



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

Uudisleht annab järjepidevalt uut informatsiooni PREDI-NU projektist ja konsortsiumist ning see ilmub iga-aastaselt kogu projekti vältel. Võite vabalt jagada uudislehte oma kolleegidega, kes on huvitatud vaimse tervise edendamisest, depressioonist ning suitsidaalse käitumise ennetamisest. Teie küsimusi ja kommentaare ootame aadressil [info-predinu@eaad.net](mailto:info-predinu@eaad.net).

PREDI-NU on Euroopa Liidu poolt rahastatud projekt, mille põhimõtteks on vaimse tervise alase teadlikkuse tõstmine. Programmi raames töötatakse välja spetsiaalne internetipõhine juhendatud eneseabi programm kerge või mõõduka depressiooniga noorte ja täiskasvanute jaoks.

Mitmekeelne PREDI-NU kodulehekülg on internetis peagi kättesaadav alates 1. novembrist 2012: [www.iFight-depression.com](http://www.iFight-depression.com)  
Ning iFight-depression eneseabiprogramm avatakse niipea, kui programmeerimine on lõpuni viidud.

PREDI-NU projekti finantseerib Euroopa Komisjon, Euroopa Liidu Terviseprogramm. Projekt algab septembris 2011. aastal ja lõpeb augustis 2014. aastal.

Täiendava info saamiseks pöörduge järgnevale aadressile: [www.predi-nu.eu](http://www.predi-nu.eu).



## Projekti koordinaatorid



Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Psühhiaatria ja psühhoteeraapia osakond, Leipzigi Ülikool, Saksamaa



Dr. Ella Arensman,

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

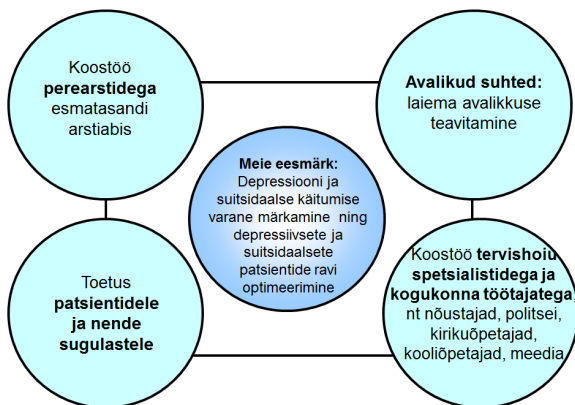
## Taust:

### PREDI-NU & Euroopa allianss depressiooni vastu

PREDI-NU projekti tuleb vaadelda kontekstis ühendusega Euroopa allianss depressiooni vastu (EAAD, [www.eaad.net](http://www.eaad.net)), mis on rahvusvaheline depressiooni ravi parandamisele ja suitsidaalse käitumise ennetamisele pühendunud ekspertide võrgustik.

Euroopa allianss depressiooni vastu edendab 4-tasandilise kogukonnapõhise sekkumismudeli rakendamist nii Euroopa riikides kui mujal maailmas.

#### EAAD 4.tasandiline sekkumise kontseptsioon:



PREDI-NU projekt on mõeldud seda lünka täita, pakkudes internetipõhiselt teadmisi ja eneseabi programmi. Programm integreeritakse tulevikus EAAD 4-tasandi sekkumise kontseptsiooniga, mida järjepidevalt täiendatakse. Samuti lähtutakse EAAD kogemustest ning võetakse eeskujuna Euroopa Komisjoni projektist „Optimeeritud suitsiidipreventsiooni programmid ja nende rakendamine Euroopas“ (OSPI-Europe, [www.ospi-europe.com](http://www.ospi-europe.com)).

## PREDI-NU eesmärgid

Internetipõhise psühholoogilist tuge pakkuva juhendatud eneseabi programmi „Võidan depressiooni“ väljatöötamine kerge või mõõduka depressiooniga noorte ja täiskasvanute jaoks.

Depressioonist ja suitsidaalsusest teadlikkust tõstva mitmekülgse veebilehe koostamine 9 erinevas keeles.

PREDI-NU eneseabiprogrammi rakendamine ja hindamine kuues Euroopa riigis.

Veebilehe ja veebipõhise eneseabiprogrammi integreerimine EAAD 4-tasandilise sekkumismudeliga.

