

## ***PsyConnect – et utviklings- og forskningsprosjekt om nettbasert støtte for mestring og samhandling***

### ***Sluttrapport rehabilitering år 2 ExtraStiftelsen gjennom Rådet for psykisk helse***



#### ***Forord***

Dette er en sluttrapport om et gjennomført prosjektet som har fått tildelt midler i kategorien rehabilitering over 2 år av Extrastiftelsen gjennom Rådet for psykisk helse.

Samarbeidspartnere i prosjektet har vært Asker kommune sammen med Asker DPS og Psykiatrisk avdeling Blakstad, Vestre Viken HF og Balsfjord kommune og Psykiatrisk senter Tromsø og omegn i tillegg til Lærings- og mestringssenteret og FoU-avdelingen, begge Vestre Viken HF, og Mental Helse Asker og Bærum.

En stor takk går til prosjektmedarbeidere og samarbeidspartnere – både erfaringsformidlere, brukere klinikere og ledere – uten dere hadde dette ikke vært mulig! Det rettes også en stor takk til IT-teknologer og innholdsgruppa ved Senter for pasientmedvirking og samhandlingsforskning for kreativitet og kompetanse for å utvikle et nettbasert støtteverktøy til beste for brukere, i samarbeid med helsetjenesten. Det rettes også en stor takk til Stiftelsen psykiatrisk opplysning, forlagshuset Hertervig, for stor velvillighet til å benytte materiale fra deres mestringbøker inne psykisk helse.

Sist, men ikke minst – en spesiell stor takk til både Rådet for psykisk helse og ExtraStiftelsen som har hatt tro på prosjektet vårt!

Oslo 14.januar 2014, Deede Gammon, prosjektleder.

#### ***Sammendrag***

For brukere av psykiske helsetjenester er formidling av kunnskap om seg selv og eget liv viktig som grunnlag for for et likeverdig samarbeid med helsetjenesten. Et samarbeid tuftet på deltagelse og myndiggjøring kan bidra til å styrke den enkeltes bedringsprosess. Ulike nettbaserte løsninger for brukere av helsetjenester i samarbeid med helsetjenesten har potensiale for å styrke en slik bedringsprosess. Erfaringsformidlere, klinikere, IT-teknologer og forskere har sammen utviklet et nettbasert støtteverktøy for brukere med langvarige psykiske helseutfordringer. Utviklingen av støtteverktøyet baserer seg på tidligere utviklede systemer for fysisk helse (se [www.communicaretools.org](http://www.communicaretools.org)) og kalles *PsyConnect*. *PsyConnect* er diagnoseuavhengig med fokus på

bedringsprosesser, og det muliggjør sikker kommunikasjon mellom brukere og helsepersonell, uavhengig av nivå i helsetjenesten. Støtteverktøyet består i tillegg av ulike moduler som kartlegging av egen situasjon og tilstand med tilhørende mål og aktiviteter, registreringer av egen tilstand, ulike øvelser for å mestre egne psykiske helseutfordringer og styrke egne ressurser, medisinoversikt, krisehåndteringsplan, artikkelsamling med kvalitetssikret informasjon, forum og dagbok. Bruk av støtteverktøyet er ment som et supplement til ordinær oppfølging og behandling og bruk kan tilpasses den enkeltes behov og ønsker. Utfordringer knyttet til å ta støtteverktøyet i bruk synes å være relatert til å ta i bruk ny teknologi, men ikke minst til at støtteverktøyet søker å utfordre etablerte roller ved å styrke brukerens delaktighet og ansvar i egen oppfølging og behandling samt helsepersonelles proaktive rolle i brukerens bedringsprosess.

I videre utvikling og evaluering skal 40 brukere og deres samarbeidspartnere i både kommune- og spesialisthelsetjeneste i Asker kommune/Vestre Viken HF og Balsfjord kommune/ Universitetssykehuset Nord-Norge HF prøve ut støtteverktøyet på en periode på seks måneder. Målet i den neste fasen vil være systematisk utforskning og beskrivelse av hvordan nettbaserte verktøy best kan være til støtte for brukerens bedringsprosess, i samarbeid med helsetjenesten.

