

Tere tulemast lugema PREDI-NU uudislehe teist väljaannet!

Oleme Euroopa Komisjoni finantseerimisel jõudnud projekti PREDI-NU (*Preventing Depression and Improving Awareness through Networking in the EU*) teise aasta lõppu – projekt lõppeb 2014. aasta augustis. Projekti eesmärk on informatsiooni- ja kommunikatsioonitehnoloogiate abil tõsta teadlikkust depressioonist ning parandada inimeste toimetulekut depressiooniga. Erialaspetsialistidele suunatud koolituse raames antakse tervisespetsialistidele tõendus põhiseid teadmisi depressiooni ennetamisest, diagnoosimisest ja ravist. Oleme välja töötanud iFightDepression eneseabiprogrammi kerge ja mõõduka depressiooniga inimeste jaoks, mis on internetipõhine ning piirkondlike tervisespetsialistide poolt juhendatud programm. Laiema avalikkuse tasandil töötab PREDI-NU selle nimel, et tõsta erinevate sihtrühmade teadlikkust depressioonist.

Käesolev uudisleht räägib PREDI-NU viimase 12 kuu saavutustest ja sellest, kuidas see sobib kokku Euroopa Komisjoni E-tervise tegevusplaaniga 2012. Võite julgelt jagada uudislehte kolleegidega, kes on huvitatud vaimse tervise edendamisest, depressioonist ning suitsidaalse käitumise ennetamisest. Teie

küsimusi ja kommentaare ootame aadressil ersi@suicidology.ee või info-predinu@ead.net. Täiendav informatsioon asub veebilehel www.predinu.eu.



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Hoiame kätt pulsil: kuidas PREDI-NU sobib kokku Euroopa Komisjoni E-tervise tegevusplaaniga 2012

Detsembris 2012 andis Euroopa Komisjon välja dokumendi „E-tervise tegevusplaani aastateks 2012-2020 – Innovaatiline tervishoid 21. sajandile“, millega rõhutati struktuursete reformide vajalikkust praeguse tervishoiusüsteemi jätkusuutlikkuse huvides. Tegevusplaanis jõutakse järelduseni, et informatsiooni- ja kommunikatsioonitehnoloogiad peaksid moodustama nendes reformides olulise osa. Kokkuvõttena tuuakse tegevusplaanis välja eesmärk kõrvaldada takistused, mis piiravad laiema tasandi E-tervise alaseid sekkumisi. Neljast esile tõstetud punktist kolm sobivad laiemas plaanis kokku ka PREDI-NU projekti ja selle eesmärkidega:

E-tervise tegevusplaani	PREDI-NU
Parandada krooniliste haiguste ja komorbiidsuse ravi ja tugevdada efektiivset ennetustööd ning tervist edendavaid praktikaid	iFightDepression eneseabiprogrammi eesmärk on parandada kerge ja mõõduka depressiooniga inimeste toimetulekut oma haigusega, ennetades seeläbi haigestumist raskesse depressiooni. Veebileht www.ifightdepression.com edendab positiivset vaimset tervist.
Suurendada tervisesüsteemide jätkusuutlikkust ja efektiivsust läbi innovaatiliste lähenemiste, patsiendikeskse lähenemise parendamise ja inimeste jõustamise ning organisatsiooniliste muutuste soodustamise	Et iFightDepression on veebipõhine eneseabiprogramm, jõustab see patsienti kergesti ligipääsetaval viisil (hoolimata kellaajast, asukohast, finantsilisest seisust), pakkudes eneseabi võimalust. Innovaatiline on lähenemine, et programmi rakendatakse perearstide ja vaimse tervise spetsialistide juhendamisel, soodustades sel viisil kogukonnas järkjärgulist lähenemist depressiooni käsitlemisel.
Edendada piiriülest tervishoidu, tervisekindlustust, solidaarsust, universaalsust ja õiglust	Nii iFightDepression programm kui veebileht on mitmekeelsed instrumendid, mis võimaldavad ligipääsu samasisulisele ja kvaliteetsele infole erinevatest riikidest. Kuigi instrumente rakendatakse kogukonnapõhiselt, on erinevad keele versioonid kättesaadavad kõigile ning aitavad seeläbi ka patsiente, kes riigikeelt ei kõnele.

