

## Tere tulemast lugema PREDI-NU uudislehe kolmandat väljaannet!

Oleme jõudnud projekti „Depressiooni ennetamine ja teadlikkuse tõstmine võrgustiku töö kaudu“ (PREDI-NU) lõppu ning meil on hea meel tutvustada Teie projekti tulemusi. Julgustame Teid meiega ühendust võtma, et projekti ressursside levitamise ja laialdasema kasutatavuse eesmärgil koostööd teha. Nii saame üheskoos toetada kerge kuni mõõduka depressiooniga inimeste tervenemist ja raviotsust.

Viimase kolme aasta jooksul oleme välja töötanud internetipõhise juhendatud eneseabiprogrammi iFightDepression, mis on kättesaadav mitmes erinevas keeles ning on suunatud kerge kuni mõõduka depressiooniga inimestele. Eneseabiprogramm on läbinud piloottestimise faasi, mille tulemusena on eneseabiprogrammi täiustatud versioon kättesaadav kuues Euroopa riigis. Lisaks sellele oleme välja töötanud depressioonist ja suitsidaalsusest teadlikkust tõstva veebilehe ([www.ifightdepression.com](http://www.ifightdepression.com)), mis sisaldab mitmekülgset informatsiooni ja on kättesaadav üheksas erinevas keeles.



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union

Käesolev uudiskiri tutvustab iFightDepression eneseabiprogrammi ja teadlikkust tõstvat veebilehte ning räägib sellest, mis saab projekti raames välja töötatud ressurssidest peale projekti lõppu. iFightDepression tööriista ja teadlikkust tõstva veebilehe rakendamist hakatakse korraldama läbi kasumit mittetaotleva assotsiatsiooni „Euroopa allianss depressiooni vastu“ (EAAD; *European Alliance Against Depression*), millest tuleb allpool täpsemalt juttu. Jagage käesolevat uudislehte julgelt kolleegidega, kes tunnevad huvi vaimse tervise edendamise ning depressiooni ja suitsidaalse käitumise ennetamise vastu. Ootame Teie kommentaare ja küsimusi aadressil: [info-predinu@eaad.net](mailto:info-predinu@eaad.net).

## Kolmas PREDI-NU aasta: Mida me oleme saavutanud?

- Toetudes pilootfaasi käigus kogutud andmetele, on täiustatud iFightDepression eneseabiprogrammi ja programmi kasutajaid juhendavate spetsialistide koolitusprogrammi. iFightDepression eneseabiprogrammi jätkusuutlikkuse ja ulatuslikuma kasutatavuse huvides on välja töötamisel ka koolitusprogrammi veebipõhine versioon, mis valmib lähikuude jooksul.
- Esimesel aprillil 2014 tutvustati iFightDepression eneseabiprogrammi ja teadlikkust tõstvat veebilehte rahvusvahelisel sümposiumil Brüsselis, kus osalesid Euroopa parlamendi ja Euroopa komisjoni esindajad.
- PREDI-NU projekti ja iFightDepression eneseabiprogrammi tutvustati mitmel teadusüritustel, sealhulgas Euroopa Liidu töötoas „Rahvatervise uurimine – tõendus põhise ja poliitika lähendamine“ (*Public Mental Health Research - Bridging the Gap between Evidence and Policy*), mis toimus Brüsselis (jaanuar 2014) ja XXII Euroopa Psühhiaatria kongressil Münchenis (märts 2014).



PREDI-NU konsortsium projekti viimasel koosolekul Brüsselis, Belgias (aprill 2014)

## Projekti koordinaatorid



Prof. Ulrich Hegerl

Psühhiaatria ja psühhoteeraapia osakond, Leipzigi Ülikool, Saksamaa



Prof. Ella Arensman

Riiklik Suitsiidiuuringute Sihtasutus ja Riiklik Terviseuuringute Instituut, Corki Ülikooli Kolledž, Iirimaa

