

Hållbar Hälsa - förstå, bemöta och behandla stress och psykisk ohälsa med stöd av digital teknik

Sammanfattande projektbeskrivning

Stress och psykisk ohälsa är ett växande folkhälsoproblem över hela världen inte minst i Sverige och Norge, vilket innebär ett stort lidande för personer som drabbas. Behandlingsalternativen är begränsade och varierar beroende på var man bor, vilket ofta leder till frustration hos vårdpersonal, patienter och närstående. Samverkansprojektet har därför ett övergripande mål att erbjuda en god, lättillgänglig och effektiv behandling, för personer som söker vård för stress och psykisk ohälsa. Detta kräver utbildning av legitimerad vårdpersonal inom området. Genom nytänkande och lärande i gränsregional samverkan, genomför vårdpersonalen medarbetardrivna innovationsarbeten med att testa, utvärdera och anpassa ett digifysiskt AntiStressProgram. Den verksamhetsnära forskningen bidrar till evidens för de insatser som ger patientnytta och implementeras i verksamheterna. Projektet vill genom samverkan med vårdverksamheter, akademier och organisationer främja en god och hållbar hälsa, till nytta för patienter, vårdpersonal och samhället i stort.

Bakgrund

Stress och psykisk ohälsa är en utmaning för hela samhället. Världshälsoorganisationen (WHO) konstaterar att stress är det snabbast växande och största hotet mot människors framtida hälsa. I Sverige och Norge är stress en vanlig orsak till psykisk ohälsa och fortsätter att öka bland barn och unga. Enligt Socialstyrelsens utvärdering 2019 framgick att, av samtliga unga med depression eller ångests var 30 % fortfarande i behov av vård 10 år senare. Personer kan frekvent söka vård under flera års tid utan att erbjudas rätt behandlingsinsats. Problemen ser liknande ut i Norge där det pågår en debatt i Stortinget (2022) om det allvarliga läget, att personer med stress och psykisk ohälsa söker vård men inte får nödvändig hjälp. Vården är pressad och har svårt att ta hand om patientgruppen. Det är därför av största vikt att öka kunskapsläget inom vårdverksamheter och att kunna erbjuda patienter en god, säker och effektiv vård.

Mål

Målsättning med projektet är att innovations- och forskningsarbetet ska ge tydlig riktning mot användning av avancerad digital teknik samt att digifysiska vårdmöten och lättillgängliga digitala stöd är etablerade arbets sätt. Tanken är att medarbetardrivna innovationsmiljöer tillsammans med avancerad digital teknik och verksamhetsnära forskning ska bidra till vidareutveckling av nya tjänster, produkter och kompetensförsörjning. Detta ska leda till att vårdverksamheterna erbjuder en god, lättillgänglig och effektiv vård för personer som söker för stress och psykisk ohälsa. En personcentrerad vård där patienten är delaktig i sin behandling. En vård som bidrar till att främja och bibehålla en god och hållbar hälsa för patienter, vårdpersonal och till nytta för samhället i stort

Förväntade resultat av projektet

Vårdpersonalen använder digifysiskt AntiStressProgram i mer än 30 % av sina totala samtalsinsatser, vilket kan följas via vårdverksamheternas statistik- och analysverktyg. En förväntan är att patienterna mår bättre, har stärkt sig mentalt och fysiskt och är bättre rustade inför vardagens stress, krav och utmaningar. Patienter som deltar i digifysiskt AntiStressProgram minskar sin ångest och depression med minst 40 %. Vårdpersonalen ges tillgång till egenvårdsverktyg och kan arbeta delvis på distans med hjälp av digital teknik. Arbets sätten som projektet använder, införlivas medarbetardrivet i organisationerna som bidrar till och stärker framtidens metoder och arbets sätt som ger patientnytta. Detta förväntas bidra till att vårdpersonalen har en hälsosammare och mer stimulerande miljö, vilket i sin tur kan bidra till attraktiva arbets platser.