App for forebygging og håndtering av kriser

Av Geir Inge Hausvik

På Verdensdagen for selvmordsforebygging den 10. september 2014, lanserte Sørlandet sykehus HF mobilappen MinPlan Norge. MinPlan Norge er en elektronisk plan for forebygging og håndtering av kriser, hvor målsettingen er å forhindre selvmord, overdose og selvskading.

LANSERINGEN SKJEDDE under et lokalt arrangement ved Universitetet i Agder, i regi av LEVE Aust- og Vest-Agder. Appen er et resultat av samarbeid mellom Sørlandet sykehus, pasientsikkerhetsprogrammet «I trygge hender 24-7», dansk helsepersonell og systemutviklere.

Bakgrunn

I 2013 arbeidet alle landets helseforetak med implementering av tiltak innen de tolv innsatsområdene i den nasjonale pasientsikkerhetskampanjen. I 2014 ble dette endret fra å være kampanje til å bli pasientsikkerhetsprogrammet «I trygge hender 24-7». For psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB) var to innsatsområder spesielt viktige – forebygging av overdosedødsfall og forebygging av selvmord.

Innen innsatsområdet selvmordsforebygging, ble det lansert fem tiltak. Ett av disse fokuserte på utskrivelse og bruk av kriseplan, både for pårørende og pasienter, fordi det er kjent forhøyet selvmordsrisiko de første månedene etter utskrivelse fra døgntil behandling. Kriseplan i tradisjonell form var allerede i bruk ved utskrivning fra Sørlandet sykehus. Planen ble skrevet ned på papir av pasient og behandler sammen, og pasienten fikk den med seg. Et av hovedproblemene med papirformatet var at kriseplanen sjelden var tilgjengelig for pasienten da det var behov for den i opptakten til en krise. Ut fra denne problemstillingen kom ideen om en elektronisk kriseplan tilgjengelig på mobiltelefon.

Gjennom flere søk på ulike mobilplattformer ble appen «Minplan» vurdert som interessant. Appen var nylig lansert i den danske AppStore (september 2013) og hadde klare paralleller til behovet som var kartlagt i Norge. Det ble opprettet kontakt med den danske idéhaveren, og arbeidet for å videreutvikle og tilpasse appen norske forhold startet. I samarbeid med «I trygge hender 24-7» er MinPlan Norge nå tilgjengelig både på iPhone- og Android-systemer kostnadsfritt og uten reklamefinansiering.

Funksjoner

MinPlan Norge er bygget opp slik at man enkelt skal kunne legge inn de viktigste elementene i kriseplanen (også kjent som mestringsplan og sikkerhetsplan). Følgende hovedfunksjoner finnes i appen:

Mine faresignaler – Bruker kan lese mer om faresignaler og legge inn egne signaler for krise.

Strategier og løsninger – Her legges egne mestringsstrategier og løsninger inn. Det er også mulig å legge til selvvalgte bilder, musikk og videoer.

Nettverk – Her noteres familie, venner, fastlege eller annet helsepersonell som er bidragsyttere i pasientens mestringsstrategi.

Øvrige funksjoner – En egen funksjon viser telefonnummer og vei til nærmeste legevakt (figur 1). Det er også lagt inn informasjon om hjelpetelefonen til Mental Helse og Alarmtelefonen for barn og unge.

Hensikt og målgrupper

Hovedhensikten med utviklingen av MinPlan Norge er å gjøre kriseplanen, som utarbeides forut for utskrivning fra behandlingsopphold i psykisk helsetjeneste, mer tilgjengelig for brukerne. Kriseplan er ett av tiltakene som kan forebygge selvmord. Ved å utarbeide kriseplanen i samarbeid med helsepersonell, blir brukeren seg bevisst de faresignalerne som for henne/ham kan lede til en krise, i tillegg til egne strategier og løsninger som kan hjelpe i slike situasjoner. Appen gir økt tilgjengelighet for planen og vil kunne være med på å avverge en krisesituasjon der og da, eller den vil kunne bidra med personlige mestringsstrategier og derigjennom forhindre at krisesituasjonen får et dødelig utfall. Ambivalens, som ofte kjennetegner et selvmordstruet menneske, gjør at små tiltak kan utgjøre en stor forskjell i valget mellom liv og død.

Figur 1 Nærmeste legevakt

Figur 2 Antall nedlastninger pr. måned

Kriseplan kan brukes ved alle typer overgangsfaser i behandlingen som er kjent for å utgjøre en høyrisikosituasjon for pasienter med selvmordstanker og -planer; ved bytte av avdeling, bytte av behandler, ved permisjoner og ved utskrivning. Den er tiltenkt brukt av pasienter med selvmordsproblematikk innen hele det psykiatriske feltet; psykiatrisk poliklinikk og sengepost, tverrfaglig spesialisert rusbehandling og pasienter i barne- og ungdomspsykiatrien. Appen vil også være nyttig for pasienter med villet egenskade, både med og uten selvmordsintensjon.

Før lanseringen ble appen testet ut ved psykiatriske akuttposter, barne- og ungdomspsykiatrien og på avgiftningspost i rusomsorgen ved Sørlandet sykehus. Tilbakemeldingene fra utprøvingen var lovende.

