



# TELMA

Psykisk helse

Camilla Gabrielsen, Farsund kommune, Inger Alice Naley, SSHF og  
Torunn Helen Eidså, Kristiansand kommune



# Telma-Psykisk helse

- Målgruppe
- Inklusjons- og eksklusjonskriterier
- Tjenesteforløpet:
  - Saksgang ved søknad
  - Tjenestedesign
  - Innholdet i tjenesten
- Status idag

# Målgruppe:

- mennesker med lette til moderate angst- og depresjonsplager,
- samt mennesker i et rehabiliteringsforløp-fortrinnsvis etter rusbehandling

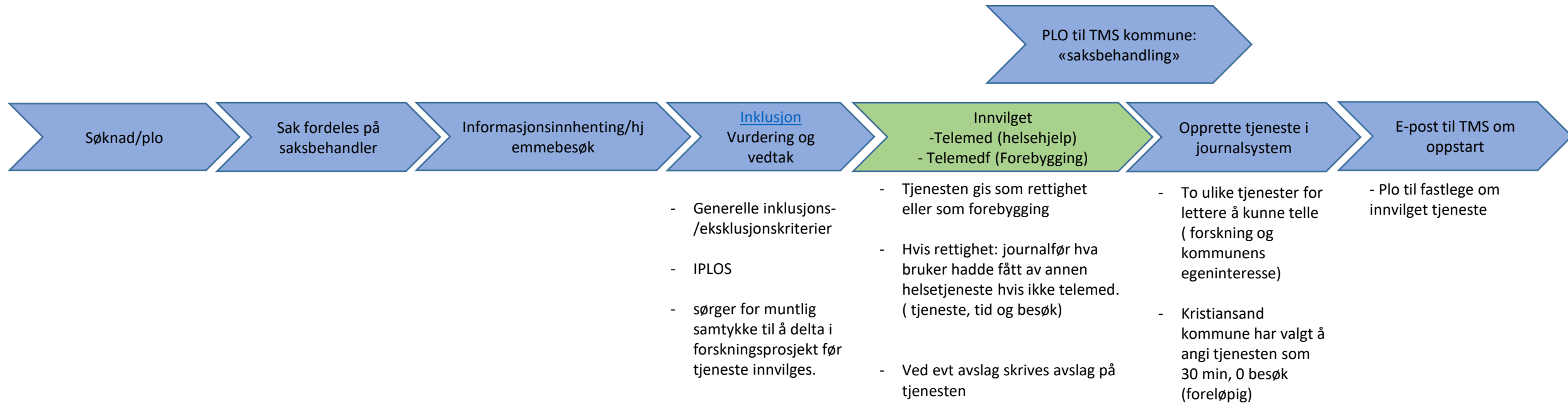
# Inklusjonskriterier

- Personen har symptomer på lett til moderat depresjon og angst og/eller er i et rehabiliteringsforløp eksempelvis etter rusbehandling/soningsopphold.
- Personer som lider av andre kroniske diagnoser og sykdommer der symptomer på lett til moderat depresjon og angst inngår som en komorbid tilstand.
- Personen er motivert for og har et ønske om å prøve ut tjenesten avstandsoppfølging.
- Personen må ha ønske om og være motivert for å aktivt arbeide med egen bedringsprosess i samarbeid med oppfølger
- Personen er klar og orientert
- Personen kan betjene enkel teknologi (eksempelvis mobiltelefon)
- Personen har 3G/4G dekning hjemme (sjekk <http://www.finnsenderen.no/finnsender> )
- Personen har behov for opplæring/rehabilitering, behandling eller hjemmetjeneste ved avstandsoppfølging
- Telemedisin utløser en sannsynlig gevinst for personen og/eller helsetjeneste på kort eller lang sikt.