Projekti koordinaatorid



Prof. Ulrich Hegerl

Psühhiaatria ja psühhoteeraapia osakond, Leipzigi Ülikool, Saksamaa



Prof. Ella Arensman

Riiklik Suitsidiuuringute Sihtasutus & Riiklik Terviseuuringute Instituut, Corki Ülikooli Kolledz, Iirimaa

PREDI-NU eesmärgid

Internetipõhise juhendatud **iFightDepression eneseabiprogrammi** väljatöötamine kerge või mõõduka depressiooniga noorte (15-24-aastased) ja täiskasvanute jaoks.

Depressioonist teadlikkust tõstva **iFightDepression veebilehe** loomine, mis sisaldab mitmekülgset teemakohast informatsiooni 9 erinevas keeles.

iFightDepression eneseabiprogrammi rakendamine ja hindamine kuues Euroopa riigis.

iFightDepression veebilehe ja **iFightDepression eneseabiprogrammi** integreerimine EAAD 4-tasandilise sekkumismudeliga.

Projekti PREDI-NU teine aasta: mida oleme saavutanud?

- Projekti teise aasta vältel oli PREDI-NU konsortsium keskendunud tõlkimisele, programmeerimisele ning iFightDepression eneseabiprogrammi toimetamisele ja rakendamisele viies Euroopa riigis. Lühidalt öeldes on viimase aasta peamised saavutused järgmised: iFightDepression eneseabiprogramm sai inglise keeles ligipääsetavaks 2013. aasta aprillis, koosnedes täiskasvanute versioonist ja noorte versioonist (15-24-aastased). Varsti peale seda muutusid kättesaadavaks ka viie lisanduva keele (saksa, ungari, hispaania, katalaani, eesti) täiskasvanute ja noorte versioonid.
- Piirkondlike sekkumiste tarbeks koostati ja tõlgiti õppematerjalid ning kõik piirkonnad on hakanud iFightDepression eneseabiprogrammi rakendama (vaata lk 4).
- Hindamise plaan ja kõik instrumendid on koostatud ning neid kasutatakse pilootfaasi tulemuste analüüsimiseks.
- PREDI-NU vahearuanne projekti esimese perioodi (september 2011- veebruar 2013) arengu kohta on koostatud ja Euroopa Komisjoni poolt heaks kiidetud.
- Lisaks lendlehtedele ja Euroopa kogukonnale suunatud artiklitele, on PREDI-NU projekti tutvustatud ka mitmel teaduskonverentsil.
- Jaanuaris tegi Ungari meeskond kaks ettekannet Ungari Psühhiaatrie Assotsiatsiooni aastakonverentsil.
- PREDI-NU konsortsiumi liikmed viisid Lissabonis toimunud Maailma Sotsiaalpsühhiaatria Kongressil (29. juuni – 3. juuli 2013) läbi sümposiumi pealkirjaga „iFightDepression: depressiooniteadlikkuse ja depressiooniga toimetuleku edendamine interneti abil“.
- Käesoleval aastal toimusid projekti neljas ja viies koosolek: 18.-19. veebruar Colareses, Portugalis ja 27.-28. august Innsbruckis, Austrias.



Teaduslik nõuandjate kogu ja ekspertide rühm

Oleme tänulikud teadusliku nõuandjate kogu ja ekspertide rühma jätkuva toetuse eest



Teadusliku nõuandjate kogu liikmed

- Prof. Pim Cuijpers, Kliinilise Psühholoogia Osakond ja EMGO Instituut, VU Ülikool Amsterdams – HOLLAND
- Prof. Ken Kirkby, Tasmaania Ülikooli Meditsiini Kool; Terviseteenuste Osakond (DHHS) – AUSTRALIA
- Prof. Stan Kutcher, Dalhousie Ülikool, Psühhiaatria Osakond; Noorukite vaimse tervise õppetool Sun Life Financial, IWK Tervisekeskus – KANADA
- Prof. Cathy Richards, NHS Lothian, Edinburgh – UK



