

Min Plan

- App for krise og mestringsplan

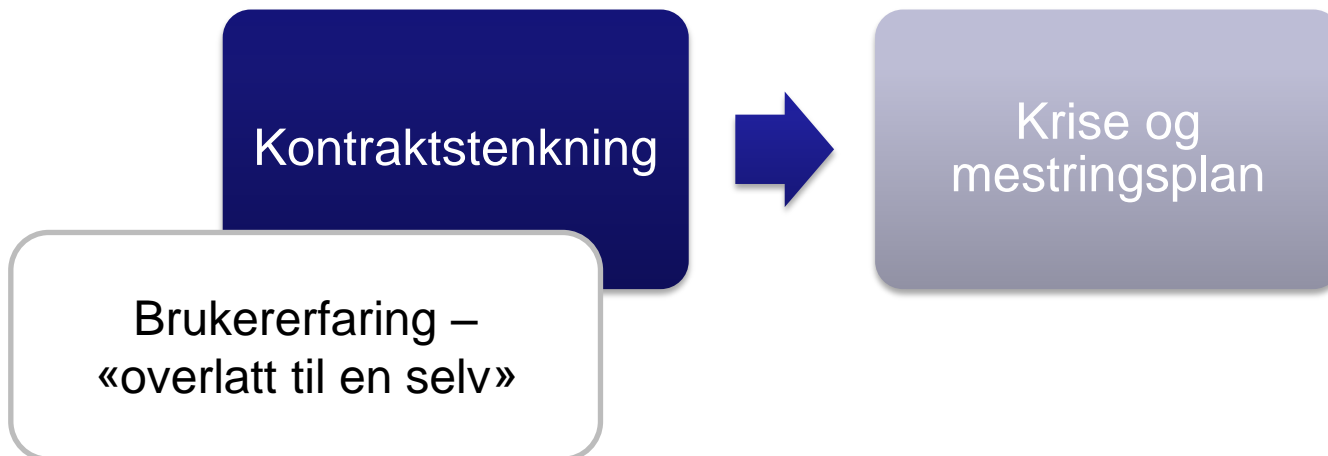
Karin Drivenes, rådgiver KPH, SSHF

Akuttnettverket, 10 april 2018.

○ Respekt ○ Faglig dyktighet ○ Tilgjengelighet ○ Engasjement

Krise og mestringsplan

- Krise og mestringsplan
 - bygger på velkjente prinsipper fra kognitiv atferdsterapi og dialektisk atferdsterapi.
 - Stanley & Brown (2012) utviklet et «safety planning» verktøy – krise og mestringsplan
- Handler om å forebygge, forhindre en krise
 - og gi konkrete verktøy for å imøtegå den.



Krise og mestringsplan

- Muliggjør tidlig identifikasjon av faresignaler.
 - Bevisstgjøring av faresignaler og triggere for potensielle kriser
- Omfatter en prioritert liste over mestringsstrategier og ressurser som kan brukes før en krise oppstår eller også under en krise.
 - Pasientens egne avledningsmekanismer/handlinger
 - Bistand fra familie/venner eller annet nettverk
 - Profesjonelle hjelpere

- En del av behandlingen – gjøres i **samarbeid** med pasienten.
 - Pasientens «egne» ord og tanker
 - Utforskning med terapeut.
 - Ofte ikke bevisst hva som leder frem til...
 - Forutgående hendelser
 - Følelser
 - Tanker

Oppsummert; hensikt/målsetting;

- Forebygge og redusere risiko for uønskede handlinger/atferd, være seg rusatferd eller suicidale/selvskadende impulser og lignende.
- Økt kontroll over destruktive impulser og tanker
- Muliggjøre «mestring», «holde ut» og initiere andre handlinger
- **Lære nye atferdsmønstre**

MinPlan Norge - bakgrunn

- MinPlan Norge lansert 10. september 2014
- Et resultat av samarbeid mellom KPH, SSHF og «I trygge hender 24-7», dansk helsepersonell og programutviklere
- En **elektronisk plan** for forebygging og håndtering av kriser.
 - Målsetting;
 - **Forebygge/forhindre selvmord, selvskading og overdose**
- Økt tilgjengelighet,
 - Papirversjon mistes
 - Digitale innbyggere med mobil
- **Bruk av mobiltelefoner er anbefalt av WHO som støtte og terapi for personer med selvmordsrisiko.**
- **Et selvhjelpsverktøy**
- Kan brukes på flere plattformer