# Ekklusjonskriterier

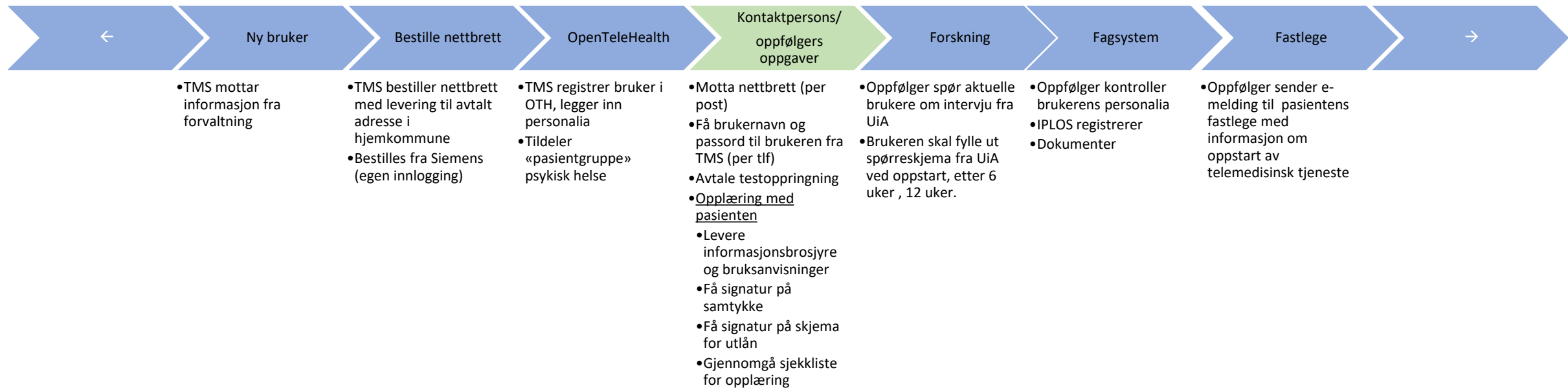
- Personen er ikke motivert for å motta tjenesten avstandsoppfølging
- Personer der det er tydelig at avstandsoppfølging ikke er tilstrekkelig, f.eks. for pasienter med alvorlige psykiske lidelser, utfordrende sosiale forhold og medikament- eller alkoholmisbruk.
- Personen har en form for kognitiv svikt som gir utfordringer for oppfølgingen
- Personen ønsker ikke å skrive under på skriftlig samtykke til å delta i forskningsprosjektet
- Personen klarer ikke å bruke det telemedisinske utstyret etter grundig opplæring
- Personen har ikke 3G/4G dekning hjemme
- Personen bor i en kommune som ikke har samarbeidsavtale med TELMA.

# Saksgang ved søknad:



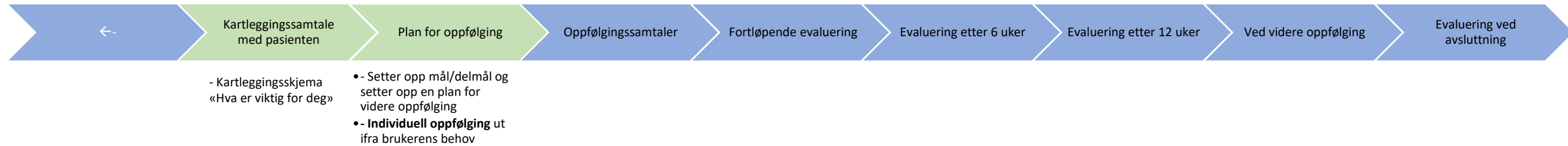
# Tjenestededesign

- Før oppstart av oppfølging vurderes søknad av forvaltning



# Forløp Telma-psykisk helse

## INNHOOLD I OPPFØLGING






# Kartleggingskjema «Hva er viktig for deg?»



## INDIVIDUELL KARTLEGGING, PLAN OG EVALUERING,

### PSYKISK HELSE

Ved en av de første samtalene med bruker går oppfølger gjennom skjema under .

