

Veiledet internettbehandling, eMeistring.

Fagråd for legesamarbeid 01.02.2023

Liv S. Engvik, seksjonssjef/ psykologspesialist Krise- korttidsseksjonen S1, Nidaros DPS, St. Olavs hospital

Lise T. Veium, seksjonsleder, psykologspesialist Kortidspoliklinikken og Senter for eTerapi Nidaros DPS, St. Olavs hospital

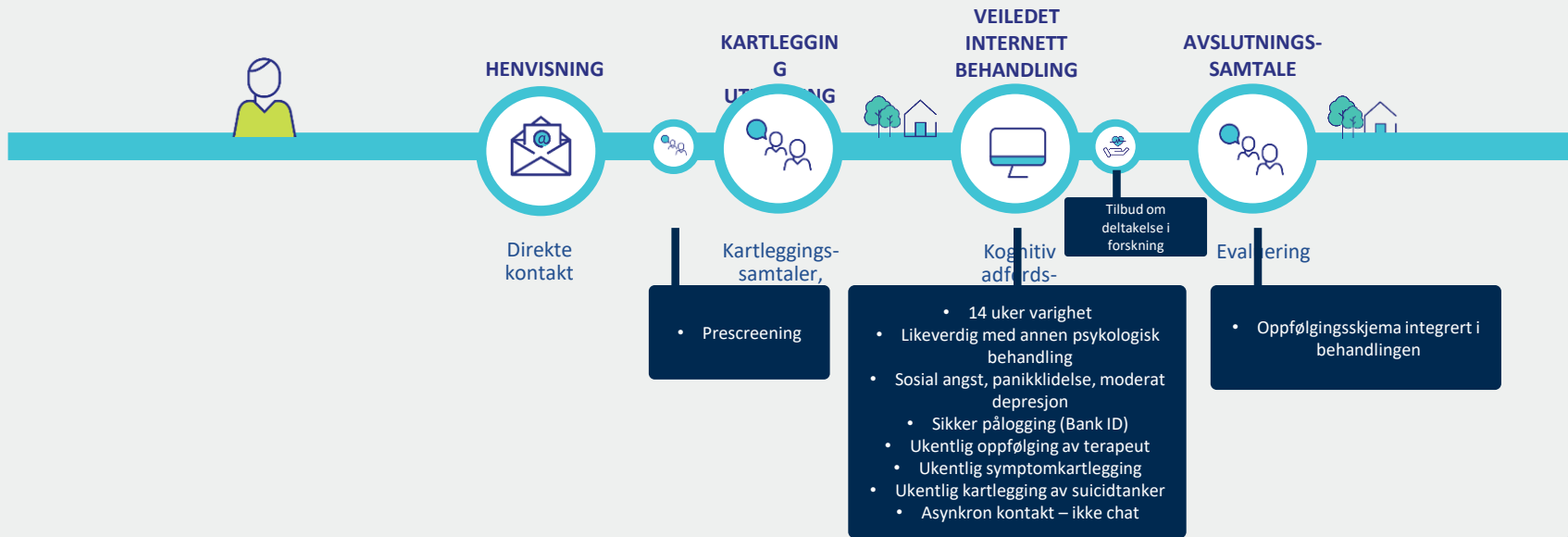
eMeistring- Veiledet internettbehandling

Hva er eMeistring?

- Tjenestetilbud forankret ved Senter for eTerapi ved Nidaros DPS
- **eMeistring** er navn på en form for veiledet internettbehandling i Spesialisthelsetjenesten, tilpasset for voksne over 18 år.
- **eMeistring** består av evidensbaserte behandlingsprogram som per i dag tilbys for behandling av sosial fobi, panikk lidelse og moderat depresjon ved Nidaros DPS
- Checkware er eier av software som p.t. brukes i **eMeistring**
- Behandlingsprogram for problematisk drikking og ADHD ferdig utviklet
- Program for arbeid og helse piloteres
- **eMeistring** har kortere ventetid enn ansikt til ansikt-behandling
- Muliggjør raskere start av behandling og gjør god behandling tilgjengelig for flere pasienter

Hvordan foregår behandlingsforløpet
i **eMeistring**, og hvilke pasientrapporterte
data får vi inn?

Behandlingsforløpet i eMeistring





Hvem kan eMeistring passe for:

- Egen motivasjon for tilbudet
- Har rett til helsehjelp
- Er i målgruppen for panikklidelse, sosial fobi eller moderat depresjon
- Pasienten må kunne «drive» behandlingen selv
- Fordel å ha eksponeringsarenaer, eller en form for aktivitet når pasienter er i behandlingTilgang til internett og ha BankID



Hvem passer det ikke for:

- Moderat- høy suicidfare
- Alvorlig depresjon
- Psykoseproblematikk
- Ubehandlet alkohol eller rusproblematikk
- Jevnlig bruk av B-preparater
- Nylig oppstart eller endret dose psykofarmaka
- Uavklart eller ustabil somatisk tilstand
- Bipolaritet
- Bosted utenfor Norge

Metodevurdering

- **eMeistring** har vært gjennom en metodevurdering hvor den samlede forskningen nasjonalt og internasjonalt er gjennomgått av Folkehelseinstituttet.
- **eMeistring** ble på bakgrunn av metodevurdering godkjent av beslutningsforumet i Helsedirektoratet i 2019- behandlingen er klar til å breddes og tas i bruk.