Prosjektet er et samarbeid mellom Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin, Univeristetssykehuset i Nord-Norge og Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning (SPS), Oslo Universitetssykehus.

## Innholdsfortegnelse

|  |    |
|--|----|
| 1. Bakgrunn for prosjektet .....         | 2  |
| 2. Prosjektgjennomføring.....            | 3  |
| 3. Resultater og resultatvurdering ..... | 5  |
| 4. Videre planer .....                   | 10 |

### 1. Bakgrunn for prosjektet

Prosjektet er et samarbeid mellom Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin, Univeristetssykehuset i Nord-Norge og Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning, Oslo Universitetssykehus.

For brukere av psykiske helsetjenester er formidling av kunnskap om seg selv og eget liv viktig som grunnlag for et likeverdig samarbeid med helsetjenesten. Et samarbeid tuftet på deltagelse og myndiggjøring kan bidra til å styrke den enkeltes bedringsprosess. Ulike nettbaserte løsninger for brukere av helsetjenester i samarbeid med helsetjenesten har potensiale for å styrke en slik bedringsprosess. Dette prosjektets mål har derfor vært å 1) utvikle nettbasert støtteverktøy for brukere med langvarige helseutfordringer innen psykiske helsetjenester; og 2) tilrettelegge for å ta støtteverktøyet i bruk i vanlig praksis. Utviklingen av støtteverktøyet baserer seg på tidligere forskningsbaserte støttevektøy for fysisk helse (Connect 2.0/WebChoice, se [www.communicaretools.org](http://www.communicaretools.org)) som per i dag har følgende moduler: kartlegging/egendokumentasjon,

kvalitetssikret råd og veiledning, meldingsutveksling, blogg, forum og linker. Prosjektet delmål har vært:

1. Kartlegge brukerbehov i tilknytning til kartleggings-/egendokumentasjonsmodulen i PsyConnect, samt vurdere terskler for deres bruk og nytte i forhold til brukerbehov.
2. Utrede hvordan ulike typer erfarings-, evidens- og rettighetskunnskap best kan forenes i rådene og veiledningen som skal utgjøre kunnskapsbasen til støtte for egenmestring, samt hvordan en kan sikre kvalitetsvedlikehold og oppdatering av denne etter prosjektslutt.
3. Identifisere muligheter og barrierer for integrering av PsyConnect i praksisfeltet som samhandlingsverktøy mellom brukere, kommune- og spesialisthelsetjenesten.
4. Utvikle, prioritere og implementere kravspesifikasjoner for PsyConnect.
5. Implementere en testversjon av PsyConnect og evaluere den i en pilotstudie med 15-20 brukere i samhandling med tjenesteytere ved Blakstad og Psykososialt team i Asker kommune.

For å utvikle et nettbasert støtteverktøy som skal være til nytte for den enkelte bruker i samarbeid med helsetjenesten, har det vært avgjørende å velge en arbeidsform som er tett på erfaringer til de det gjelder. Prosjektet er derfor gjennomført i et tett samarbeid mellom erfaringsformidlere, klinikere, IT-teknologer og forskere.

Prosjektet hadde en opprinnelig tidsplan på 2 år, med et totalbudsjett på kr 3 485000, hvorav egeninnsats var på totalt kr 2 240000 og finansiering fra Extrastiftelsen på kr 1 245000.

## 2. Prosjektgjennomføring

Aktiviteter i prosjektet er utført i tråd med søknaden. Samtidig er prosjektet samkjørt med et forskningsprosjekt gjennom finansiering via Norges forskningsråd (NFR) og Helse Nord. Det er rekruttert to ph.d. stipendiater som følger problemstillinger og forskningsspørsmål knyttet til prosjektet. Forskningsdelen av prosjektet er også utvidet til å inkludere Balsfjord kommune og Psykiatrisk senter for Tromsø og omegn (PSTO), Universitetssykehuset i Nord-Norge HF (UNN), sammen med allerede deltagende Asker kommune og Vestre Viken HF (VV). Prosjektets utvikling og forskning gjennomføres ved hjelp av et praksis -forskernettverk og metoder for brukerdeltakelse og medforskning. Organisatorisk har prosjektet fått følgende form:

- 1) Lokale prosjektteam i Asker/VV og Balsfjord/UNN
- 2) Lokal styringsgruppe i Asker/VV og Balsfjord/UNN
- 4) Utviklings- og administrasjonsgruppe (felles)

Prosjektets har gjennomført ulike aktiviteter som bidrar til å oppnå målene om å videreutvikle støtteverktøyet PsyConnect og tilrettelegge for å ta støtteverktøyet i bruk vanlig praksis:

### Etablering av prosjektteam og gjennomføring av work-shops

Det er gjennomført månedlige samlinger hvor lokale prosjektteam i Asker/VV sammen har arbeidet med utvikling av systemet og de enkelte moduler som beskrevet over. Faste deltagere i dette teamet har vært tre erfaringskonsulenter sammen med representanter fra kommune- og

spesialisthelsetjeneste samt prosjektkoordinator/stipendiat og prosjektleder/forsker. Fagpersoner innen IT har deltatt ved behov. Det har vært et uttalt mål å legge til rette for reelt samarbeid hvor erfaringskompetanse og fagkompetanse har blitt likestilt. Råd og tips for samarbeidsbasert forskning via erfaringskompetanse.no har blitt benyttet i denne prosessen. I tillegg har prosjektleder/forsker gode erfaringer med utvikling av nettbasert verktøy sammen med brukere, og tre av gruppens deltagere har videreutdanning i samarbeidsbasert forskning fra Høgskolen i Buskerud. Samarbeid og erfaring med at egen kompetanse verdsettes har bidratt til at deltagerne opplever skille mellom erfaringskompetanse og fagkompetanse som lite nyttig og det beskrives en holdning og stemning av å delta på like fot.

Parallellt har det vært gjennomført månedlige samlinger i prosjektteam i Balsfjord/UNN, hvor resultater fra utviklingsarbeidet i Asker/VV har blitt drøftet og tilbakemeldinger er blitt gitt. Det lokale prosjektteamet i Baldfjord/UNN har bestått av lokal prosjektkoordinator, brukere og klinikere.

Begge prosjektteamene har også arbeidet med å drøfte utfordringer knyttet til utprøving av støtteverktøyet. Jevnlig informasjonsutveksling til aktuelle deltagere har også blitt gitt.

I tillegg har det blitt gjennomført to work-shops i Balsfjord/UNN og en i Asker/VV. Her har bred deltagelse av brukere, klinikere og ledere sammen med prosjektteamet sikret at mange stemmer i utvikling og tilrettelegging for bruk i kliniks praksis har blitt hørt.

#### Iterativ, brukerdrevet systemdesign

De ulike krav, behov og ønsker for utvikling av PsyConnect slik det fremkom i prosjektteam og workshop ble drøftet og implementert i utviklingsarbeidet i en mindre utviklingsgruppe bestående av erfaringskonsulent, prosjektkoordinator/stipendiat, prosjektleder/forsker, person med særlig ansvar for innholdet i støtteverktøyet og IT-teknologer. Denne gruppen har hatt ukentlige møter det siste året, hvor det har vært en kontinuerlig prosess med implementering av innhold/funksjoner og testing av nye systemversjoner. Prosjektteamene har jevnlig deltatt i diskusjoner vedrørende resultatene, via visninger og diskusjoner, men også via mer systematiske brukertesting. På denne måten er det forsøkt å etablere en effektiv prosess som også ivaretar ønske om bred deltagelse, og uklarheter og brukervennlighetsproblemer er forsøkt løst underveis i prosessen.

