



ÅLESUND
KOMMUNE

Rask Psykisk Helsehjelp

Et lavterskeltilbud til personer med søvnevansker,
lett og moderat angst og depresjon



Oppstart juni 2018.



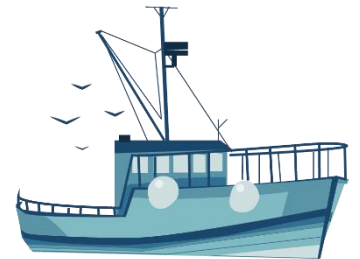
Rask psykisk helsehjelp

- 5 ansatte per i dag hvor av 1 kommunepsykolog
- En 6. stilling kommer rett over nyttår
- Holder til i Fagervikgata 11 Klipra.
- Underlagt Psykisk helsetjenester sentrum.
- Avdelingsleder Magne Sellereite



Målgruppe og mål med tilbud

- Personer fra 16 år med lett/moderat angst, depresjon og/eller søvnevansker
- Målet er å gi rask hjelp til slik at problemene ikke utvikler seg
- Fokus på:
 - Reduksjon av symptom
 - Styrke både funksjonen og livskvaliteten
- Styrke arbeidsevnen og forhindre langtidsfravær for de som er i jobb eller skole



Tilbudet egner seg ikke for:

- Personer med alvorlig psykisk lidelser
Eks: bipolar lidelse, personlighetsforstyrrelse, psykoselidelse, spiseforstyrrelse og rusavhengighet, psykisk utviklingshemming
- Livskriser og naturlige reaksjoner på det
- Personer som er aktiv suicidal eller uttalt selvskadingsproblematikk



Rammer

- Tilbudet er gratis
- Hvordan ta kontakt?
 - Personer **må selv henvende seg til oss**

- Vi kan kontaktes på:

1. Telefon 48 19 78 26



Tlf. tid tirsdag og torsdag kl. 13.00-14.30

Kan legge igjen beskjed på svarer utenom tlf. tid så ringer vi tilbake

2. Kontaktskjema: www.alesund.kommune.no/rph

- Fastlege/NAV/helsesøster og andre samarbeidsinstanser **kan gi informasjon om tilbud og oppfordre personer til å kontakte oss**



Hvordan vurderer vi?

- Alle som henvender seg blir først kartlagt via telefonsamtale
- Aktuelle kandidater får tilbud om en individuell vurderingssamtale
 - Bruk av screeningsverktøy for angst og depresjon
 - Identifiserer alvorlighetsgrad
 - Avklare videre tilbud
- Vi gir råd/veiledning om andre tjenester til de som ikke får tilbud i RPH



Innhold i tilbud

- Tilbudet er basert på kognitiv terapi
- Vi følger en tre- trinnsmodell:

1. Veiledet selvhjelp

2. Kurs

3. Korttids individualterapi



Innhold i tilbud

- Veiledet selvhjelp: Nettbasert tilbud fra Assistert.no.
- Mestringskurs: Gruppesamling på to timer, fire samlinger totalt.
- Gruppe / kurs: Søvnkurs høst 2019
- Individual terapi: Inntil 15 behandlingstimer som er basert på strukturert kognitiv terapi.



Angstlidelser

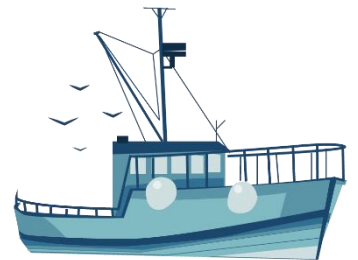
- Vi tilbyr behandling for ulike angstlidelser:

Panikkangst

Sosial angst

Generalisert angst

Fobi



Depresjon

- Depresjon deles inn i tre alvorlighetsgrader:

Mild

Fungering er som regel i mindre grad påvirket.

Moderat

Fungering er ofte påvirket
F. eks : sykemelding fra jobb, isolerer seg.

Alvorlig

Funksjonsnivå er tydelig nedsatt.
Evner i liten grad å mestre dagligdagse oppgaver.