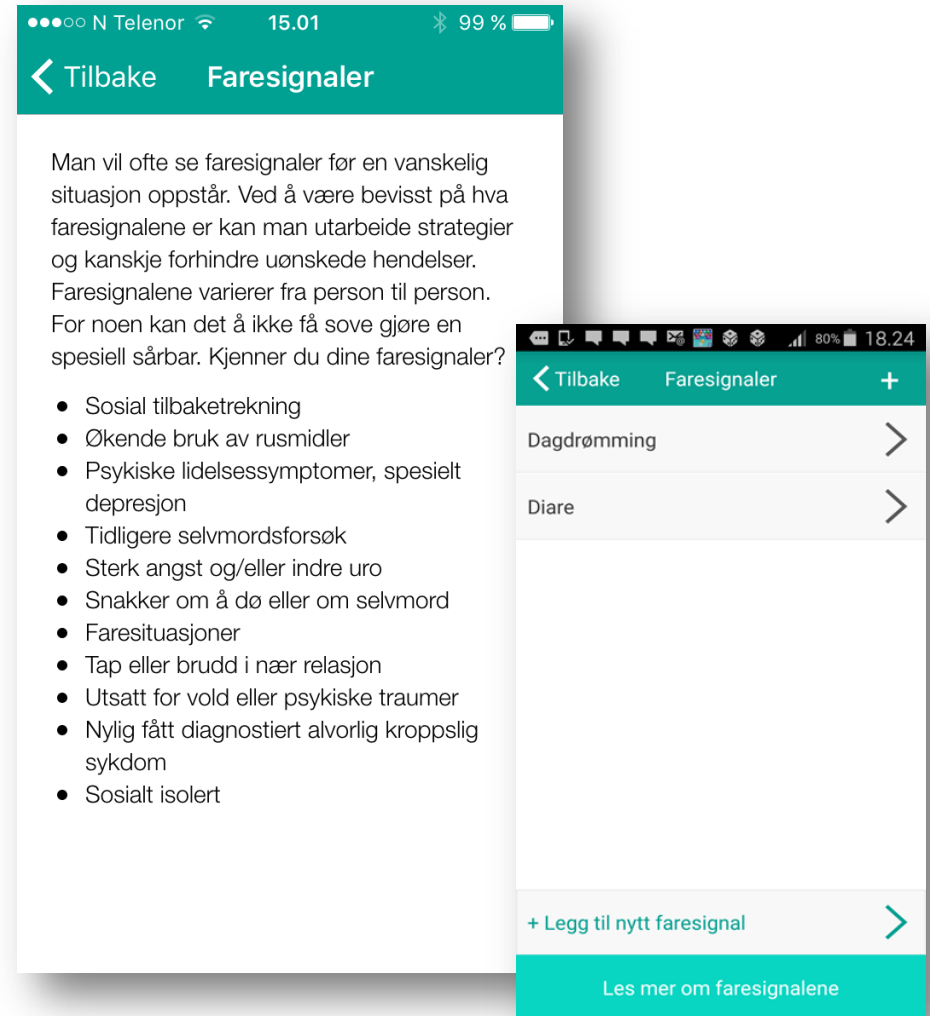
Nåværende versjon

- Samler ikke data
- Har ikke en cloud løsning
- Liten app
- Utviklet for språkene:
 - Norsk, dansk og engelsk
- **Gratis**

Appen's innhold og struktur

Mine faresignaler

- Bruker kan lese mer om faresignaler og legge inn egne signaler for krise.
- Tanker
- Forestillinger
- Atferd
- Følelser
- Personlige situasjoner



