

Digitale tjenester for min psykiske helse

Forfatter: Gammon D.



Canadisk web-basert pasientportal for psykisk helse: Gevinstevaluering (Kipping, et al, 2016)

- Av åtte recoveryområder (e.g. aktivering i egen helse) ble syv forbedret etter 1 års bruk (alle $P < .05$)
- For portalbrukere var det 67% mer sannsynlig at de stilte til avtaler, enn ikke-brukerne.
- Det var en 87% nedgang i forespørsler etter informasjon blant portalbrukere

E-psykiske helseløsninger (bl.a. via videokonferanser, web og mobil) er tilgjengelig for et spektrum av behov og formål – fra helsefremming og forebygging, til behandling og ettervern for personer med langvarige støttebehov.

Løsningene det er forsket mest på, og som dermed har best evidens, er kognitive adferdsterapier for milde og moderate angst og depresjonslidelser^{1,2}. På Norsk finnes eMeistring fra Universitetet i Bergen (UiB), som er et terapeutassistert behandlingssprogram som har gjort det mulig for terapeuter å behandle flere. MoodGYM formidles fra Universitetet i Tromsø - Norges arktiske universitet (UiT), og er et selvhjelpsprogram som undersøkes i EUs MasterMind-prosjekt (se eget faktaark) i tråd med en 'stepped-care'modell innen primære- og sekundære tjenester. Med økt implementering nasjonalt, for eksempel knyttet til satsinger som Rask psykisk helsehjelp, kan slike løsninger få betydning for folkehelsen og deltakelse i arbeidslivet.

For personer med alvorlige og langvarige psykiske helseplager er helsemyndigheter i en rekke land i ferd med å dreie fokuset fra et tradisjonelt fokus på symptomredusering, til et større fokus på tilfriskning (recovery) – altså prosessen mot et meningsfullt liv til tross for psykiske symptomer^{3,4}. Dette avspeiles i økende forskning på e-løsninger for kroniske tilstander som kan være like relevant innen somatikken som psykisk helse^{5,6}. Slike løsninger

kombinerer ofte egenmestringsressurser, likepersonstøtte, og støtte i formidling og oppfølging av egne mål og aktivitetsplaner, samhandling med egne hjelpere, samt formidlerinvolvering i lokalsamfunnet. 'ReConnect' er en slik portal løsning i Norge, og er utviklet med sterk brukerinvolvering i samarbeid mellom Nasjonalt senter for e-helseforskning (NSE) og Oslo universitetssykehus (OUS).⁷

I kombinasjon med helsenorge.no, vil slike løsninger styrke brukermedvirkning betydelig, samt spredning av evidensbaserte intervensjoner – for eksempel Individual Placement and Support (IPS)⁸, og Illness Management and Recovery (IMR)⁵. Internasjonalt er forskningen på nettversjoner av slike intervensjoner fortsatt i en tidlig fase, men er i raskt utvikling.

I Norge vil denne utviklingen kunne skyte fart i samband med borgernes tilgang til sine egne helse opplysninger (EPJ). Økt brukerinvolvering i egne tilfriskningsprosesser (recovery) vil imidlertid neppe skje automatisk gjennom portalen og EPJ-tilgang. Hele sektoren må spille på lag i å utnytte mulighetene portalen gir for helsefremming og brukerinvolvering. Boks 1 viser et eksempel fra en canadisk pasientportalstudie der alle pasienter i et større psykiatrisk tertiær helseforetak ble gitt tilgang til egne EPJ, samt meldingsmuligheter til sine behandlere⁹. Blant de 432 portalbrukere fant man økt pasientaktivering og tilfriskning (recovery), samt organisasjonsmessige gevinster i form av færre 'no-show' avtaler og færre



forespørslar om informasjon. Andre lovende løsnings-
innen psykisk helse er knyttet til samvalg¹⁰, self-man-
agement^{11,5}, likepersonstøtte^{12,13}, pasientrapporterte
effekter¹⁴, og brukermedvirkning i forskning^{15,16}.