## PREDI-NU eesmärgid

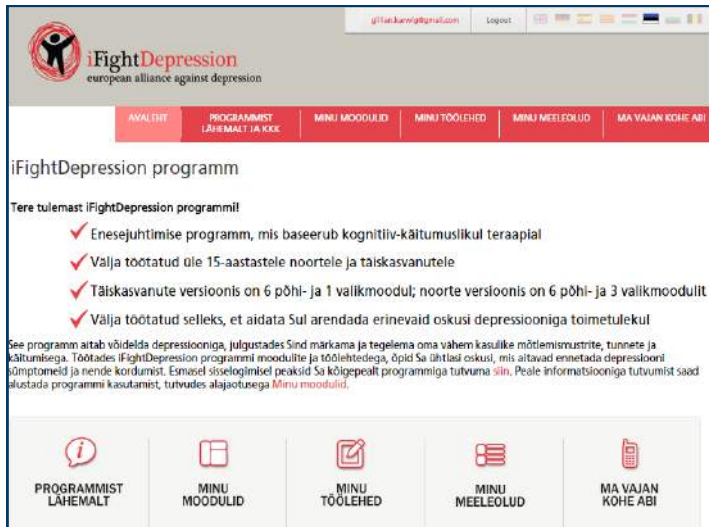
TInternetipõhise juhendatud eneseabiprogrammi iFightDepression väljatöötamine kerge või mõõduka depressiooniga noorte (15-24-aastased) ja täiskasvanute jaoks.

Depressioonist teadlikkust tõstva iFightDepression veebilehe loomine, mis sisaldab mitmekülgset teemakohast informatsiooni üheksas erinevas keeles ([www.ifightdepression.com](http://www.ifightdepression.com)).

iFightDepression eneseabiprogrammi rakendamine ja hindamine

iFightDepression veebilehe ja iFightDepression eneseabiprogrammi integreerimine EAAD 4-tasandilise

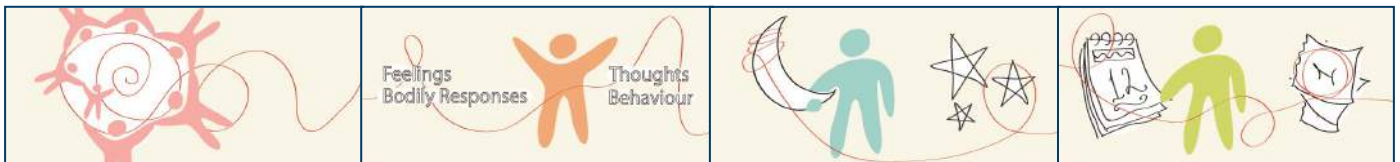
## iFightDepression eneseabi tööriist: hetkeseis



Kogu kolmanda PREDI-NU tegutsemisaasta vältel parendati ja täiustati järjepidevalt iFightDepression eneseabiprogrammi ning see on hetkel kättesaadav järgmistest keeltest: bulgaaria, eesti, hispaania, inglise, katalaani, saksa ja ungari.

Eneseabiprogramm baseerub kognitiiv-käitumuslikul teraapial (KKT) ning see aitab depressiooni haigestunud inimesel oma haigusega toime tulla: aidates tal oma kahjulikke mõtlemismustreid, emotsioone ja käitumist märgata / ära tunda ning muuta. iFightDepression eneseabiprogramm jõustab patsiente, suurendades nende võimekust oma sümptomitega iseseisvalt toime tulla. Spetsialistidele annab eneseabiprogramm täiendava töövahendi, et efektiivselt patsientide depressioonist tervenemise protsessi toetada.

iFightDepression eneseabiprogramm koosneb selge ülesehitusega ning lihtsa keelekasutusega moodulitest, mida illustreeritakse erinevate graafiliste kujutistega. Enda ning oma seisundi tundmaõppimiseks ja uute õpitud oskuste kinnistamiseks pakutakse patsientidele erinevaid töölehti ja harjutusi. Eneseabiprogrammi täiustamise protsessis tegeleti peamiselt tekstide kohandamise ja lühendamise, töölehtede kasutajasõbralikumaks muutmise, graafiliste kujutiste lisamisega ning navigeerimismenüü ja -süsteemi parendamisega.



