

***Likeverdlig ekspertise i utvikling av
et nettbasert støtteverktøy for
mestring og samhandling
innen psykisk helse
- erfaringer og resultater***

Lillian Sofie Eng & Monica Strand

Gardermoen 14.november 2013



PsyConnect trailer

PsyConnect Trailer
from **Communicaretools** PRO

Hjemme..

01:33

vimeo

LIKE
LATER
SHARE

Et samarbeidsprosjekt



Bakgrunn for prosjektet

Betydning av egenbehandling

Betydning av aktiv involvering

Betydning av ulike e-helseverktøy

Utfordringer i praksis



Rettesnorer i utviklingen

Brukerens personlig verktøy

Fokus på brukerens ressurser

Støtte til samarbeid med hjelpere

Uavhengig av diagnoser

For brukere i etablert behandling

Sikkerhet og integrasjon med journal

Moduler i PsyConnect

- Kontrollpanel
 - Min Status
 - Livsområder
 - Medisiner
 - Nettverk
 - Øvelser
 - Krisehåndtering
 - Registreringer
 - Mine mål
- Godt å vite
- Lenker
- Meldinger
- Forum
- Dagbok



Livsområder

[Mer info](#) [Utskrift](#)

Familie & nettverk



Har kontakt med mamma, men vi krangler mye. Blir sint og lei meg etter å ha truffet henne. Tror... ⁺

Endre

Helse



Har nettopp fått diagnosen bipolar type 2. Fått lite info og usikker på om hva det innebærer. Føler... ⁺

Endre

Økonomi



Får AAP fra NAV. Stram økonomi. Endel gjeld etter samboerbrudd og utskeielser da jeg var syk.

Endre

Hjem & dagligliv



Bor sammen med katten min Serge i leid hybel. Den er liten og rotete. Klarer ikke holde orden

Endre

Arbeid, utdanning & aktiviteter



Ikke i jobb, men ønsker det. Har plass på aktivitetshuset. Ønsker å bli med i malegruppa.

Fritid



Liker å shoppe og sitte på kafé med venner. Liker å danse.

Endre

Mål og aktiviteter

MÅL

Utvikle enighet om hvordan jeg best møtes i hypoman fase.

Livsområde: [Helse](#)

3 AKTIVITETER

- Skrive ned stikkord fra opplevelsene ved siste innleggelse
- Dele mine erfaringer med mine hjelpere i kommune og spesialisthelsetjenesten.
- Integreere dette i min krisehåndteringsplan

God oversikt over medisiner

Mine medisiner

[Mer info](#) [Utskrift](#)

Medisiner

[Bruksoversikt](#)

[Historikk](#)

[Allergier](#)

[Mine resepter \(ekstern side\)](#)

[+ Legg til medikament](#)

Faste medisiner

Medikament	Dosering	Hensikt	Spørsmål til legen	Erfaring	Handlinger
Lamictal	400 mg x 2	Forebygge depressive perioder	Legg til spørsmål	Legg til erfaring	Endre Arkiver
Olanzapin smeltetablett	10 mg x1	Forhindre manier	Legg til spørsmål	Legg til erfaring	Endre Arkiver
Cipramil	20 mg x 2	Mot depresjon	Hvorfor må jeg stå på to typer mot depresjon?	Blir skikkelig tørr i munn av denne og kvalm.	Endre Arkiver

Medisiner ved behov

Medikament	Dosering	Hensikt	Spørsmål til legen	Erfaring	Handlinger
Vallergan	10 mg intil x 3	Søvnvansker	Legg til spørsmål	Funker veldig bra mot høysnue, men sover ikke	Endre Arkiver

Øvelser

[Mer info](#)

[Mine Øvelser](#)

[Arkiv](#)

Øvelsesliste

[Opprett en ny øvelse](#)

Mestring

[Samarbeid](#)

[Livsstil](#)

[Styrker](#)

 [Tanker og følelser](#)

 [Bevisstgjøring](#)

 [Tilstedeværelse](#)

 [Personlig utvikling](#)

 [Rus](#)

 [Symptomer](#)

 [Enkle mestringsøvelser](#)

Veien videre

Utprøving fra januar 2014

40 brukere og deres hjelpere i Asker og Balsfjord

Kontinuerlig forbedring – ny sluttversjon

Medforskning – om eHelse og brukermidvirkning og egenmestring

Takk for oppmerksomheten!

Kontaktinformasjon:

lillian.sofie.eng@rr-research.no

Tlf: 928 33 805

monica.strand@rr-research.no

Tlf: 934 55 201