Forskning

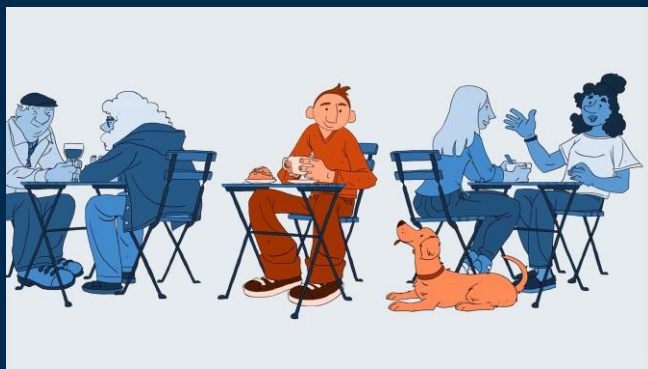
Digitale helsetjenester er bedre enn ingen behandling

Digitale helsetjenester er ikke dårligere enn fysiske helsetjenester

Digitale helsetjenester har god effekt i ordinær klinikk

- Hagatun, S., Vedaa, O., Nordgreen, T., Smith, O., Pallesen, S., Havik, O. E., Bjorvatn, B., Thorndike, F. P., Ritterband, L.M., Sivertsen, S. (2017). *Efficacy of an Unguided Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia: A Randomized Controlled Trial*. Behavioral Sleep Medicine. 00:1–23, 2017; doi: 10.1080/15402002.2017.1301941
- Olthuis, J. V., Watt, M. C., Bailey, K., Hayden, J. A., & Stewart, S. H. (2016). *Therapist-supported Internet cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in adults*. Cochrane Database of Systematic Reviews(3), 208. doi:10.1002/14651858.CD011565.pub2
- Nordgreen, T., Haug, T., Öst, L.-G., Andersson, G., Carlbring, P., Kvale, G., Tangen, T., Heiervang, E., Havik, O. E. (2016). *Stepped Care Versus Direct Face-to-Face Cognitive Behavior Therapy for Social Anxiety Disorder and Panic Disorder: A Randomized Effectiveness Trial*. Behavior Therapy 47(2): 166-183; doi: 10.1016/j.beth.2015.10.004
- Nordmo, M., Sinding, A., Carlbring, P., Andersson, G., Havik, O., & Nordgreen, T. (2015). *Internet-delivered cognitive behavioural therapy with and without an initial face-to-face psychoeducation session for social anxiety disorder: A pilot randomized controlled trial*. Internet Interventions 2(4): 429-436; doi: 10.1016/j.invent.2015.10.003
- Andersson, G., Topococ, N., Havik, O., Nordgreen, T. (2016). *Internet-supported versus face-to-face cognitive behavior therapy for depression*. Expert Review of Neurotherapeutics 16(1): 55-60. doi: 10.1586/14737175.2015.1125783
- Nordgreen, T., Gjestad, R., Andersson, G., Carlbring, P., Havik, O. E. (2018). *The Effectiveness of guided internet-based cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in a routine care setting*. Internet Interventions 13, 24-29 <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.003>
- Nordgreen, T., Gjestad, R., Andersson, G., Carlbring, P., & Havik O. E., (2017): *The implementation of guided Internet-based cognitive behaviour therapy for panic disorder in a routine-care setting: effectiveness and implementation efforts*, Cognitive Behaviour Therapy, <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1348389>
- Jakobsen, H., Andersson, G., Havik, O. E. Nordgreen, T. (2017). *Guided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Mild and Moderate Depression: A Benchmarking Study*. Internet Interventions. Internet Interventions 7, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.11.002>

TAKK FOR OSS!



Forside > Avdeling > Psykisk helsevern > Klinikk psykisk helsevern - allmenn, rehabilitering og sikkerhet > Avdeling for psykose og rehabilitering > **Senter for eTerapi**



EMEISTRING

Senter for eTerapi

Senter for eTerapi tilbyr eMeistring som er terapeutveiledet internettbehandling til deg som sliter med sosial angst, panikktilfeller eller depresjon.

Kontaktinformasjon



Behandlingsprogrammene

eMeistring bygger på kognitiv atferdsterapi, som har vist seg å være effektiv behandling av depresjon og angsttilfeller.



Forskning

Alle pasienter som mottar e-terapi blir bedt om å samtykke til at vi bruker informasjon fra behandlingen til forskning.



Henvising

Alle som ønsker behandling med e-terapi må henvises fra sin fastlege, fra spesialisthelsetjenesten eller fra annen lege eller psykolog. For å motta behandling må du være over 18 år.



Sikkerhet

På grunn av elektronisk utveksling av sensitiv personinformasjon i e-terapi programmene benytter vi det høyeste sikkerhetsnivået vi har i Norge. Det vil si at du må logge deg på via BankID og Buypass.