- RPH er tilbud for personer med mild/moderat depresjon



Søvnvansker - Insomni

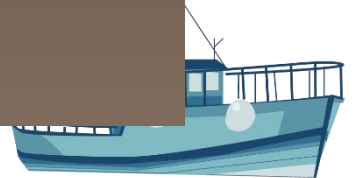
- Vanlig følgetilstand ved angst og depresjon
- Søvnproblematikk vil være fokus på i våre kurs, selvhjelp og individualterapi
- Cognitiv Behavior Therapy for Insomnia (CBT – I)





SØVNHURS

OPPSTART 22 OKTOBER



Status henvendelser 2019

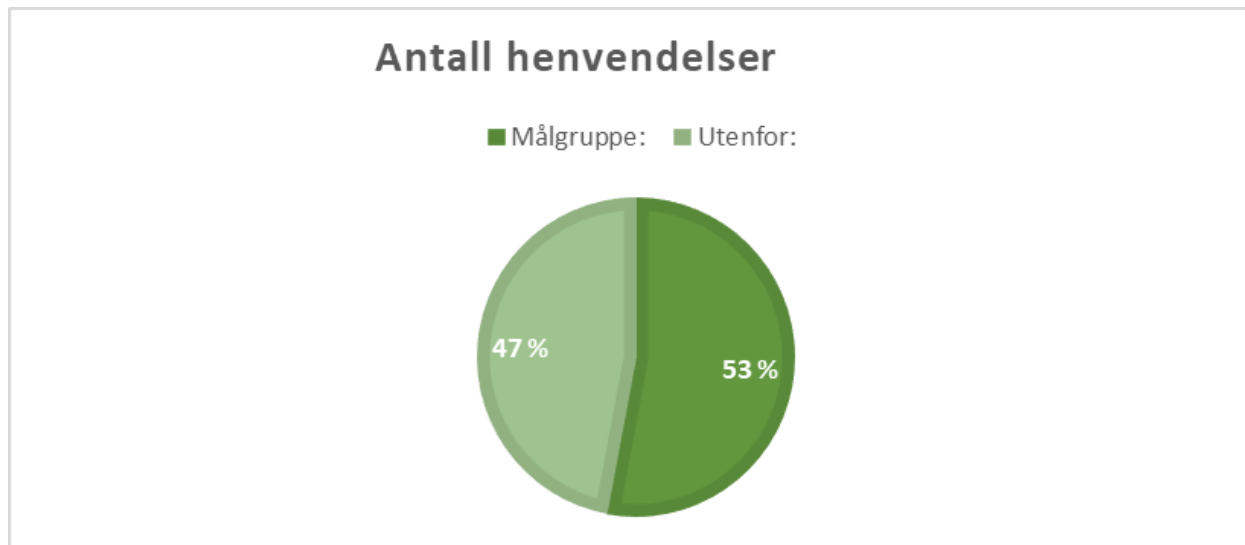
Rapportering på Måloppnåelse:

Grad av tilgjengelighet:

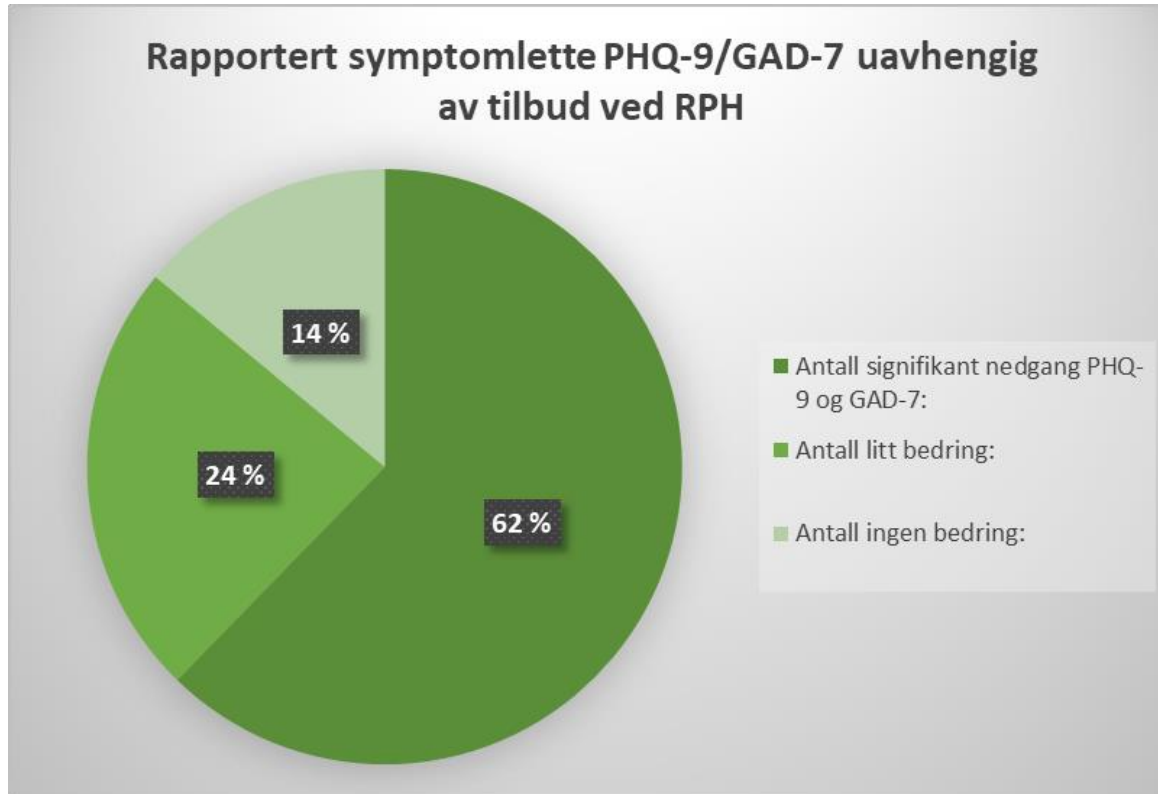
Antall henvendelser i perioden Januar tom Desember 2019: 578