#### Ledelsesforankring – støtte til utprøving

Det er etablert lokale styringsgrupper med representanter fra ledelse, forskning og utvikling fra kommune- og spesialisthelsetjeneste i tillegg til representant fra Lærings- og mestringssenteret og fra brukerorganisasjon Mental helse. Mandatet til styringsgruppen handler om å tilrettelegge for at systemet skal tas i bruk og inneholder følgende:

- Ansvar for implementering av prosjektet med myndighet til å vedta rammebetingelser for implementering (ressursbruk, målgruppe, utforming av tjenesten, etc)
- Sikre lederforankring og tilretteleggelse for prosjektet i deltagende organisasjoner
- Tilsyn for at prosjektets implementering drives innenfor prosjektets rammer og føringer

#### Manglende gjennomføring av aktiviteter

Deltagelse og forankring av utviklingsarbeidet er gjort bredere enn først antatt grunnet stipendiatmidler gjennom NFR. Bred deltagelse av både erfaringsformidlere, brukere, klinikere og ledere har gitt faglig gode diskusjoner med integrering av ulike typer kunnskap og ståsted. Behov og tid for samarbeid med eksterne konsulenter har derfor uteblitt. Utviklingen av pilotversjon har blitt mer solid og gjennomarbeidet enn først antatt, også delvis grunnet midler fra NFR. I tillegg har utviklingsarbeidet tatt lenger tid blant annet på grunn av utfordringer knyttet til krav og prioriteringer om at kommunikasjon mellom brukere og helsepersonell i støtteverktøyet (meldinger) også kan integreres i de aktuelle journalsystemer. Denne utfordringen er blitt vurdert som så avgjørende for vellykket utprøving at prosjektet har valgt å arbeide med å få dette på plass før en utprøving gjennomføres.

### 3. Resultater og resultatvurdering

Gjennom våre ulike aktiviteter har vi oppnådd hovedmålene om å utvikle et nettbasert støtteverktøy. All utvikling har hatt ett mål for øye: å lage et støtteverktøy som kan brukes i ordinær praksis. Gjennom bred deltagelse i samarbeidet om utviklingen håper vi at vi har laget til rette for et støtteverktøy som kan oppleves som nyttig i hverdagen, for både brukere og helsepersonell. Inkludert i dette ligger oppnåelse av delmål 1-4, mens delmål 5 om implementering av en testversjon er omgjort til en større forskningsstudie som iverksettes i løpet av vinteren 2014. Teksten nedenfor vil beskrive resultatene nærmere.



Bilde av forsiden til støtteverktøyet

Samarbeidet i prosjektteam og work-shops har medført tydeligere operasjonalisering om hva et nettbasert støtteverktøy innen psykisk helse kan bidra til. Arbeidet i tverrfaglige grupper har medført spennende diskusjoner og samlet har våre ulike bakgrunn og erfaringer gitt en tydelig merverdi ved at vi har kommet nærmere praksisfeltet samtidig som vi har ivaretatt gode innspill vedrørende forskningsbasert kunnskap samt kunnskap om informasjonsteknologi og teknologiutvikling. Ikke minst har brukeres stemme blitt forsøkt vektlagt. Etterhvert har en av de tre erfaringsformidlerne fått en mer sentral rolle som ansatt ved Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning og med ansvar for å være en moderator og tilrettelegger mellom de ulike behov fra brukere og klinikere i møte med forskningskunnskap og IT-krav.

Det har vært et ønske om å utvikle et støtteverktøy som bidrar til at brukere opplever oversikt og sammenheng i egen situasjon og liv og at deres kunnskaper får større gyldighet i utforming av egen oppfølging og behandling. Til sist har det vært ønskelig å utvikle et støtteverktøy som styrker brukeres opplevelse av kontinuitet i samhandling med tjenesteytere.

Ytterligere behov og krav er fremkommet og forsøkt integrert i støtteverktøyet:

- Det skal være fokus på brukeres bedringsprosesser fremfor symptomer
- Systemet skal være transdiagnostisk og ha fokus på allmenne livsspørsmål
- Enkle, men virksomme øvelser som bidrar til økt mestring i hverdagslivet, fremfor mye informasjon
- Språkbruk i hele systemet skal være gjennomgående og underbygge brukeren som aktør i eget liv