## PREDI-NU Partnerid

PREDI-NU konsortsiumisse kuulub 12 partnerit 11 Euroopa riigist – kogunud teadlased ja spetsialistid vaimse tervise edendamise, depressiooni ja suitsidaalse käitumise ennetamise valdkonnas.

- Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Leipzigi Ülikool - SAKSAMAA
- Dr. Ella Arensman, Riiklik Suitsidiuuringute Sihtasutus - IIRIMAA
- Prof. Dr. Chantal van Audenhove, Leuveni Katoliiklik Ülikool LUCAS – BELGIA
- Prof. Dr. Ullrich Meise, Vaimse Tervise Ühing - pro mente tirol - AUSTRIA
- Prof. Dr. Ferenc Túry Semmelweisi Ülikool, Käitumisteaduste Instituut Budapest – UNGARI
- Prof. Dr. Irina Todorova, Tervisepsühholoogia Uurimiskeskus - BULGAARIA
- Prof. Dr. Airi Värnik, Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut - ESTONIA
- Prof. Dr. Ricardo Gusmão, Meditsiini Teaduskond Lissaboni Ülikool NOVA, PORTUGAL
- Prof. Margaret Maxwell, Stirlingi Ülikool - UK
- Dr. Victor Perez-Sola, Fundacio Privada Institut de Recerca de l'Hospital de la Santa Creu I Sant Pau - HISPAANIA
- Dr. Charles Pull, Centre de Recherche Public Santé - LUXEMBOURG
- Dr. Sibylle Freitag, GABO:mi Gesellschaft für Ablauforganisation :milliarium mbh & Co. KG - SAKSAMAA



PREDI-NU konsortsium teisel projekti koosolekul Euroopa Komisjonis Luxembourgis, veebruar 2012



### Teaduslik nõuandjate kogu and ekspertide rühm

Välisekspertidest koosneval teaduslikul nõuandjate kogul on pikaajaline kogemus veebipõhiste sekkumiste osas depressiooni ja vaimse tervise alal. See tagab tegevuste ja materjalide vastavuse rahvusvahelistele standarditele ja tõendusmaterjalidele praktikatele.

- Prof. Dr. Pim Cuijpers, Kliiniline Psühholoogia Osakond and EMGO Instituut, VU Ülikool Amsterdams – HOLLAND
- Prof. Dr. Ken Kirkby, Tasmania Ülikooli Meditsiini Kool; Terviseteenuste osakond (DHHS) – AUSTRALIA
- Prof. Dr. Stan Kutcher, Dalhousie Ülikool, Psühhiaatria Osakond; Sun Life Financial Chair Noorkukiea vaimne tervis, IWK Tervisekeskus – KANADA
- Cathy Richards, NHS Lothian - UK



Konsensuse protsess hõlmab täiendavalt rahvusvahelisi eksperte ning patsiente ja nende peresid ühendavaid organisatsioone, kes on samuti kaasatud veebipõhise eneseabi programmi ja vaimse tervise alasele veebilehe arendamisse. Täname toetuse eest järgnevat ekspertgrupi liikmeid:

Prof. Dr. Chris Williams

Prof. Dr. Judy Proudfoot

Prof. Dr. Kathy Griffiths

Ilena Day, Action on Depression

Dolores Gauci & Pedro Manuel Ortiz de Montellano, Gamian

Thomas Mueller-Roehrich, Deutsche Depressionsliga

Bert Johnson, Eufami

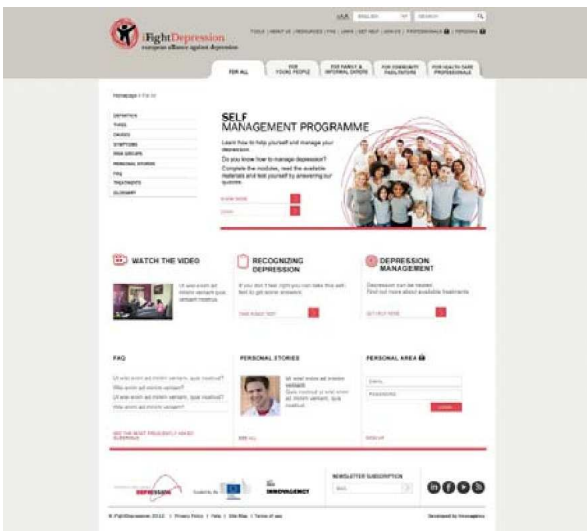


Teadusliku nõuandjate kogu liikmed

## PREDI-NU projekti esimene aasta: Mida oleme saavutanud?

Peale esimest koosolekut Saksamaal Leipzigis 2011. aasta septembris otsustati hakata ette valmistama PREDI-NU sekkumisi. Esimeste kuude jooksul oli esmaseks prioriteediks veebipõhise juhendatud eneseabi instrumendi arendamine ja Euroopa veebilehe iFight-depression.com kujundamine.