Antall som vurderes å være i målgruppen: 306

Antall som vurderes å være utenfor målgruppen: 272

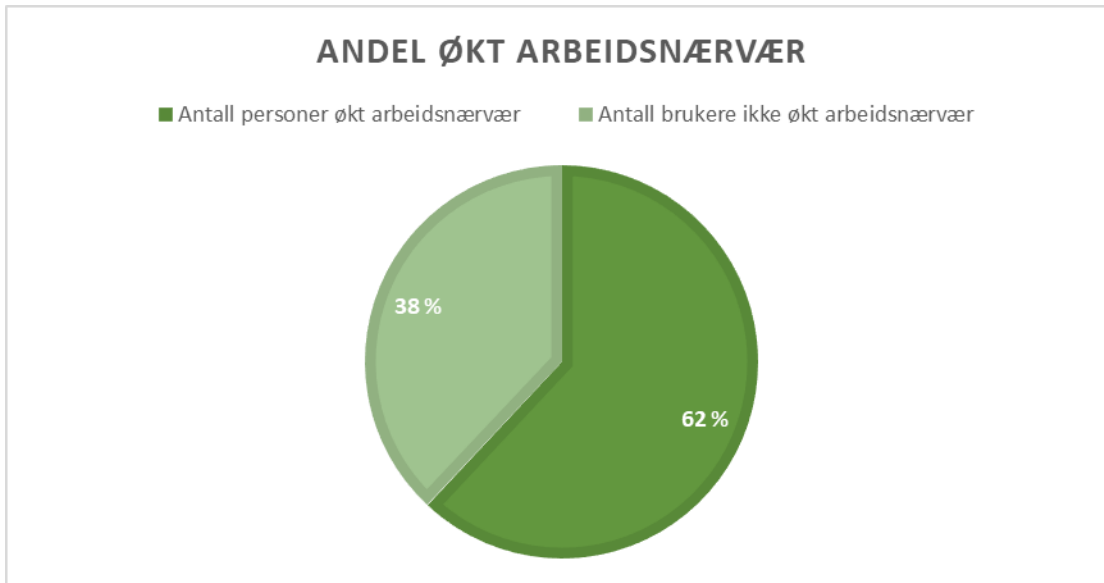


Antall brukere som har fått symptomlette uavhengig av behandling:

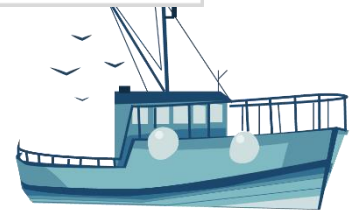
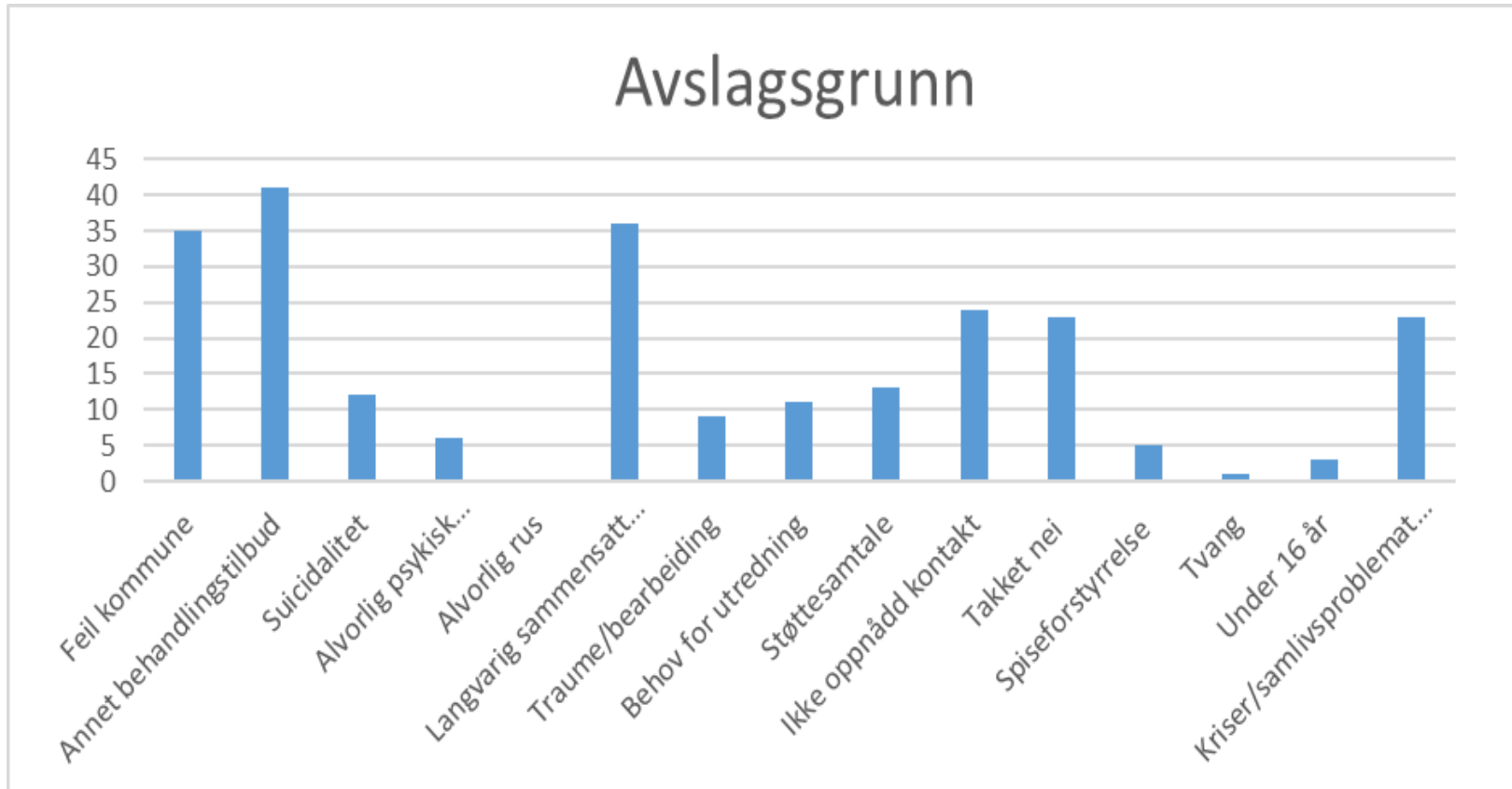


Antall brukere som har fått økt arbeidsnærvær:

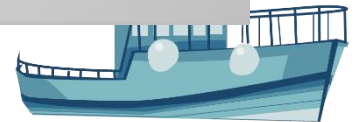
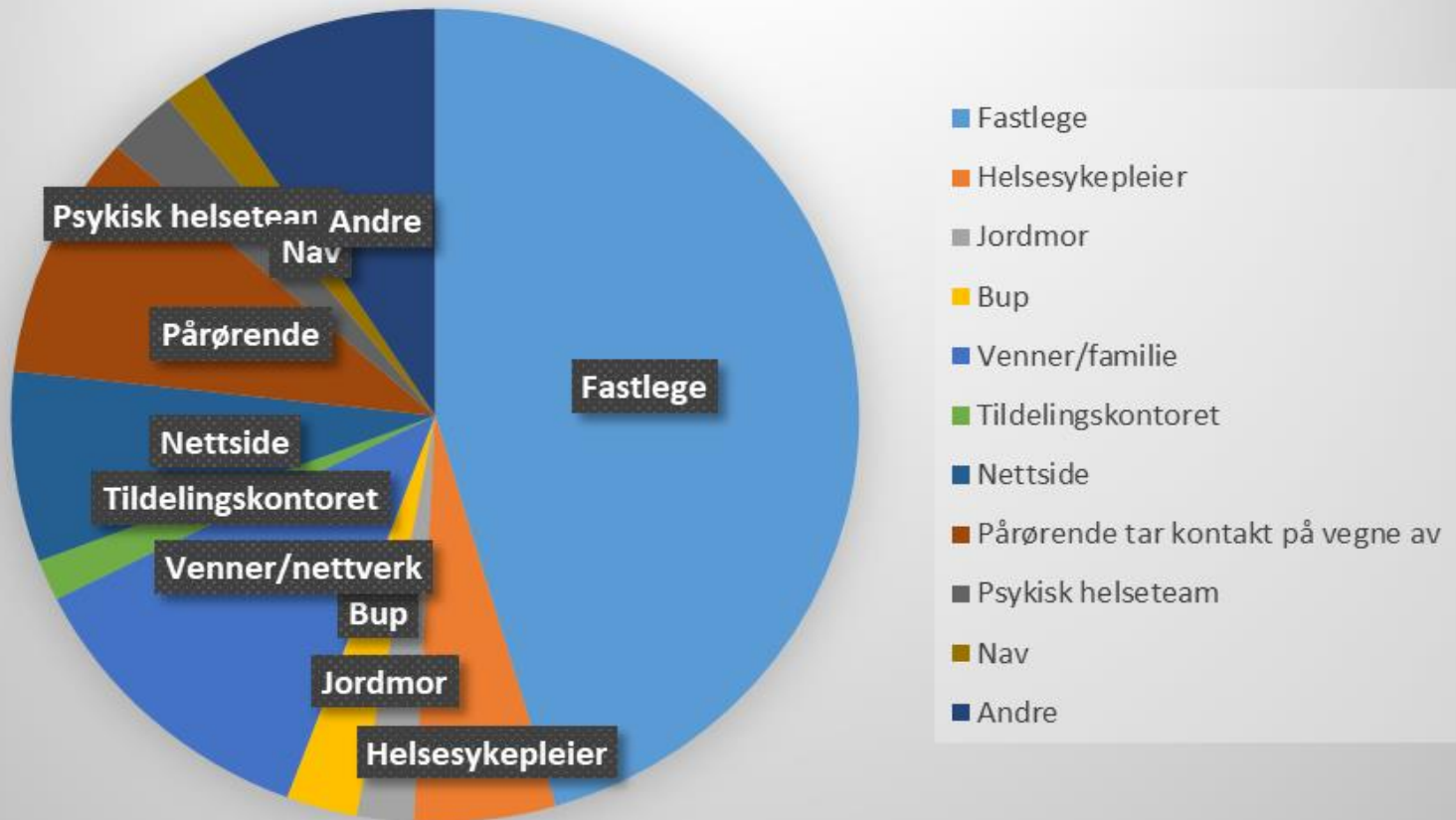
Andel personer som er i arbeidsforhold / utdanning ved oppstart:	111
Andel personer som har sykemelding ved oppstart:	100
Andel personer som har fått økt arbeidsnærvær etter behandling:	62



Avslagsgrunn for uaktuelle 2019 (47%)



Hvem har anbefalt å ta kontakt

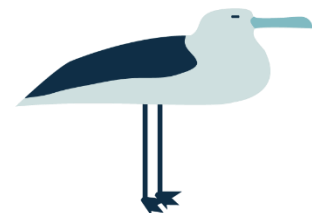


Status henvendelser 2020

- **Antall henvendelser i perioden fra januar – 25.oktober:** **481**
- Aktuelle: 247
- Uaktuelle: 197
- Drøftesaker / NN, fra nærpersoner og andre instanser: 34

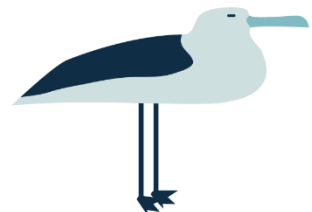
Prosentvis fordeling i målgruppe: 52%

Prosentvis fordeling i uaktuelle og drøftesaker: 48%



Oversikt kursaktivitet

- Antall Mestringskurs siden oppstart august 2018: 19
- Antall Søvnkurs siden oppstart oktober 2019: 4



Evaluering av effekt

- Symptomlette på GAD 7 og PHQ 9, nedgang i symptomtrykk på ISI ved søvnbehandling
- Skole og arbeidsnærvær, sykemeldingsprosent
- Bedringsprosent mellom 80 – 90%, i nedgang av symptom på symptommålene.
- Behandling i England har effekt på mellom 50 – 60%, men har strengere kriterier for å evaluere bedring.