- Hensikten med PsyConnect er å støtte brukere av psykiske helsetjenester i egen bedringsprosess, i samarbeid med helsepersonell. PsyConnect er et støtteverktøy som kan brukes ved siden av vanlig oppfølging og behandling.
- PsyConnect er brukerens eget verktøy, og brukeren selv bestemmer hva som skal dokumenteres der og hvilke helsepersonell som inviteres til deltagelse sammen med ham/henne.
- Brukeren og helsepersonell (en eller flere, fra ett eller flere tjenestenivå) rekrutteres til deltagelse sammen og kommunikasjon og lesetilgang til utvalgte moduler i brukerens PsyConnect gis kun til deltagende helsepersonell.
- Deltagerparene/teamene (bruker med en eller flere helsepersonell) lager skriftlig avtale hvor responstid, tema for meldinger, rutiner ved fravær etc beskrives.
- Innlogging på PsyConnect krever BankID eller Buypass.
- Helsepersonell har tilgang til å lese fra sin egen PsyConnect-side om det brukeren skriver i noen utvalgte moduler: livsområder, mål og aktiviteter, krisehåndtering og brukerens egne opplastede dokumenter, i tillegg til at det er mulighet for å sende meldinger mellom bruker og helsepersonell.
- Helsepersonell kan åpne meldingene fra egen PsyConnect- side, eller i journal hvor meldingen også kan lagres. I meldingene kan krisehåndtering pluss medisiner legges inn i selve meldingen. Disse to modulene er gjort tilgjengelige for å sendes med i meldingen, slik at lagring av særlige relevante opplysninger for oppfølging og behandling lett kan lagres i brukerens journal.
- Forøvrig vurderes ingenting annet av det brukeren skriver i sin PsyConnect automatisk som journalopplysninger (unntatt meldinger, med eller uten kopi av krisehåndtering og medisiner, som går til helsepersonell og som kan leses og lagres direkte i journal). Det er en faglig vurdering hvorvidt helsepersonell journalfører andre opplysninger som han/hun har lest i brukerens PsyConnect.
- Brukeren har mulighet til å dele alt han/hun skriver i sin PsyConnect ved at helsepersonell eller andre er sammen med brukeren når han/hun er innlogget i sin PsyConnect og dermed kan få full lesetilgang til en, flere eller alle modulene.

Støtteverktøyet kan bidra til at tjenesteytere bli i bedre stand til å skreddersy oppfølging og behandling i tråd med brukeres egenkompetanse og verdier. I et større perspektiv kan et slikt støtteverktøy også bidra til at samfunnet kan spare utgifter ved at brukere er bedre i stand til å ta hånd om sitt liv, og gjennom mer målrettet støtte fra hjelpeapparatet. Videre kan støtteverktøyet bidra til større inkludering i informasjonssamfunnet og derved fremme aktiv forebygging og større medvirkning fra en gruppe som står i fare for å marginaliseres.

Tabell 1 *Beskrivelse av sentrale moduler i det nettbaserte støtteverktøyet PsyConnect, slik det står beskrevet som hjelpetekst til de ulike modulene i brukergrensesnittet.*

| Navn på modul                              | Beskrivelse   |
|--|---|
| Hva som er viktig i mitt liv – på forsiden | Her kan du skrive ned det som er viktig i livet ditt, om det som betyr mye for deg og det som du ønsker å styre livet ditt etter. Det kan være aspekter ved deg selv, din situasjon eller dine nærmeste som du setter stor pris på og som betyr mye for deg. Du kan skrive om hvilke verdier som er viktig for deg, eller ting som du |

