



Notodden kommune

Bluesbyen



*Fotograf Morten
Gjerde*



Rask psykisk helsehjelp

**Et tverrfaglig team
med kognitiv terapeutisk
tilnærming**

**Brita Rønning Iversen
Psykologspesialist/fagansvarlig RPH**



Tverrfaglig team – kognitive terapeuter

2



”Et tilbud som gir gode resultater” (Telen)

3

<http://www.telen.no/helsevesen/notodden/nyhet/et-tilbud-som-gir-gode-resultater/s/5-75-38820>



Rask psykisk helsehjelp (RPH)

4

- Et lavterskeltilbud om hjelp med angst og lett til moderat depresjon og søvnvansker for **innbyggere over 16 år**
- Evalueres av Folkehelseinstituttet: Gode resultater
- Kognitiv terapi som metode
- Ved Helsestasjonen
- Etablert 2013, prosjekt ut 2016 med midler fra Helsedirektoratet, **og mål om ordinær drift fra 2017**

Mål for behandlingstilbudet

5

- Redusere symptomene
- Bedre arbeidsevne
- Bedre livskvalitet

Arbeidsrettet kognitiv terapi

Samarbeid med NAV – individ og system

Et godt tilbud for sykemeldte (også ansatte)

Tilbud RPH Notodden 2016

6

Kognitiv atferdsterapi som utgangspunkt

- **Kartleggingssamtale**
- **Veiledet selvhjelp**
- **Samtaleterapi**

- **Kurs i grupper:**
Introkurs RPH (2016)
Introkurs ved IDEA
Angst
Depresjon
Innføringsprogrammet ved
Voksenopplæringen

Holdning

- Samarbeid

- Mestringsfokus,
empowerment

- Brukermedvirkning

Nytt RPH 2016

7

- Aldersgrensen er nå senket til 16 år
- Tilbud om "Veiledet selvhjelp i krise" - samtaler i RPH (5 t) etter vurdering av behov der kommunens kriseteam har vært inne i saken. Planlagt i 2016.
- Veiledet selvhjelp: Planer om nettbasert tilbud, som skal kjøpes inn, programmet er nytt og utviklet av privat firma i samarbeid med flere RPH
- Introkurs er utviklet og gjennomført (plan: gjennomføre dette kontinuerlig som oppstart RPH)
- Samarbeid med IDEA; RPH holder introkurs der
- Samarbeid med Voksenopplæringen: RPH sammen med helsestasjonen har 4 t om HELSE i introduksjonsprogrammet (4 g årlig)

Status/resultat behandlingstilbud

- En jevn økning i etterspørsel av tjenesten totalt
- De fleste tar selv kontakt med RPH på telefon. Mange henvendelser utenfor målgruppa.
- Kurs:
3 kursgrupper depresjon og 3 kursgrupper angst

Gode resultater fra brukerundersøkelser

- Ca. 77 % ville anbefalt tilbudet til andre, ca. 23 % tror de ville anbefalt tilbudet til andre.
- Ca. 64 % ville kommet tilbake til behandlingstilbudet om de skulle søke hjelp igjen og ca. 36 % tror de ville kommet tilbake til behandlingstilbudet.

Metode

Spørreskjemaer: ved oppstart, under behandling og ved avslutning

Symptomer angst og depresjon og livskvalitet målt ved spørreskjemaer

Med fram til juni 2016



Resultater evaluering Notodden 2015

11

Hvem fikk behandling?

- **172** personer tok kontakt med RPH i 2015
- 86 startet behandling, 74.0 % (n=64) deltok i evalueringen
- 27 % tok kontakt via fastlegen, **62% tok kontakt selv**, resten ble henvist av annet helsepersonell
- 82% kvinner
- Flest mellom **25-44 år**
- 83.9 % **symptomer lengre enn 6 mnd**

Resultater fra evalueringen

12

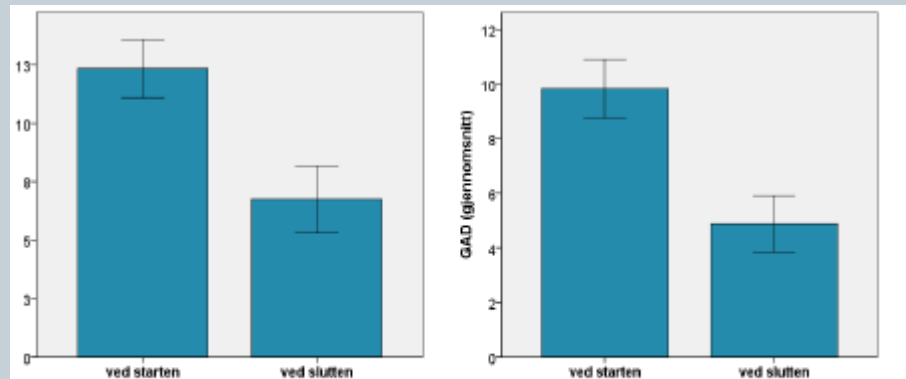
Betydelig symptomreduksjon for angst og depresjon

Livskvalitet økte betydelig

Det er en viss økning i tilbakevending til jobb ved fullført behandling

Symptomreduksjon angst og depresjon

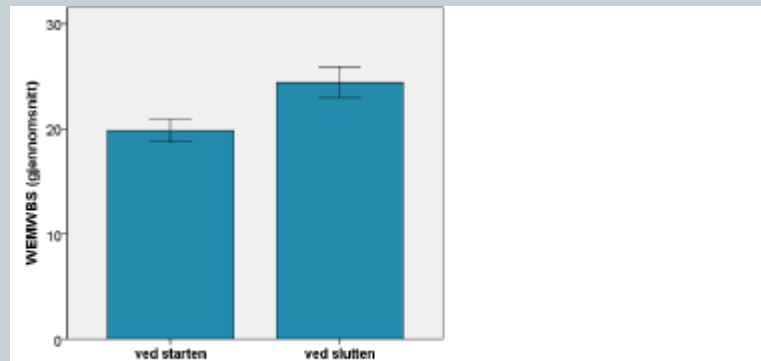
13



r 1. Pre-post gjennomsnittsskåre for PHQ (depresjon) og GAD (angst) i Notodden (n=39)

Økt livskvalitet

14



Figur 2. Pre-post gjennomsnittsskåre for WEMWBS (livskvalitet) i Notodden (n=39)

Oppsummering i Årsrapport 2015

15

- Aldergrensen er senket til 16 år
- Samarbeid med Voksenopplæringen er etablert for likeverdige helsetjenester til befolkningen med fokus på de fremmedspråklige
- Det arbeides med tilbud og avtaler til nærliggende kommuner og andre foretak i kommunene. Et mål er å opprettholde dagens bemanning og helsetilbud, med bakgrunn i et behov i befolkningen
- Det er en jevn økning i etterspørsel av tjenesten, det er ikke ventelister
- En av utfordringene er å nå flere menn
- RPH har jobbet med nyutvikling og gjennomføring av behandlingstilbudet, kvalitetssikring og rapportering til følgeforskning
- Evalueringen viser at de som har fått behandling ved RPH rapporterer om reduksjon i symptomer og økt livskvalitet