Täiustatud iFightDepression eneseabiprogrammi moodulid on järgmised: **1.** Mõtlemine, tundmine ja tegutsemine, **2.** Uni ja depressioon, **3.** Enesele meelepäraste tegevuste planeerimine ja tegemine, **4.** Vajalikud asjad saavad tehtud, **5.** Negatiivsete mõtete kindlakstegemine, **6.** Negatiivsete mõtete muutmine, **7.** Parem enesetunne: Tervislik elustiil. Noorte versioonis on kaks täiendavat valikmoodulit: „Sotsiaalne ärevus“ ja „Suhted“. Mooduleid võib läbida kasutajale sobival ajal ja sobivas tempos.

## iFightDepression eneseabiprogramm: kasutegurid, kasutamine ja väärtus

Et olemasolevate KKT-l baseeruvate veebipõhiste programmide vastuvõetavuse ja kasutamise tasuvuse kohta on vähe andmeid, on PREDI-NU projektis eneseabiprogrammi vastuvõetavuse ja selle kasutamise tasuvuse hindamine nii spetsialistide kui patsientide seisukohalt oluline. Käesoleva aasta augustikuu seisuga oli iFightDepression eneseabiprogrammi koolitatud rakendama 156 tervisespetsialisti ja 198 patsienti oli juba programmi kasutanud. Kasutasime nii kvantitatiivseid kui kvalitatiivseid mõõdikuid selleks, et spetsialistide ja patsientide ootusi, kogemusi ja seisukohti hinnata ning neid arvesse võtta. Olles konkreetsem saame öelda, et fookusgrupi ja personaalsete intervjuude käigus kogutud andmed andsid meile detailse ülevaate eneseabiprogrammi vastuvõetavuse, kasutamise tasuvuse ja selle kasutegurite osas.

Selle tulemusena teame, et iFightDepression eneseabiprogramm on lisaks kerge ja mõõduka depressiooniga inimestele tõenäoliselt abiks ka neile:

1. kes on tervenendud raskest depressioonist (tagasilanguse ennetamine);
2. kellel esineb mõni kuulmise kahjustus & 3. kellel on mõni füüsiline haigus või erivajadus ning nende liikumine on piiratud.

DEPRESSION AWARENESS  
AND SELF-MANAGEMENT  
THROUGH THE WEB

**PREDI**  **NU**

Järgmised tsitaadid fookusgrupi intervjuudest illustreerivad iFightDepression eneseabiprogrammi kasutegureid ja väärtust:

*“...Eriti meeldis mulle eneseabiprogrammis moodul positiivsete tegevuste integreerimisest igapäevaelu... nüüd mõtlen tegevuste peale, mis mulle meeldivad ja mida mina naudin. Varem ma seda ei teinud.” – Eneseabiprogrammi kasutaja (17-aastane), Saksamaa*

*“...Ma usun, et see programm – eriti oodates järgmist teraapia seanssi või täites tühimikku peale psühoteraapia lõppemist – on depressioonis inimestele suureks abiks” – Eneseabiprogrammi kasutaja (43-aastane), Saksamaa*