|                 |   |
|-----------------|---|
|                 | ønsker å minne deg selv på.   |
| Meldinger       | Du kan sende og motta meldinger på en sikker måte med alle hjelpere (helsepersonell) som deltar i utprøving av PsyConnect sammen med deg. Denne meldingen kan hjelperen din lese fra sitt journalsystem, og meldingen kan lagres i din journal. I meldingen kan du skrive fritext, og du kan også kopiere inn din krisehåndteringsplan og din medisinoversikt.  |
| Livsområder     | Under livsområder kan du skrive ned hvordan du har det på de ulike områdene i livet. Dette er en fin bevisstgjøringsprosess for deg og den informasjonen du skriver er nyttig for dine hjelpere å kjenne til. Når det først er nedskrevet slipper du å fortelle den flere ganger til nye hjelpere. Beskriv med egne ord hvordan din nå-situasjon er på hvert enkelt livsområde. Bruk stikkordene på siden til hjelp. Det er lurt å ta med hva som fungerer bra og hva som er mer vanskelig for deg. Når feltene er utfylt kan du gå direkte til å utforme mål dersom du ønsker det.   |
| Mitt nettverk   | Klikk på kartet for å legge til en ny person i ditt nettverk. Jo bedre du opplever kontakten mellom deg og den personen du legger til, desto nærmere deg selv plasserer du vedkommende i nettverkskartet. Du kan senere endre plassering dersom kontakten mellom dere endrer seg. Du endrer plassering ved å plassere pekeren på personen, trykk ned venstre museknapp og skyv til ønsket plassering.   |
| Medisiner       | <p>Dette er din oversikt over hva du tar av medisiner. "Mine medisiner" er ikke tilgjengelig for dine hjelpere. Samarbeid rundt medisiner kan gjøres når dere møtes, eller via meldinger ved behov</p> <p>Finn informasjon om dine medisiner ved å logge deg inn på Mine resepter. Før opp alle medisiner du tar, også om du tar naturmedisin eller andre medisiner som ikke er foreskrevet av lege. Før opp virkninger av medisinene, både virkning og eventuelle bivirkninger.</p> <p>Skriv dosene du tar, også om du tar mer eller mindre enn hva legen din har foreskrevet. Om du slutter på en medisin, kan du fjerne den fra listen. Det er viktig at du forteller om dette til legen din. Du kan også skrive ned eventuelle spørsmål du har til legen din om medisiner. Disse kan sendes som melding ved å klikke på "send som melding".</p> |
| Øvelser         | <p>Her finner du øvelser som kan styrke deg på veien mot dine mål. Akkurat som muskler må tanker, følelser og handlinger trenes for å fungere godt i hverdagen. Dine hjelpere kan gi deg egne øvelser å jobbe med. Disse kan du lage i "Opprett en ny øvelse"</p> <p>Dersom du ønsker påminnelse om å utføre en øvelse kan de legges til ved å trykke på "Lag påminnelse" og du kan der bestemme når varslet skal komme samt om du ønsker det via sms eller e-post.</p>   |
| Krisehåndtering | Det kan være nyttig å ha en plan for hvordan du kan forebygge og mestre dine varselsignaler. Varselsignaler er tegn og symptomer på at ditt humør og  |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
|                                | <p>væremåte er endret fra hvordan du pleier å være.</p> <p>En plan for forebygging og mestring av varselsignaler kan bidra til:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• å gi deg oversikt over hva som har hjulpet tidligere</li> <li>• at du blir mer oppmerksom på dine varselsignaler</li> <li>• å gi deg og dine hjelpere konkrete tips for hva som kan gjøres, slik at den dårlige perioden blir forhindret eller kortere</li> </ul> <p>Det er best å skrive planen i en god periode. Skriv den gjerne sammen med en eller flere av dine hjelpere eller pårørende, spesielt hvis du ønsker at de skal støtte deg i håndteringen. Vi anbefaler at du sender eller deler planen med de som er involvert.</p>  |
| <p>Registreringer</p>          | <p>I <i>Daglig registrering</i> ser du på områder som kan ha betydning for hvordan du opplever at du har det i hverdagen. Når du har gjort disse registreringene i en periode kan du se en oversikt over hvordan du har håndtert dagene. Denne oversikten ser du ved å trykke på Trendrapport. Kanskje oppdager du sammenhenger som er viktige for at du skal oppleve å ha det bra?</p> <p>I <i>Smileyregistrering</i> kan du velge et ansikt som beskriver ditt humør akkurat nå. Du kan i tillegg skrive noen ord om situasjonen. Denne registreringen kan også gjøres fra forsiden.</p>  |
| <p>Mine mål og aktiviteter</p> | <p>Å sette seg mål er en viktig del av å arbeide med egen helse. Det å arbeide mot et mål er viktig for å ha en god helse. Det å ha noe å strekke seg mot øker sjansene dine for å bevege deg i den retningen du ønsker. Å utforme mål er ikke alltid lett. Målet bør være i tråd med det som er viktig for deg, og det bør være målbart og oppnåelig. Husk at du alltid kan be om assistanse til dette arbeidet fra dine hjelpere.</p> <p>Et mål kan inneholde en eller flere delmål og aktiviteter. Delmål er mindre mål som oppnås på veien til hovedmålet. Det er nyttig å ha enkle små delmål mot store hovedmål. Dersom disse er konkrete er det lettere å evaluere om målet er oppnådd.</p> <p>Når du oppretter en aktivitet kan du involvere dine hjelpere dersom du føler du trenger hjelp til å utføre noe. Dette kan være gode ting å ha fokus på også når dere møtes. Dersom du i en aktivitet har invitert en av dine hjelpere til å bidra og senere endrer innholdet i aktiviteten må den godkjennes på nytt av den hjelperen for å være aktiv. Dersom du ikke involverer noen av dine hjelpere er du selv helt og fullt ansvarlig for aktiviteten, men kan selvsagt snakke om utfordringer sammen med dine hjelpere likevel.</p> |
| <p>Godt å vite</p>             | <p>Her finner du ulike artikler som kan være nyttig for deg å lese.</p>   |
| <p>Lenker</p>                  | <p>Her har vi samlet lenker til andre nettsteder utenfor PsyConnect. Ansatte ved Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning har vurdert den faglige</p>   |



