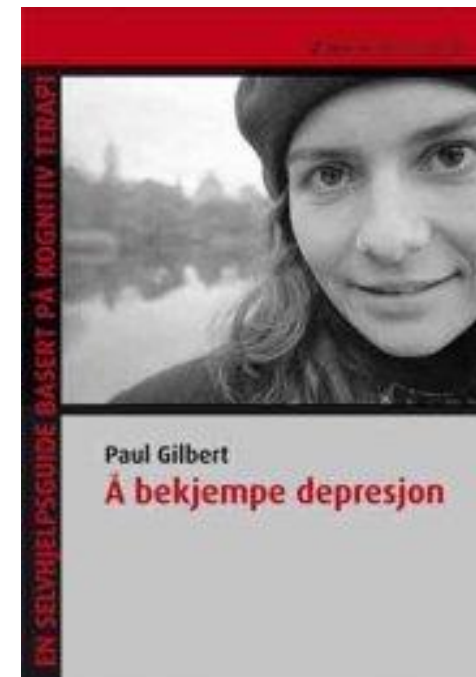


Vei- eller villedet selvhjelp?



Veiledet selvhjelp

- Formidling av selvhjelpsmateriell (arbeidshefter, selvhjelpsbøker og internettbaserte programmer).
- Pasienten tilbys oppfølgende telefonsamtaler der dennes erfaringer med opplegget diskuteres.
- Anbefales som førstevalg ved mild depresjon, før andre tiltak som psykoterapi eller medikamentell behandling.



Individuell kognitiv terapi

- Strukturert psykologisk behandling
- De som ikke nyttiggjør seg kurs i tilstrekkelig grad.
- Kartleggingsverktøy for å evaluere bedring
- Forventet gjennomsnitt på 6-8 timer (opptil 15 timer)



Flaskehalsene



Å få mennesker med psykiske lidelser til å søke profesjonell hjelp

- Samarbeid
- Tydelig målgruppe
- Folkeopplysning
- Eksklusjon



SANDNES/GJESDAL

Pilotprosjekt Rask psykisk helsehjelp



Dette teamet skal hjelpe Sandnes-innbyggere som er plaget med lettere til moderat angst, depresjon og sømnavnsker. Fra venstre psykolog Kristian Nyborg Johansen, psykiatrisk sykepleier Marit Mørch Jacobsen, administrasjonskonsulent Anne Sørevoid og Camilla Sætre, psykiatrisk sykepleier Stig Erlend Midtgård. Fremst står psykolog Lene Hoset Sunde og psykiatrisk sykepleier og prosjektleder Terje Stokka. FOTO: FREDRIK REFYEM

Kort vei til behandling

► **Sliter du med vonde og triste tanker og er trøtt og sliten?** Fra 1. september står disse personene klare til å hjelpe og gi deg råd for hvordan du kan bli kvitt plagene.

SANDNES

Nesten halvparten av oss vil i løpet av livet plages av angst, depresjon og sømnavnsel. Sam-

de tjeneste- eller behandlingstilbud. Vi vil tilby rask psykisk helsehjelp før plagene blir for store.

–Modum var en av de første pilotkommunene, og hadde over 300 pasienter på ett år. De fleste var kvinner i alderen 45 til

hatt vansker med å slappe av, ikke klart å stoppe eller kontrollere bekymringene dine? Har du hatt bløder der du fo-

Rask psykisk helsehjelp

► Et tilbud til voksne over 18 år, med

Øke kvaliteten i identifisering av behandlingstrengende individer i allmennpraksis

- Tydelig målgruppe
- Kompetanseoverføring
- Egne kontaktpersoner på de store legekantorene
- Raskere og grundigere tilbakemeldinger



Å styrke tilgangen på behandlingsalternativer utover psykofarmaka

- Det tredelte tilbudet
- Ikke bare fokusere på det mest ressurskrevende tiltaket
- Effektivitet
- Dette er nytt tilbud for ny gruppe



Å redusere avbrudd ved iverksatt behandling

- Mindre relevant grunnet korte behandlingsforløp
- Fleksible inntaksrutiner
- Henvisningsrett / Los
- Noe for enhver smak
- Smidige overganger internt



Å øke kompetanse blant klinikere ved kontinuerlig faglig oppdatering av klinikere og ledelse

- Utdanningen
- Veiledning
- Ledelse



Takk for oppmerksomheten!

- www.sandnes.kommune.no/raskpsykisk (åpen fra 15.09)
- Tlf: 904 09 557
- Epost: raskpsykisk@sandnes.kommune.no

- <http://www.helsedirektoratet.no> -> Rask psykisk helsehjelp
- <http://www.iapt.nhs.uk/>