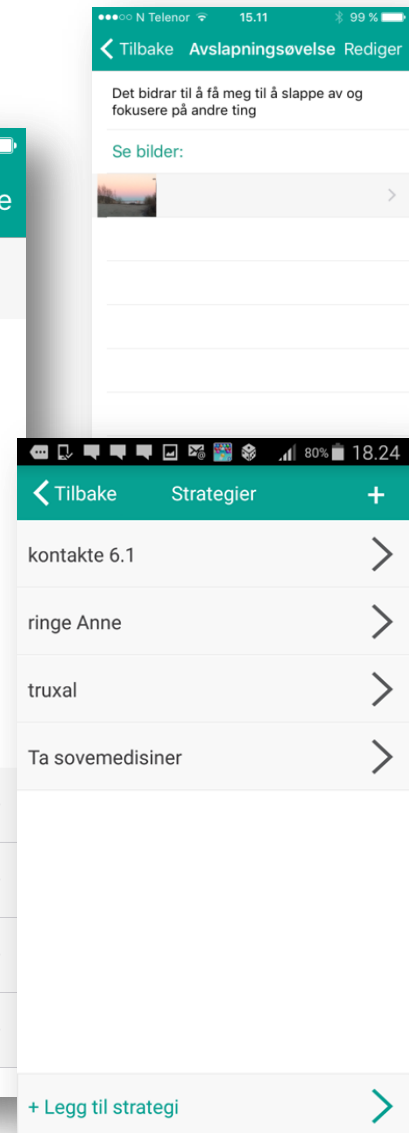
Appen's innhold og struktur

Strategier og løsninger

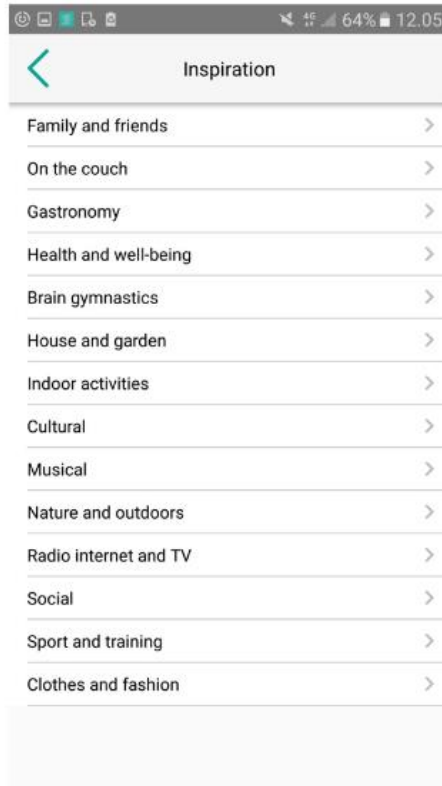
– Her legges egne, interne mestringsstrategier og løsninger inn.

Strategier som kan benyttes for å avlede og distrahere i en eventuell krise.

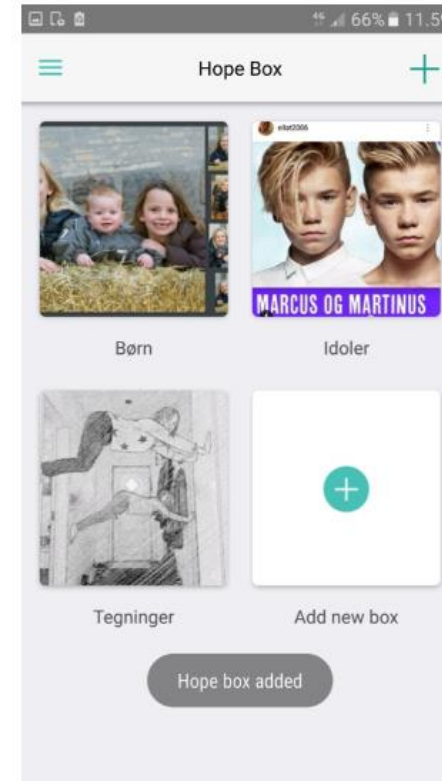
Det er også mulig å legge til selvvalgte bilder, kontaktpersoner, musikk og videoer.