Tross lovende resultater, vil det være et vedvarende
behov for tiltak mot digitale skiller i befolkningen
grunnet forskjeller i helse- og e-helse 'literacy'¹⁷ –
altså evne til å gjøre seg nytte av disse mulighetene.
Videre påpeker flere at både recovery-tenkning og
e-helse løsninger kan forskyve makt mellom brukere/
pasienter og behandlere på måter som kan oppleves
utfordrende for sektoren^{18,19}. I dette ligger også
etiske/juridiske utfordringer. Kompetanseutvikling,
organisasjonsutvikling og fokus på implementer-
ingsstrategier være derfor være viktig i Direktoratet
for e-helse sine strategier for e-psykisk helse.

Referanser

1. Olthuis JV, Watt MC, Bailey K, Hayden JA and Stewart SH. Therapist-supported Internet cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2016.
2. Andersson G and Titov N. Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*. 2014; 13: 4-11.
3. Mental Health Commission of Canada. TOWARD RECOVERY & WELL-BEING: A Framework for a Mental Health Strategy for Canada. National Library of Canada2009.
4. Commonwealth of Australia. A national framework for recovery-oriented mental health services: Policy and theory. Canberra, Australia2013.
5. Beentjes TA, van Gaal BG, Goossens PJ and Schoonhoven L. Development of an e-supported illness management and recovery programme for consumers with severe mental illness using intervention mapping, and design of an early cluster randomized controlled trial. *BMC Health Serv Res*. 2016; 16: 20.
6. Gammon D, Berntsen G, Koricho A, Sygna K and Ruland C. The chronic care model and technological research and innovation: a scoping review at the crossroads. *J Med Internet Res*. 2015; 17: e25.
7. Gammon D, Strand M and Eng LS. Service users' perspectives in the design of an online tool for assisted self-help in mental health: a case study of implications. *International Journal of Mental Health Systems*. 2014; 8: 2.
8. Lord SE, McGurk SR, Nicholson J, et al. The potential of technology for enhancing individual placement and support supported employment. *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 2014; 37: 99-106.
9. Kipping S, Stuckey MI, Hernandez A, Nguyen T and Riahi S. A Web-Based Patient Portal for Mental Health Care: Benefits Evaluation. *J Med Internet Res*. 2016; 18: e294.
10. Stein B, Kogan J, Mihalyo M, et al. Use of a Computerized Medication Shared Decision Making Tool in Community Mental Health Settings: Impact on Psychotropic Medication Adherence. *Community Ment Health J*. 2013; 49: 185-92.
11. Karasouli E and Adams A. Assessing the Evidence for e-Resources for Mental Health Self-Management: A Systematic Literature Review. *JMIR Mental Health*. 2014; 1: e3.
12. Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA and Bartels SJ. The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and psychiatric sciences*. 2016; 25: 113-22.
13. Alvarez-Jimenez M, Alcazar-Corcoles MA, González-Blanch C, Bendall S, McGorry PD and Gleeson JF. Online, social media and mobile technologies for psychosis treatment: A systematic review on novel user-led interventions. *Schizophrenia Research*. 2014; 156: 96-106.
14. Krägeloh CU, Czuba KJ, Billington DR, Kersten P and Siegert RJ. Using Feedback From Patient-Reported Outcome Measures in Mental Health Services: A Scoping Study and Typology. *Psychiatric Services*. 2015; 66: 224-41.
15. Markham S. Development of an online clinical trial recruitment portal for the NIHR mental health BRC. *Research Involvement and Engagement*. 2016; 2.
16. Swan M. Crowdsourced health research studies: an important emerging complement to clinical trials in the public health research ecosystem. *J Med Internet Res*. 2012; 14: e46.
17. Kayser L, Kushniruk A, Osborne RH, Norgaard O and Turner P. Enhancing the Effectiveness of Consumer-Focused Health Information Technology Systems Through eHealth Literacy: A Framework for Understanding Users' Needs. *JMIR Human Factors*. 2015; 2: e9.
18. Park M, Zafran H, Stewart J, et al. Transforming mental health services: a participatory mixed methods study to promote and evaluate the implementation of recovery-oriented services. *Implementation Science*. 2014; 9: 119.
19. Bjerkan J, Vatne S and Hollingen A. Web-based collaboration in individual care planning challenges the user and the provider roles – toward a power transition in caring relationships. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. 2014; 2014:7 561-72.

For mer informasjon, kontakt:

Deede Gammon, Seniorforsker
909 77 963
deede.gammon@ehealthresearch.no