|        |   |
|--------|---|
|        | <p>kvaliteten på sidene. Vi vektlegger dessuten at innholdet oppdateres jevnlig og at det er tydelig hvilke kilder som brukes. Listen er ikke fullstendig, gi oss gjerne tilbakemelding hvis du synes det mangler noe.</p>  |
| Forum  | <p>Her kan du utveksle erfaringer anonymt med andre pasienter. Vær likevel oppmerksom på at du kan bli gjenkjent av andre om du gir detaljert informasjon eller veldig gjenkjennbar informasjon om deg selv. Helsepersonell har ikke tilgang til å lese diskusjonene i forum eller se hvilke brukere som deltar i diskusjonene. En ansatt ved Senter for pasientmedvirkning og pasientmedvirkning følger med på diskusjonene av sikkerhetsmessige hensyn.</p> <p>For mange er det en god støtte å kunne dele erfaringer og å få vite hvordan andre opplever og takler sin helse. Husk likevel at alle er forskjellige og noe som stemmer for deg passer ikke nødvendigvis for andre og vice versa. Vær respektfull når du gir råd. Se også retningslinjer for bruk.</p> |
| Dagbok | <p>I dagboken kan du skrive personlige notater. Det er bare du som har tilgang til notatene og det her helt opp til deg hvordan du ønsker å bruke dagboken. Det kan være nyttig å skrive ned refleksjoner etter samtaler du har med dine hjelpere, eller forberedelser til møter. Å skrive kan være en fin måte å bearbeide følelser både i nåtid og fra tidligere. Skriv gjerne ned viktige ting du ønsker å huske. Her kan du også samle gode ord som andre har gitt deg. Disse kan du ha glede av i stunder du trenger det.</p>  |

Utfordringer knyttet til å ta støtteverktøyet i bruk synes å være relatert til å ta i bruk ny teknologi, men ikke minst til at støtteverktøyet søker å utfordre etablerte roller ved å styrke brukerens delaktighet og ansvar i egen oppfølging og behandling samt helsepersonelles proaktive rolle i brukerens bedringsprosess. Noen av disse utfordringene søkes møtt på følgende måte:

Alle deltagere vil bli sterkt oppfordret om å delta i opplæring, som gis samlet for brukere og helsepersonell av erfaringskonsulent og prosjektkoordinator/stipendiat. Det vil bli tilbud om tilpasset opplæring og veiledning i etterkant av felles opplæring.