I helsevesenet refereres ofte denne metodikken som «Kriseplan», «Mestringsplan» eller «Sikkerhetsplan». Det er et bevisst valg å kalle denne for «MinPlan», for å poengtere at dette skal være brukerens egen plan; det er brukeren som skal eie innholdet og selv bruke planen.

Status

Fra lanseringen i september 2014 og frem til årsskiftet 2014/2015, har MinPlan Norge blitt lastet ned ca. 2700 ganger fra Google Play og AppStore. I denne perioden har det vært mulig å svare på en kort undersøkelse i appen om opplevd nytteverdi og mulighet for å gi innspill til videre utvikling. I samme periode har 36 personer gitt tilbakemelding, hvorav 23 er personlige brukere av appen, mens 13 er helsearbeidere. Halvparten av de personlige brukerne opplever appen som «svært nyttig», mens kun én person mente at den ikke var nyttig. Av helsearbeidere opplevde 10 av 13 appen som «nyttig», «meget nyttig» eller «svært nyttig». Også her var det kun én person som mente at appen ikke var nyttig.

Noen utsagn fra brukeres tilbakemelding på appen gjengis her:

«Jeg har alltid kriseplanen for hånden og jeg har tenkt mer detaljert igjennom den. 1000 takk.» (Anonym personlig bruker)

«Veldig flott produkt, med de viktigste mulighetene for hjelp til selvhjelp og eventuelt videre kontakt. Lett å bruke og anbefales til alle, uansett sykdom eller ei! Alle har jo dårlige dager, og denne kan være til hjelp for det også.» (Anonym personlig bruker)

«Ventet lenge på kriseplan som App. Takk for den.» (Anonym helsearbeider)

Figur 2 viser antall nedlastninger på Google Play og AppStore fordelt pr. måned. Den klart største andelen av nedlastningene skjedde den første uken etter lanseringen

i september 2014. Fire måneder etter lanseringen er det fortsatt nye brukere som laster ned appen. Den første uken i januar 2015 ble den lastet ned 177 ganger.

Planer fremover

Tilbakemeldinger om feil og forslag til mindre funksjonsforbedringer blir umiddelbart videresendt til utviklerne, og nye versjoner blir suksessivt tilgjengeliggjort. Større endringer og forbedringsforslag blir gjennomgått og drøftet med idéhaveren av appen før eventuell utvikling igangsettes.

I den danske utgaven av appen prøves det nå ut ny funksjonalitet som kan være aktuelt for MinPlan Norge:

«Sjekk inn»-funksjon – Med denne funksjonen får man regelmessige påminninger om å bekrefte at man mestrer situasjonen.

Del posisjon – en funksjon hvor man kan dele posisjonen man befinner seg i med kontakter som er registrert i appen. Funksjonen kan brukes i kombinasjon med «Sjekk inn»-funksjonen, hvis brukeren opplever å ikke mestre situasjonen.

Skyløsning – en funksjonalitet som gjør at brukeren kan gi kontaktpersoner, som er en del av mestringsstrategien, tilgang til planen på sine mobile enheter. Dette kan eksempelvis hjelpe pårørende til å oppdage faresignaler i forkant av en krise.

Utvikling av ny funksjonalitet må gjøres i samsvar med norsk lovgivning vedrørende personvern og sikker håndtering av helseopplysninger.

Konklusjon

De foreløpige tilbakemeldinger viser at appen har stor klinisk nytte og relevans og virker i henhold til forventninger og forhåpninger i forhold til selvmordsforebygging. Dette er også i tråd med forskning som indikerer at helseapper gir helsegevinst (Palmer-Claus et al., 2012). Gjennom MinPlan Norge tar det norske helsevesenet skritt i retning av å forene den enkelte persons behov for oppfølging av psykisk helse med dens digitale hverdag. Generelt vil dette kunne gi en økt tilgjengelighet i oppfølgingen av den enkeltes psykiske vansker og effektivisere behandlingstilbudet.

I henhold til Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin, ser man at sammenhengen mellom den enkelte innbyggers digitale hverdag og pasientrolle stadig utvikler seg (forskning.no, 2014). Det anses som viktig at helsevesenet også er aktiv bidragsyter her, slik som ved MinPlan Norge.

REFERANSER

forskning.no. (2014). Rask økning i bruk av helseapper. Lest 3.12.2014, <http://forskning.no/helsetjeneste-helseadministrasjon-mobiltelefon-informasjonteknologi/2014/01/rask-okning-i-bruk-av>

Palmer-Claus, J. E., Ainsworth, J., Machin, M., Barrowclough, C., Dunn, G., Barkus, E., ... Lewis, S. W. (2012). The feasibility and validity of ambulatory self-report of psychotic symptoms using a smartphone software application. *BMC Psychiatry*, 12, 172.

GEIR INGE HAUSVIK har 15 års erfaring som spesialrådgiver i Klinikken for psykisk helse på Sørlandet sykehus. Hans oppgaver har bla. omfattet forvaltning av pasientjournalssystemer, data-analyse og kvalitetsforbedringsarbeid i klinikken.