	<b>DOKUMENTINFO:</b>	
	Utarbeidet: 06.12.2018	Utarbeidet av:
	Revidert:	Revidert av:
Godkjent	Godkjent av:	

#### BAKGRUNN

For å kartlegge brukers behov i oppfølgingen ses det som hensiktsmessig å gjennomføre en kartleggingssamtale. Denne må ses i sammenheng med begrunnelsen i vedtaket bruker har fått tildelt tjenesten på.

#### HENSIKT

Hensikten med denne prosedyren er :

- Å få helhetsoversikt over brukers livssituasjon
- Kartlegge brukers behov og legge til rette for individuell oppfølging
- Sette klare mål for oppfølgingen
- Kunne gjennomføre evaluering og vurdere nytte/gevinst av oppfølgingen

#### OMFANG

Prosedyren er bygget opp som en sjekkliste (se under). Det er viktig at bruker informeres om at kartleggingen er utgangspunkt for videre oppfølging, og at bruker selv velger hvilke områder han/hun anser som viktige å ha fokus på og kan velge selv hvor mye han/hun ønsker å si under de ulike temaene.

Informert brukeren på forhånd om at det for øyeblikket ikke går inn i detaljer, men det kan noteres til fremtidige samtaler om bruker ønsker å snakke mer om temaet.

Det kan være lurt å gå igjennom sjekklisten på forhånd og notere det du allerede har fått svar på, slik at du bare behøver å ta opp de tema som trengs å kartlegges.

## KARTLEGGINGSSKJEMA TELMA PSYKISK HELSE

<b>Bruker</b>		
<b>Dato:</b>	<b>Navn:</b>	<b>Personnr.(11siffer):</b>
<b>Tif.nr.:</b>	<b>Adresse:</b>	
	<b>Postnr./sted:</b>	
<b>Kontaktpersoner</b>		
	<b>Navn og tif.nr.</b>	
<b>Nærmeste pårørende:</b>		
<b>Fastlege:</b>		
<b>Kontakt med andre hjelpeinstanser:</b> <i>(eks. kommunale tilbud/tjenester, nav, 2.linjetjeneste, frivillige organisasjoner)</i>		
<b>TEMA</b>		
	<b>Dagens situasjon</b>	<b>Ønsker for fremtiden</b>
<b>Jobb / skole /utdanning</b> <i>(eks. i jobb, stillingsprosent, sykemeldt, arbeidssøker, elev/student, hjemmевærende, pensjonist , annet)</i>		
<b>Økonomi</b>		

# Kartleggingskjema «Hva er viktig for deg?»



<b>Bolig</b>		
<b>Hobby / fritid / aktiviteter</b>		
- <b>Fysisk aktivitet</b> (evt. type, hvor ofte og varighet)		
<b>Nettverk</b> (Familie og venner)		
<b>Helsetilstand</b>		
- <b>Fysisk helse</b> (kroniske lidelser eller andre plager og evt. pågående utredning/behandling, fysisk aktivitet)		
- <b>Ernæring</b> (kosthold, matlyst, vekttap/vektøkning etc.)		
- <b>Søvn/hvile</b> (endringer i søvnmønstre. Søvnkvalitet fra 1-10 hvor 0 er svært dårlig og 10 er svært god)		
- <b>Psykisk helse</b> (Plager/symptomer og		

evt. pågående utredning/behandling)		
<b>Bruk av rusmidler</b> (alkohol/andre rusmidler, type og omfang)		
<b>Medisiner:</b> (Faste medisiner, andre medisiner)		
<b>Hva er jeg god på?</b>	<b>Mine drømmer?</b>	<b>Hva er vanskelig?</b>
<b>HVA ER VIKTIG FOR DEG?</b>		
<b>Hva ønsker du å oppnå med oppfølgingen?</b>		