Eksempel fra forskningsversjonen/nyere versjon



HOPEBOX

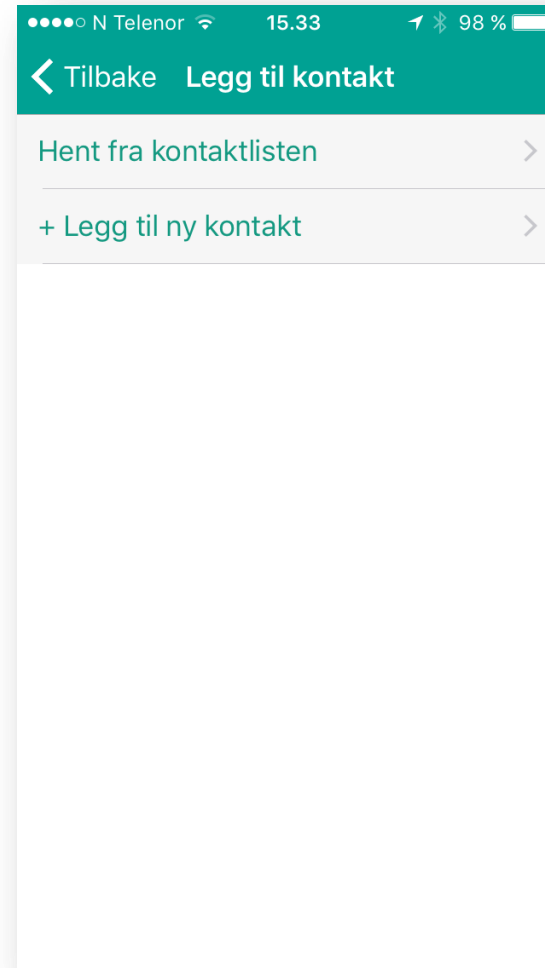


SHARED
INSPIRATIONBANK

Appen's innhold og struktur

Nettverk

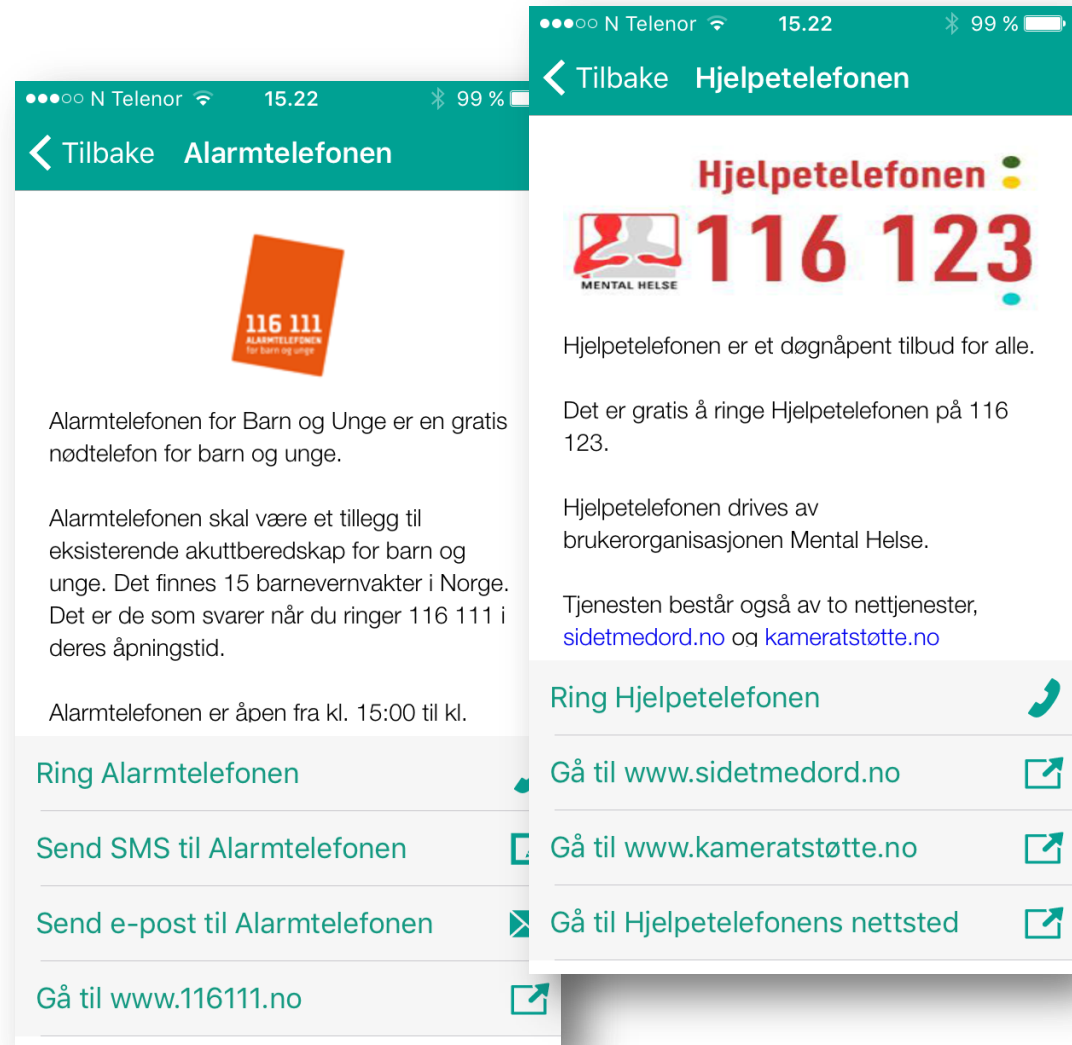
- Eksterne mestringsstrategier
- Her noteres familie og venner, det vil si personer som kan avlede/distrahere fra en krise.
- I tillegg kan fastlege annet helsepersonell eller familie/venner som en kan snakke med om krisen noteres som er bidragsyttere i pasientens mestringsstrategi.