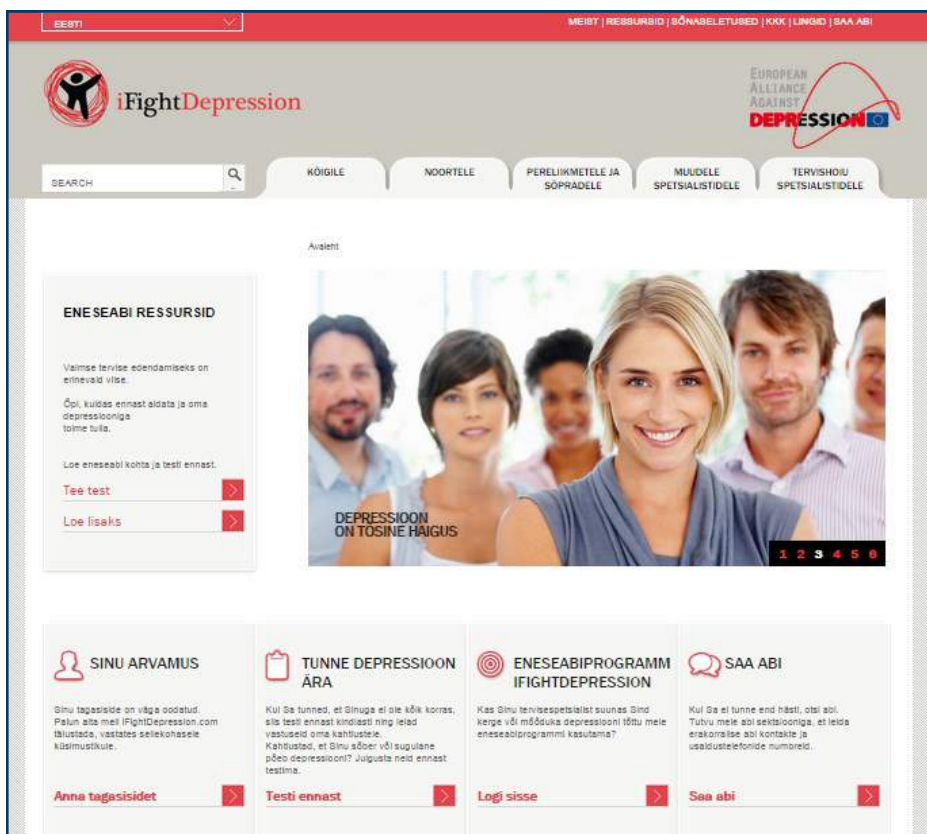
*“See eneseabiprogramm saab süstida inimestesse eneseusku – usku oma võimetesse...nad saavad programmi ise läbida, uusi oskusi õppida ning neid õpitud oskusi harjutada...see on inimese jaoks võimas tunne.” – Tervisespetsialist, Iirimaa.*

# ifightdepression.com: depressioonist ja suitsidaalsest käitumisest teadlikkuse tõstmine kogu Euroopas

Meil on hea meel tutvustada iFightDepression teadlikkust tõstvat veebilehte [www.ifightdepression.com](http://www.ifightdepression.com). Selle mitmekülgse ja mitmekeelse veebilehe eesmärk on tõsta inimeste teadlikkust depressioonist ja suitsidaalsest käitumisest, korrigeerida teadmisi ja hoiakuid depressiooni ja suitsidaalse käitumise osas ning edendada vaimset tervist ning soodustada abi otsimist vaimse tervise probleemide korral.

iFightDepression veebileht sisaldab teenuste sektsiooni, meeleolu hindamise küsimustikku ja salasõnaga kaitstud iFightDepression eneseabi programmi. Lisaks sisaldab veebileht informatsiooni:

- depressiooni ja suitsidaalse käitumise kohta
- kohalike ja regionaalsete usaldustelefonide ja tugiteenuste kohta
- kasulike strateegiate ja eneseabiressursside kohta, et toetada depressiooniga toimetulekut.



Veebilehel olevat informatsiooni ja soovitusi esitletakse sihtgrupispetsiifiliselt: laiem üldsus, noored, depressiooni haigestunu pereliikmed ja sõbrad, muud spetsialistid (nn. „väravavahid“ ja abistavad elukutsed) ja tervishoiu spetsialistid. Selline sihtgrupispetsiifiline lähenemine on vastavalt mitmetasandilise EAAD (Euroopa allianss depressiooni vastu) sekkumisprogrammi tulemustele olulise väärtusega.

a) Oluline on tõsta abistavate elukutsete ja nn. „väravavahide“ (nagu õpetajad, apteekrid, politsei) teadlikkust depressioonist, sest nad on sageli esimesed inimesed, kellega depressioonis või suitsidaalne inimene kokku puutub ning nende võimuses on aidata inimene asjakohase abi juurde.