## Kartleggingskjema «Hva er viktig for deg?»

Ut ifra de tema som vi har gått igjennom, er det noen områder som er spesielt viktig å fokusere på? Evt. hvilke?	
Mål:	
Delmål:	
<b>Innholdet i oppfølgingen:</b> <i>(Sett kryss på <b>nei/ja</b> hvis ja, skriv mer utfyllende om hyppighet, individuell tilpasning etc.)</i>	
Videosamtaler Bruk av FIT (Feedbackinformerte tjenester)	Alle <i>(avtale hyppighet etter individuelle behov, konkret dag/data og tidspunkt)</i>
Bruk av veiledet selvhjelpsprogram i FightDepression	Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nei <input checked="" type="checkbox"/>
Bruk av andre selvhjelpsprogram <i>(eks. videomoduler fra nhi.no)</i>	Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nei <input checked="" type="checkbox"/>

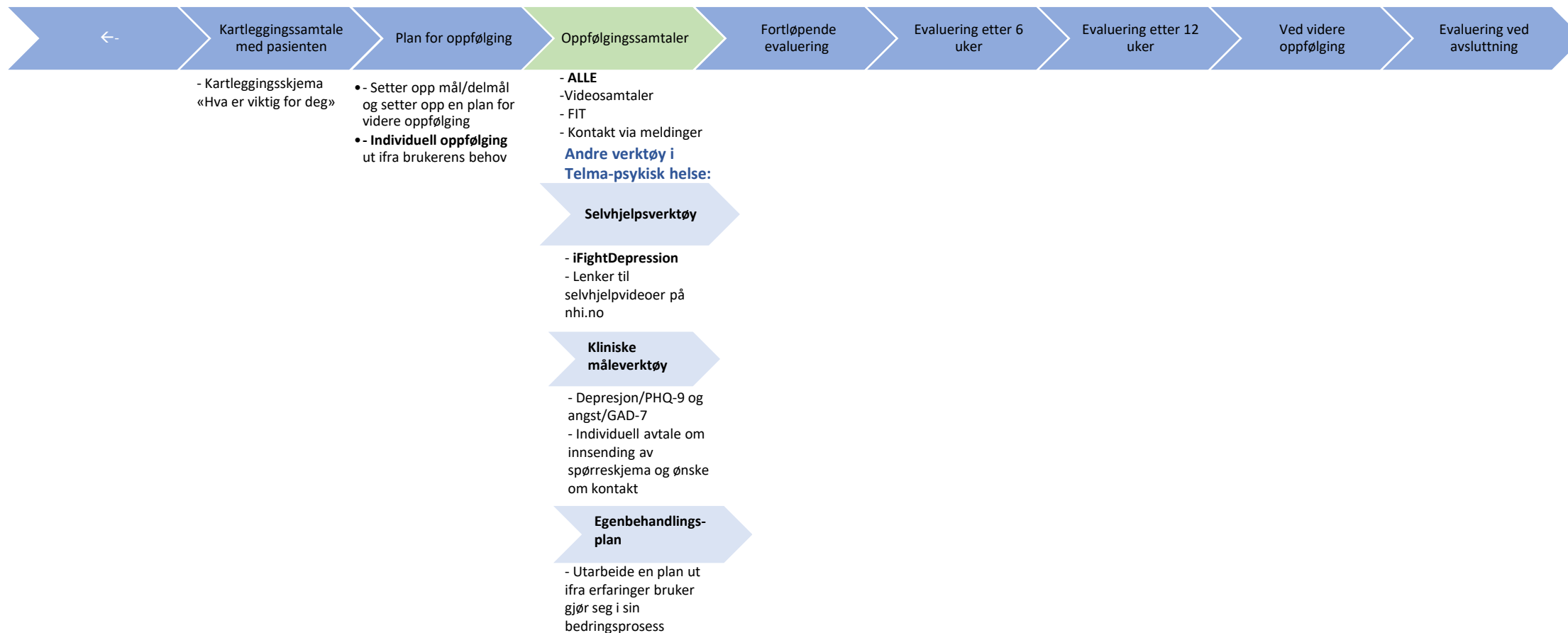


<b>Innsending av skjema for symptomer på depresjon / angst</b> <i>(avtale ønsket respons på innsendte svar, for eksempel at oppfølger kontakter bruker via oppringning eller melding ved "gul alarm" eller uteblitt avtalt innsending etc., ved "rød alarm" vil oppfølger alltid ta kontakt)</i>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nei <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Egenbehandlingsplan</b> <i>(Utarbeides med bruker, evt. videreføre allerede utarbeidede planer fra fastlege eller evt. andre)</i>	Ja <input checked="" type="checkbox"/>	Nei <input checked="" type="checkbox"/>