- iFight-depression instrument arendati välja senise teaduskirjanduse süstemaatilise ülevaate põhjal ja analüüsid olemasolevaid internetiprogramme.
- Seejärel vaatasid instrumendi läbi rahvusvahelised eksperdid ja teaduslik nõuandjate kogu. Programmi optimeeritakse veel 2013. aasta augustis peale PREDI-NU sekkumise pilootprojekti.
- Eneseabi instrument tõlgitakse seitsmesse keelde ja integreeritakse veebilehega, mis on saadaval üheksas keeles. Valminud on kujundusmallid ja PREDI-NU programmeerijad on alustanud veebilehe [www.iFight-depression.com](http://www.iFight-depression.com) arendamisega.
- 2012. aasta sügisel alanud meetodika arendamine pilootprojekti rakendamiseks on lõpetatud. Eetikakomitee taotlused on saadud ja kohalik projekti nõuandjate kogu on loodud. Projekti hindamise materjalid, sealhulgas protsessi ja tulemuste hindamise instrumendid on valmis.



- PREDI-NU projekti veebileht ([www.predi-nu.eu](http://www.predi-nu.eu)) on avatud ja ligipääsetav. Infolehte saab lugeda veebilehe kaudu.
- Hetkel ootame pilootprojekti rakendamist. Niipea kui eneseabi instrument ja veebileht on internetis avatud, alustame PREDI-NU sekkumisprogrammi rakendamise ja hindamisega. Eneseabi instrument tehakse kättesaadavaks koolitusprogrammide kaudu, mis on suunatud perearstidele ja vaimse tervise spetsialistidele viies sekkumispkiirkonnas. Protsessi ja selle tulemuste hindamine võimaldab meil optimeerida ning ette valmistada järgnevat sekkumist, mis toimub peale pilootprojekti rakendamist läbi „koolita koolitajat“ mudeli aastal 2014.

## PREDI-NU: Koolituste korraldamine perearstidele ja vaimse tervise spetsialistidele

Euroopas konsulteerivad vaimse tervise probleemidega inimesed kõige sagedamini perearstidega. Hiljutise Hispaania uuringu (Serrano-Blanco et al, 2010) andmetel selgus, et 71% vaimse tervise häiretega inimestest said viimase 12 kuu jooksul abi esmatasandi arstiabi kaudu (perearstilt), samas 28.8% olid kasutanud spetsiaalseid vaimse tervise teenuseid. On teada, et depressioon on kõige sagedasem vaimse tervise häire esmatasandi arstiabi saavate patsientide hulgas. Kliinilise praktika varieeruvus ja raskused efektiivse ravi kättesaadavaks tegemisel toovad esile vajaduse uute strateegiatega järele. Kasulike ja tõendusühiste abivahendite (nagu PREDI-NU programm iFight-depression) arendamine psühhoteraapia ja tervishoiu alal lihtsustab depressiivsetel patsientidel juurdepääsu psühhoteraapilisele ravile.

PREDI-NU sekkumine võib täita lünga depressiooniga patsientide ravis, aidates neil samal ajal parandada oma teadmisi, oskusi ja võimekust ise depressiooniga paremini toime tulla. Samal ajal annab see tuge ka perearstidele ja vaimse tervise spetsialistidele, pakkudes neile eneseabi instrumenti kui tõendusühist ja atraktiivset võimalust optimeerida kerge ja mõõduka depressiooniga patsientide ravi.

See uudisleht on välja antud PREDI-NU projekti konsortsiumi poolt. Tekstid on kirjutatud partnerid Iirimaa, Saksamaalt, Hispaaniast ja Bulgaariast. Tõlge eesti keelde Eesti-Rootsi Vaimse tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI). Järgmine uudisleht ilmub augustis 2013.  
[www.predi-nu.eu](http://www.predi-nu.eu)