Ekspertide rühm

- Prof. Chris Williams
- Prof. Judy Proudfoot
- Prof. Kathy Griffiths
- Ilena Day, Action on Depression
- Dolores Gauci & Pedro Manuel Ortiz de Montellano, Gamian
- Thomas Mueller-Roehrich, Deutsche Depressionsliga
- Bert Johnson, Eufami



Eneseabiprogramm iFightDepression

Käesoleval hetkel rakendatakse eneseabiprogrammi iFightDepression perearstide ja vaimse tervise spetsialistide juhendamisel viies Euroopa riigis. Eneseabiprogramm iFightDepression (iFD) on veebipõhine eneseabiprogramm kerge ja mõõduka depressiooniga inimestele. See on loodud PREDI-NU konsortsiumi poolt, kasutades tõenduspõhiseid materjale ja parimate praktikate näiteid. Programmi loomisele on kaasa aidanud rahvusvaheliselt tuntud oma erialavaldkonna eksperdid ning patsiente ja perekonda hõlmavate organisatsioonide esindajad. Programm koosneb täiskasvanute versioonist (25-aastased ja vanemad) ja noorte versioonist (15-24-aastased). See põhineb kognitiiv-käitumuslikul teraapial, millele täiendavalt käsitletakse ka une regulatsiooni. Programm keskendub mõtete, tunnete ja käitumise omavahelisele seosele. Lisaks sissejuhatusetele ja erakorralise abi kontaktidele koosneb eneseabiprogramm kuuest põhimoodulist, mida soovitatakse läbida tempos üks moodul nädalas. Nimetatud kuus põhimoodulit on järgmised:

- Mõtlemine, tundmine ja tegutsemine
- Enesele meelepäraste tegevuste planeerimine ja tegemine
- Vajalikud asjad saavad tehtud
- Kahjulike mõtete kindlakstegemine
- Kahjulike mõtete muutmise
- Une kontrollimine

"Ma arvan, et see projekt on suurepärase ja ma ootan juba järgmist moodulit!
Jätkake samas vaimus!"

Programmi kasutav patsient, Leipzig

Iga moodul sisaldab harjutusi ja töölehti, et soodustada õppimist ja enese jälgimist. Neid töölehti saab programmi salvestada ja välja printida, et need soovi korral perearsti või vaimse tervise spetsialisti konsultatsioonile kaasa võtta. Põhimoodulitele lisaks on programmil ka valikmoodulid (kolm noortele ja üks täiskasvanutele), mis käsitlevad põhimoodulitega seotud psühhosotsiaalseid teemasid:

- Suhted
- Sotsiaalne ärevus
- Hea enesetunne igal ajal: Tervislik elustiil

Kasutajaid julgustatakse jälgima oma meeleolu Patsiendi terviseküsimustiku (PHQ-9) täitmise abil. PHQ-9 hindab depressiooni sümptomeid ja antud meeleoluhinnangud kuvatakse joonisel, mis võimaldab teatud aja vältel oma meeleolu jälgida. Juhendatud veebipõhise eneseabiprogrammi näol loodame tervise spetsialistidele pakkuda abivahendi kerge ja mõõduka depressiooni ravis.

Eneseabiprogrammi iFightDepression piirkondlik rakendamine

Eneseabiprogramm iFightDepression on tõlgitud, programmeeritud ja toimetatud ning seda rakendatakse viies Euroopa piirkonnas: Budapestis (Ungari), Barcelonas (Hispaania), Corkis (Iirimaa), Leipzigis (Saksamaa) ja Tallinnas (Eesti). Kõik sekkumispiirkonnad on saanud kohalikul Eetikakomiteel kooskõlastuse programmi rakendamiseks ja hindamiseks. Piirkondliku rakendamise suunamiseks ja kohalike võtmeisikute kaasamiseks on iga sekkumispiirkond kokku

kutsunud nõuandjate kogu, mis käib regulaarselt kuni uuringu lõpuni koos. Nõuandjate kogudesse, kuhu kuuluvad liikmed ülikoolidest, valitsusasutustest, haiglatest, nõustamis- ja perearstikeskustest, koolidest ja laiemast avalikkusest, kuulub kokku 23 nõuandjat.