Appen's innhold og struktur

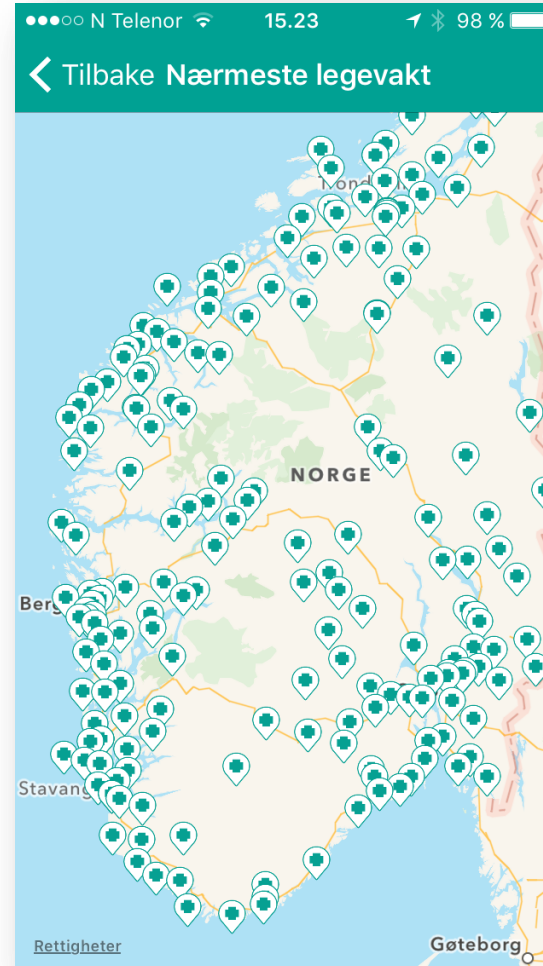
Øvrige funksjoner

- Det er også lagt inn informasjon om hjelpetelefonen til Mental Helse og Alarmtelefonen for barn og unge.



Appen's innhold og struktur

- **Nærmeste legevakt**
 - En egen funksjon viser telefonnummer og vei til nærmeste legevakt.

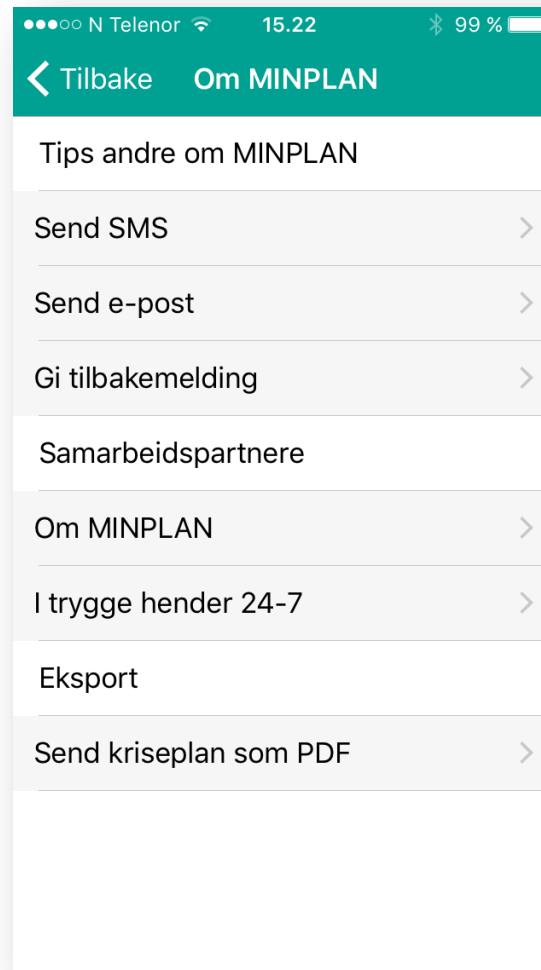


Styrker

- Enkel å ta i bruk for den yngre målgruppen.
- Lett å benytte og lett å få eierskap til planen.
- Økt tilgjengelighet
- Appen kan bli endret og tilpasset andre språk og setninger enkelt.