b) Oluline on tõsta tervisespetsialistide teadlikkust depressioonist, et nad suudaksid depressiooni kergemaid vorme või kehaliste sümptomite tahtumise maskeerunud depressiooni paremini ära tunda

## Mis saab edasi: iFightDepression ressursside jätkusuutlikkus ja tulevik



Tunneme endal kohustust säilitada seda, mis PREDI-NU projekti raames on saavutatud ning levitada projekti tulemusi ka peale projekti lõppu (august 2014). Kõiki PREDI-NU raames välja töötatud ressursse, sealhulgas iFightDepression eneseabi programmi, veebilehte ja spetsialistidele suunatud koolitusprogrammi administreeritakse alates 2014. aasta septembrist EAAD (Euroopa allianss depressiooni vastu, [www.eaad.net](http://www.eaad.net)) võrgustiku kaudu. EAAD on rahvusvaheline võrgustik, mis ühendab depressiooni ja suitsidaalse käitumise ravi tõhustamisele pühendunud kogunud teadlasi. EAAD on kasumit mittetaotleva organisatsioonina tegutsenud alates 2008. aastast.

Projekti PREDI-NU ressursside üleviimisel EAAD võrgustiku poolt hallatavate materjalide alla, on meie esmaseks ülesandeks integreerida tervisespetsialistidele suunatud veebipõhine koolitusprogramm (eneseabi programmi rakendamiseks) iFightDepression veebilehel asuvate ressursside juurde. Veebipõhine koolitusprogramm on koostamisel ning valmib lähikuude jooksul. Koolitusprogrammis räägitakse sellest, kuidas eneseabi programmi rakendada, patsiente juhendada ning seda oma igapäevatoösse integreerida. Kui olete veebipõhisest iFightDepression koolitusprogrammist huvitatud, andke sellest teada e-maili aadressil [contact@eaad.net](mailto:contact@eaad.net).

Lisaks plaanime järjepidevalt uuendada ja täiustada iFightDepression veebilehte. Näiteks lähiajal teeme veebilehe kättesaadavaks ka itaalia ja hollandi keeles. Kõik uued potentsiaalsed partnerid on iFightDepression rakendamise protsessi igati teretulnud. Loomulikult ootame ka kõiki soovitusi või mistahes tagasisidet iFightDepression ressursside kohta. Ootame Teie ettepanekuid ja tagasisidet e-maili aadressil [contact@eaad.net](mailto:contact@eaad.net).

## Koostöö tugevdamine teadlaste, praktikute ja poliitikute vahel: iFightDepression eneseabiprogrammi tutvustamine Euroopa Parlamendi liikmetele

iFightDepression tööriista tutvustati edukalt rahvusvahelisel sümposiumil „iFightDepression: veebipõhine depressiooni eneseabiprogramm käimasolevate ja ees seisvate vaimse tervise programmide kontekstis“, mille korraldas PREDI-NU konsortsium ning mis toimus Brüsselis 1. aprillil 2014. Sümposiumile eelnes pressikonverents Euroopa Parlamendis. Mõlema ürituse eesmärk oli soodustada artuelu vaimse tervise poliitika ja tulevaste veebipõhiste eneseabiprogrammide temaatika ümber Euroopa Liidus.



Professor Ella Arensman tutvustab iFightDepression eneseabiprogrammi rahvusvahelisel sümposiumil Brüsselis, 1. aprill 2014

Sümposiumil ja pressikonverentsil osalesid võtmepoliitikud ja rahvusvaheliselt tuntud vaimse tervise eksperdid, sealhulgas mr. Jürgen Schefflein ja dr. Terje Peetso (Euroopa Komisjoni Tervise ja tarbijaküsimuste direktoraat, Tervise ja heaolu üksus), professor



Professor Ulrich Hegerli ettekanne rahvusvahelisel sümposiumil Brüsselis, 1. aprill 2014

Lars Mehlum (Oslo ülikool), professor

Ad Kerkhof (VU ülikool, Amsterdam), dr. Richard Seeber ja hr. Brian Crowley (Euroopa parlament). Lisaks andis Hr Müller-Rörich Saksamaa patsientide organisatsioonist (Deutsche DepressionsLiga) väärtusliku ja isiklikul kogemusel baseeruva hinnangu selle kohta, millised on veebipõhiste sekkumiste potentsiaalsed kasud ning kuidas võiks neid sekkumisi kasutada.