Igas sekkumispiirkonnas toimus kolm töötuba perearstide, noortega tegelevate vaimse tervise spetsialistide ja täiskasvanutega tegelevate vaimse tervise spetsialistidega.



Töötuba Eestis (jaanuar 2013)

“Minu arust on tegemist väga hea projektiga. Interneti kasutamine kuulub noorte inimeste igapäevategevuste hulka. See aga tähendab seda, et projekt aitab muuhulgas kõrvaldada takistusi tervisteenuste kasutamiseks” - eneseabiprogrammi rakendav spetsialist, Leipzig

Nende kolmetunniste koolituste käigus käsitleti depressiooniteadlikkust, tutvustati eneseabiprogrammi ja selle rakendamise võimalusi igapäevatoos. Osalejaid tunnustati EAAD ning piirkondlike erialaste organisatsioonide poolt. Koolituste käigus said spetsialistid ettevalmistuse patsientide uuringusse värbamiseks ning eneseabiprogrammi juhendamiseks. Praeguse seisuga on oma informeeritud nõusoleku programmi kasutamiseks andnud 87 inimest.

Hetkest, mil esimene inimene asus pilootfaasi raames programmi kasutama, on paralleelselt toimunud ka protsessi ja selle tulemuse hindamine, et programmi aktsepteeritavust ja teostatavust hinnata.

Igas sekkumispiirkonnas on toimunud kolm fookusgruupintervjuud (üks tervete internetikasutajatega, üks patsiente juhendavate spetsialistidega ja üks patsientidega). Peatselt kogutakse ja analüüsitakse ka küsimustike kaudu kogutavaid andmeid. Esmane tagasiside on olnud positiivne ning fookusgruppide abil oleme saanud väärtuslikku tagasisidet programmi täiustamiseks. Programmi optimeeritakse lähikuude jooksul, peale mida käivitub programmi teine, veidi laiem, rakendustsükkel. Alates 2013. aasta oktoobrist saab kuuendaks sekkumispiirkonnas Innsbruck, Austria. Kaugemas plaanis on Hispaania Riiklik Tervise Instituut taotlenud rahastust, et läbi viia 3-aastane kliiniline uuring (randomiseeritud, kontrollitud ja pimeuuring) rohkem kui 300 patsiendiga Hispaania erinevatest piirkondadest.

“Parim on see, et sa saad interneti abil jõuda inimesteni, anda neile parema toimetuleku huvides eneseabiprogrammi ja võimaluse oma arengu jälgimiseks” – Terve“ internetikasutaja, Cork

Uudised & sündmused

- Võeti vastu suuline ettekanne Rahvusvahelisel Suitsiidide Preventatsiooni Assotsiatsiooni XXVII Maailmakongressil (Oslo, 24.-28. september 2013) eneseabiprogrammi iFightDepression teemal
- Eneseabiprogrammi iFightDepression esitleti teisel ESRII (Euroopa ühendus veebipõhiste sekkumiste uuringuteks) koosolekul, mis toimus Linköpingis, Rootsis (3.-5. oktoober 2013)
- Sekkumisperioodi käivitumine Austrias: sümposium „Depressiivsed häired ja sellega toimetulek“ Austrias (11. oktoober 2013), kus kõnelesid Prof. Dr. Reinecker, Prof. Dr. Sperner-Unterweger ja Prof. Dr. Hautzinger



PREDI-NU konsortsium projekti neljandal koosolekul (Colares, Portugal)

Selle uudislehe on koostanud PREDI-NU konsortsium. Tekstid kirjutasid partnerid Iirimaa, Saksamaalt ja Austriast. Järgmine uudisleht antakse välja 2014. aasta augustis. Kui sooviksid uudislehte saada või selle saamisest loobuda, kirjuta meile aadressil info-predinu@eaad.net.

www.predinu.eu