# Forløp Telma-psykisk helse

## Oppfølgingsforløp

### INNHOOLD I OPPFØLGING



# Videosamtaler og meldinger

- Oppfølgingsamtaler i form av videosamtaler, bruk av FIT i samtalene
- Meldinger: Nettbrettet har en sikker meldingsfunksjon der brukeren og oppfølgeren kan kommunisere med hverandre

(Det jobbes også med løsning for flerpartsamtaler)

# Selvhjelpsverktøy

- **iFightDepression**
- Legges også inn lenker i nettbrettet til enkle selvhjelpsvideoer fra [nhi.no](http://nhi.no):
  - Sosial angst
  - Panikkangst
  - Kortvarige søvnvansker
  - Langvarige søvnvansker
  - Depresjon

# Kliniske måleskjema

Følgende spørreskjema er lagt inn på nettbrettet:

- Symptomer på **depresjon**, PHQ-9
- Symptomer på **angst**, GAD-7
  
- Et verktøy; sier noe om symptomtrykk/endringer i symptombildet
- Brukeren kan velge å sende videre svarene til oppfølgeren sin og samtidig si «ja» til om han/hun ønsker at oppfølgeren skal ta kontakt.
- Resultatet av innsendte svar fra brukeren vises i oppfølgerens system, som en «grønn», «gul», «rød» eller «blå» alarm.
- Individuell avtale om innsending av spørreskjema og ønske om kontakt

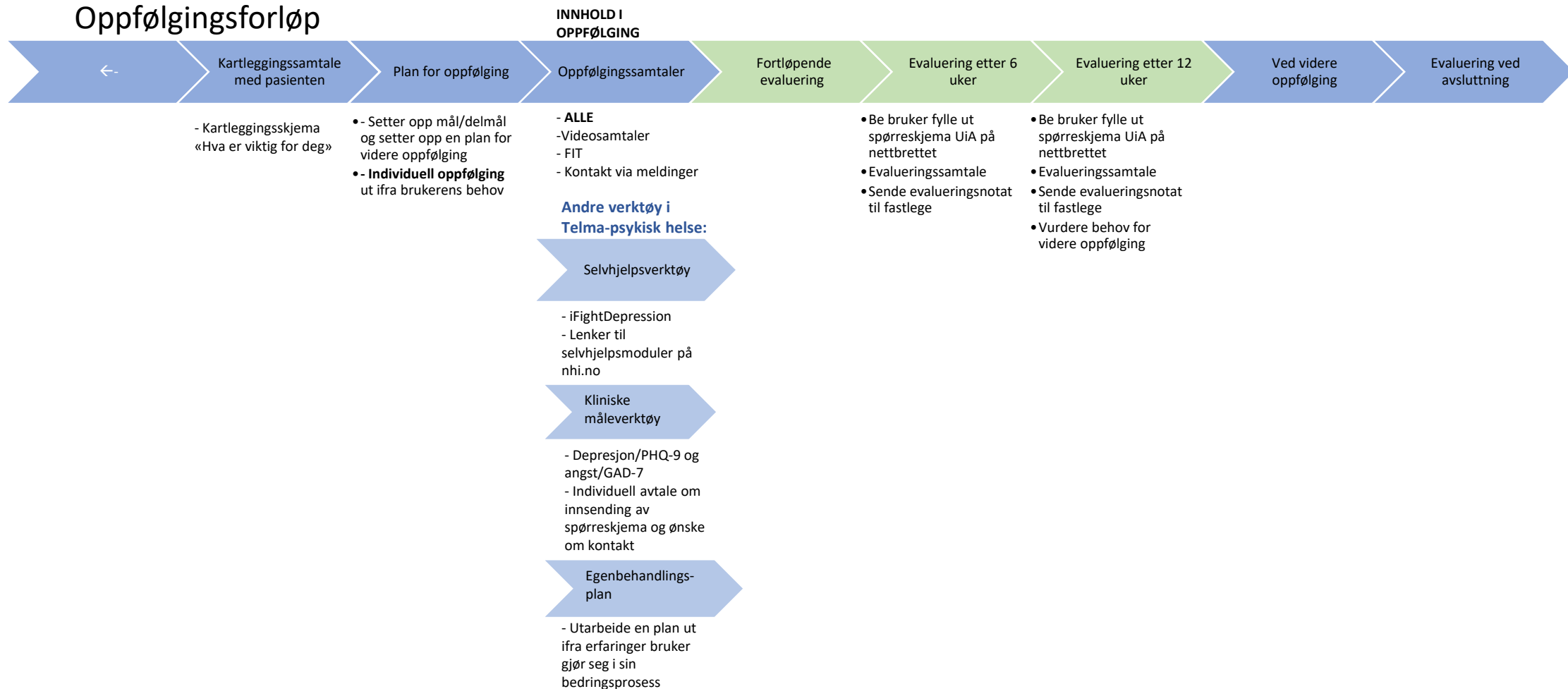
# «Egenbehandlingsplan»