Det er laget utkast til brukermanual for hvordan ta støtteverktøyet kan tas i bruk, med enkel og lettfattelig tekst og bilder av verktøyet og de ulike modulene. Det er også laget en plan for utprøving, som skal kvalitetssikre utprøvingen. Det er også laget en brosjyre for rekruttering, og det er forberedt brukergrupper for kontinuerlig støtte og veiledning. Den viktigste informasjonen som står i plan for utprøving og brosjyre for rekruttering er

- Kort informasjon om prosjektet og støtteverktøyet
- Kriterier for deltagelse
- Informert samtykke
- Kontaktinformasjon, inkludert telefonnummer til teknisk support og brukerstøtte
- Informasjon om opplæring og mulighet for støtte og veiledning gjennom brukergrupper 1-2 ganger per måned i utprøvingsperioden

En ansatt ved SPS har i hele prosjektiden vært ansvarlig for å kvalitetssikre innholdet i støtteverktøyet, for eksempel innhold i lenker og øvelser. Hun vil også kvalitetssikre innholdet gjennom utprøvningsfasen. Det er ikke foretatt en vurdering på hvordan innholdet løpende skal kvalitetssikres ved implementering i ordinær drift. I selve støtteverktøyet oppfordres man til å sende inn forslag til forbedringer, både av teknologisk og innholdsmessig art, og disse innspillene vil integreres i videre utvikling. Særlig øvelsesmodulen har potensiale for videre forbedring. Foreløpig er det hovedsakelig lagt inn øvelser basert på mestringsbøker fra Stiftelsen psykiatrisk opplysning, i tillegg til noen øvelser basert på erfaringsformidlernes egne erfaringer. I fremtiden kan også mer evidensbaserte, standardiserte øvelsesmoduler legges til her.

Erfaringer og resultater fra prosjektet er formidlet på nasjonale og internasjonale konferanser, med postere og presentasjoner, og det er publisert to artikler; et norsk essay om erfaringer fra å delta som erfaringskonsulent i prosjektet samt en engelsk fagartikkel om betydningen av brukermedvirkning i utvikling av støtteverktøyet, sistnevnte kan leses her <http://www.ijmhs.com/content/8/1/2>. Det er også publisert ulike reportasjoner i lokalavis og på nettsider, for eksempel <http://mestring.no/forskerkonferansen-2013-brukerorientert-utvikling-skal-gi-bedre-mestringsverktoy/>

#### 4. Videre planer

I videre utvikling og evaluering skal 40 brukere og deres samarbeidspartnere i både kommune- og spesialisthelsetjenesten prøve ut støtteverktøyet på en periode på seks måneder, med oppstart mars 2014. Målet i denne neste fasen vil være systematisk utforskning og beskrivelse av hvordan nettbaserte verktøy best kan være til støtte for brukerens bedringsprosess, gjennom en doktorgradsstudie. I tillegg vil en doktorgradsstudie utforske og beskrive betydningen av deltagelse om en overordnet plan for samarbeid når man sliter med langvarige helseutfordringer innen somatikk og/eller psykisk helse.

I utprøvningsfasen vil det etableres brukergrupper i både Asker og Balsfjord. Disse ledes av henholdsvis erfaringskonsulent i Asker og lokal prosjektkoordinator sammen med brukerrepresentant i Balsfjord. Her kan deltagende brukere møtes uformelt for å drøfte utfordringer med utprøving av støtteverktøyet samt for å dele erfaringer om nye brukerroller og endret samarbeidspraksiser mellom brukere og helsepersonell. Ved endt utprøving, planlagt til januar 2015 avholdes det et felles dialogseminar med deltagere fra både Asker /VV og Balsfjord/UNN. Hensikten vil være å dele erfaringer fra utprøvingen og drøfte implikasjoner for implementering i ordinær drift.

Utprøvingen av støtteverktøyet vil gi nye innspill for forbedringer og fortsatt utvikling. Det er et mål om å etablere samarbeid med fagpersoner innen recovery og fokusere videre utvikling innen denne tradisjonen. Det skal søkes midler om fortsatt utvikling.