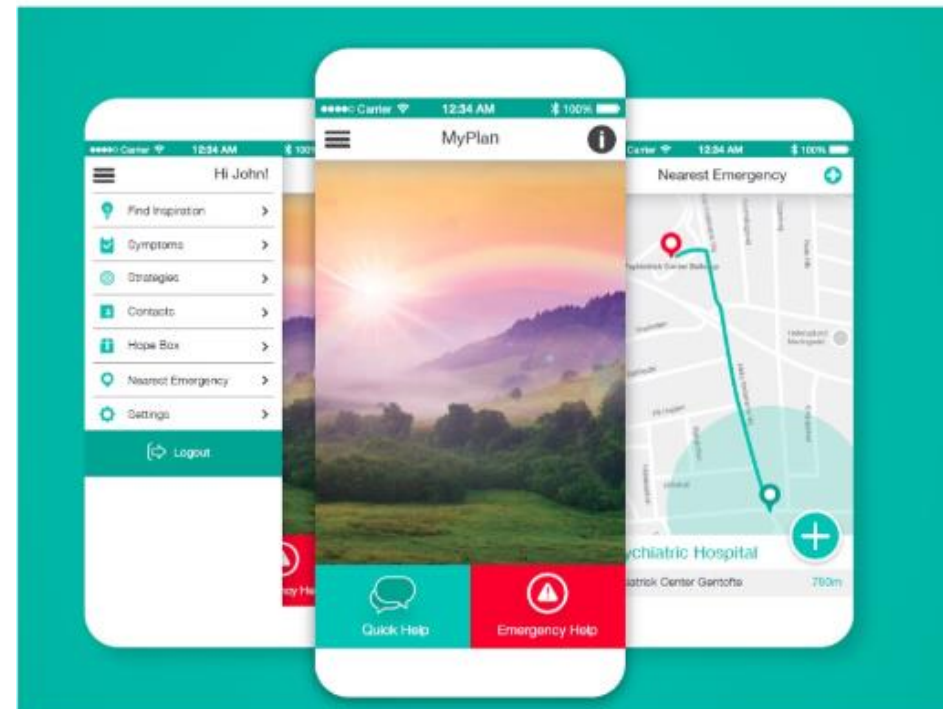
Veien fremover – videreutvikling av MinPlan

- Erfaringsamling 17. mars 2016
 - Lastet ned over 10.000 ganger
 - Gode tilbakemeldinger
 - Siste tilbakemelding 80 nedlastinger i uken.
- Forskningsprosjekt i Danmark,
 - 3.2 mill støtte til å forske på Min Plan
- Videreutvikling i samarbeid med fagpersoner og brukere
- **Generell livsstilsråd er savnet i app'en**
- Ideer fremover....
 - Generere «big data», utforme algoritmer basert på pasient input med tanke på atferd og tiltak



Forskningsversjon av MinPlan

- Samler data for forbedring og forskning
- Cloud/app/web løsning
- Mulighet for «akutt hjelp»/rød knapp
- Individuelle trekk
- Fortsatt gratis



A. I – et fokus fremover

Server Side – Input Data (Learning Behavior Mode)



- User's Actions are processed from the corresponding A.I module
- Self Assessment Data are processed and feed the corresponding A.I module
- Each module will transit from Learning Behavior mode to Normal Mode

Input Data for Suicide Prevention System

Utfordringer

- Dokumentasjon
 - Pasienten kan e maile sin krise- og mestringsplan som PDF til behandler.
 - Dette er imidlertid noe man ikke ønsker å oppmuntre til pga sensitiv informasjon på avveie.
- En vet ikke om denne faktisk kan forhindre selvmord.

E læring KPH

- Fagråd KPH har utformet egen e læring om krise- og mestringsplan for å
 - sikre informasjon og kunnskap om hva krise- og mestringsplan er
 - gi informasjon om hvordan utforme en.
- Krise og mestringsplan - e læring
 - Dersom det ønskes tilgang til dette kurset, kan KPH kontaktes.