- I samarbeid med brukeren utarbeides det en individuell plan ut ifra erfaringer man gjør seg underveis i bedringsprosessen.
- Innholdet kan være:
  - Hva er det som har gitt bedring for meg
  - Faresignaler/forebygge psykisk uhelse
  - Hva kan jeg gjøre ved økende tegn på psykisk uhelse;  
hva kan jeg gjøre selv, hvem kan jeg ta kontakt med
- Planen revideres fortløpende.
- Planen kan være nyttig for brukeren å ta med seg videre etter endt oppfølging.



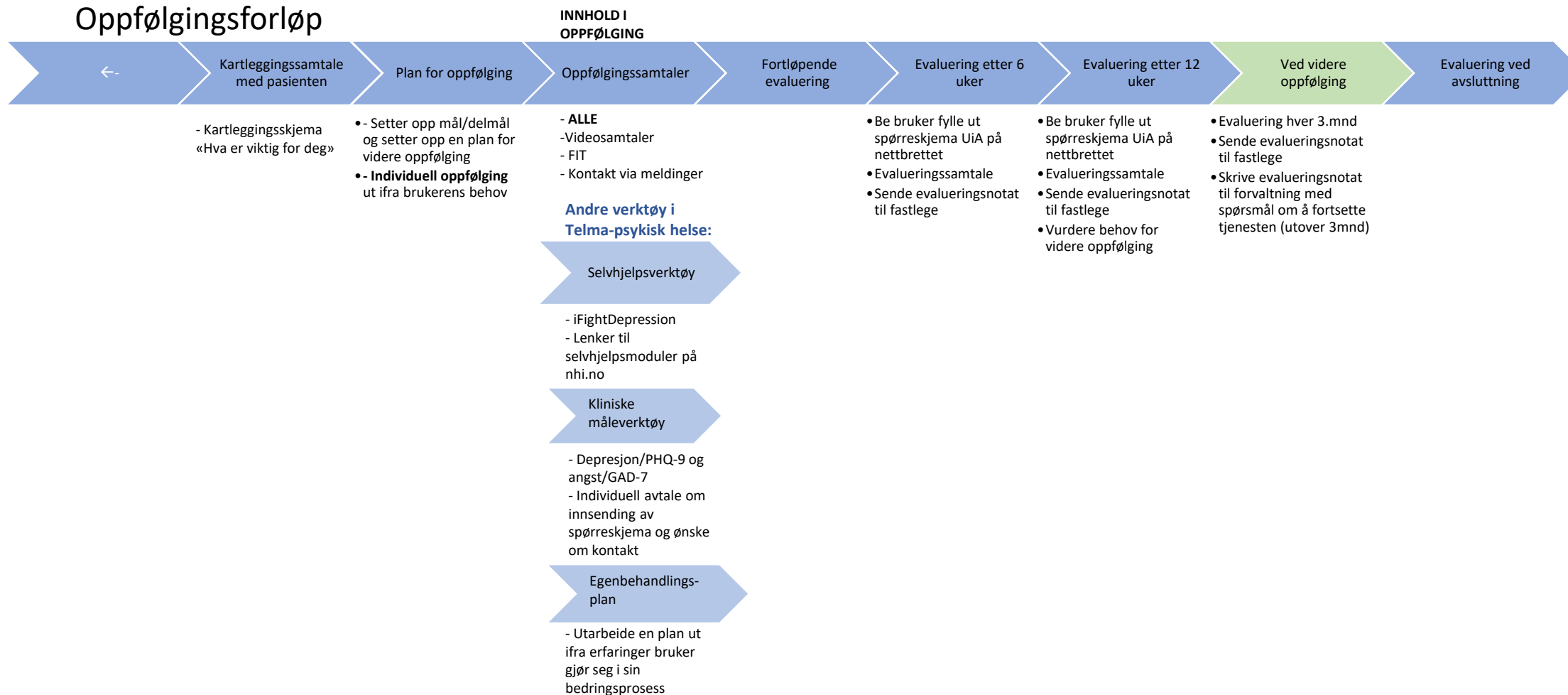
# Forløp Telma-psykisk helse

## Oppfølgingsforløp



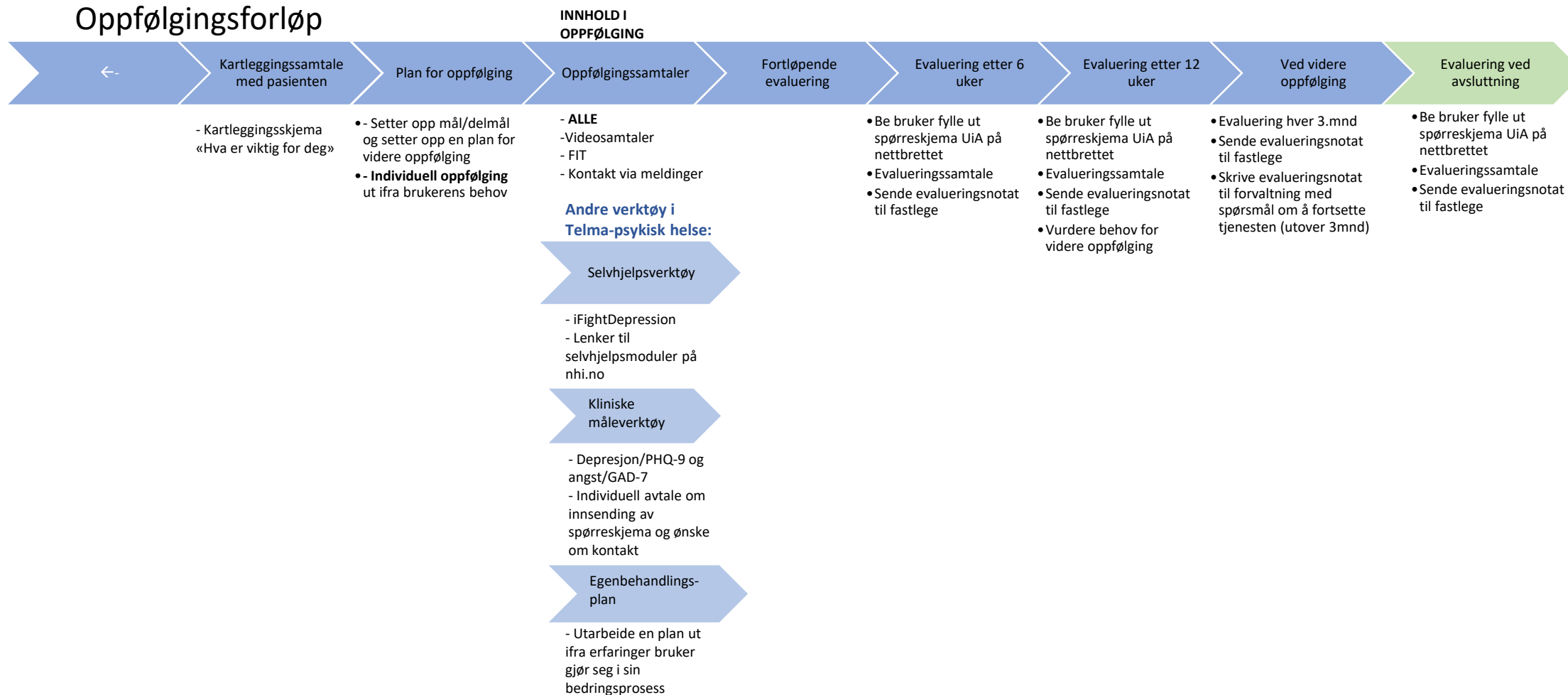
# Forløp Telma-psykisk helse

## Oppfølgingsforløp



# Forløp Telma-psykisk helse

## Oppfølgingsforløp



## Ved avsluttet tjeneste



- Be bruker levere inn nettbrettet til oppfølger