Mõlemal üritusel arutati teadlaste ja vaimse tervise edendamisele pühendunud spetsialistide toetavas atmosfääris depressiooni ravi ja vaimse tervise edendamise tuumikteemade ja soovitude üle. Käsitleti interaktsiooni ja koostöö vajalikkust seadusandjatega ning teadlaste ja vaimse tervise spetsialistide vahelise interaktsiooni ja koostöö vajalikkust, kindlustamaks uuringute jätkusuutlikkust. Samuti räägiti digitaalse tervishoiu ja traditsioonilise tervishoiu omavahelise põimimise tähtsusest ning teenuse kasutajate kaasamise olulisusest vaimse tervise teemade käsitlemisel.

## iFightDepression eneseabiprogrammi efektiivsuse hindamine: kavandatud uuring Hispaanias



**iFightDepression**  
european alliance against depression

Alates septembrist 2014 viiakse Hispaanias iFightDepression eneseabiprogrammi hindamiseks läbi kontrollrühmaga juhuslikustatud katse (RCT; *randomised controlled clinical trial*). Uuring viiakse läbi professor Víctor Pérez juhtimisel ning seda rahastab Hispaania Majandus- ja konkurentsiministeerium. Uuring kestab hinnanguliselt kolm aastat ja selle eesmärgiks on hinnata iFightDepression eneseabiprogrammi efektiivsust ja mõju depressiooni sümptomite vähendamisel kerge kuni mõõduka depressiooniga patsientide hulgas. Planeeritav RCT on mitmetasandiline, hõlmates viite avalik-õiguslikku haiglat ning esmatasandi arstiabi ja vaimse tervise teenuseid pakkuvaid asutusi Kataloonias, Madridis ja Baskimaal. Uuringusse on planeeritud kaasata 310 kerge kuni mõõduka depressiooniga patsienti. Patsiendid jaotatakse juhuvaliku alusel kahte sekkumiserühma: iFightDepression eneseabiprogrammi kasutajad, kes paralleelselt jätkavad oma tavapärasest ravi (psühhoterapia ja/või farmakoterapia) ning kontrollrühm, kellele pakutakse lisaks tavapärasele ravile ka kliinilistel juhtnööridel baseeruvat veebipõhist psühhohariduslikku teavet.

Uuringu käigus hinnatakse depressiivset sümptomatoloogiat, muutusi depressiooni raskusastmes, elukvaliteedis ja funktsionaalsuses. Oodatakse patsientide seisundi paranemist mõlemas sekkumiserühmas, kuid iFightDepression eneseabiprogrammi kasutajate hulgas eeldatakse tervisenäitajate suuremat muutust tervenemise suunas kui eneseabiprogrammi mitte kasutanute hulgas.

### Ees seisvad sündmused

- iFightDepression eneseabiprogrammi tutvustatakse 7.-ndal Rahvusvahelise veebipõhiste sekkumiste uurimiserühma teaduskohtumisel (ISRI; *International Society for Research on Internet Interventions*), mis toimub 23-25 oktoobril 2014 Valencias.
- On tehtud ettepanek tutvustada iFightDepression eneseabiprogrammi Rahvusvahelisel Suitsiidide Preventatsiooni Assotsiatsiooni (IASP; *International Association for Suicide Prevention*) XXVIII Maailmakongressil, mis toimub 16-20 juunil 2015 Montrealis.

PREDI-NU konsortsium on väga tänulik PREDI-NU teadusliku nõuandjate kogu ja ekspertide rühmale.

Samuti soovime tänada iFightDepression eneseabiprogrammi rakendanud tervisespetsialiste ja programmi kasutanud patsiente, ilma kelleta poleks eneseabiprogrammi rakendamine ja hindamine võimalik olnud.