- Kontaktperson i den aktuelle samarbeidskommune, får tilsendt ferdig frankert lapp og strips som skal festes til kofferten fra TMS, og sender nettbrettet i retur per post til Siemens

- Fyll ut IPLOS
- Sende evalueringsnotat fastlege

- EPJ

# Status i dag for Telma-psykisk helse

- Teste ut Telma-psykisk helse med noen få brukere fra TMS-Kristiansand og TMS-Farsund
- I løpet av mai vil tjenesten være klar for at oppfølgere i ulike kommuner kan ta i bruk teknologien og tjenesten Telma-psykisk helse.

# Kontaktinformasjon

Hjemmeside: <http://www.telma.no/>

## Kontaktinformasjon:

Prosjektleder:

Terje Grimstad: [terje.grimstad@karde.no](mailto:terje.grimstad@karde.no)

Ass. prosjektleder:

Gro Anita Grelland: [gro.anita.grelland@kristiansand.kommune.no](mailto:gro.anita.grelland@kristiansand.kommune.no)

Arbeidspakkeleder pasientforløp og tjenestedesign;

Camilla Gabrielsen: [camilla.gabrielsen@farsund.kommune.no](mailto:camilla.gabrielsen@farsund.kommune.no)

Arbeidspakkeleder teknisk;

Vinh H. Nguyen: [vinh.h.nguyen@kristiansand.kommune.no](mailto:vinh.h.nguyen@kristiansand.kommune.no)

Arbeidspakkeleder forskning;

Carl Erik Moe: [carl.e.moe@uia.no](mailto:carl.e.moe@uia.no)

TMS Kr.sand [post.telemedisinsk.sentral@kristiansand.kommune.no](mailto:post.telemedisinsk.sentral@kristiansand.kommune.no) tlf: 904 78 062

TMS Arendal [Post.telemedisinsk.sentral@arendal.kommune.no](mailto:Post.telemedisinsk.sentral@arendal.kommune.no) tlf: 90 25 03 31

TMS Farsund [telemedisinsk.sentral@farsund.kommune.no](mailto:telemedisinsk.sentral@farsund.kommune.no) tlf: 947 93 746



