



Informasjon om Rask psykisk helsehjelp (RPH)

12.09.24



Hvor kan du få hjelp for psykiske plager?

I spesialisthelsetjenesten:

- Henvises i hovedsak fra fastlege
- Forutsetter at tilstanden er definert inn i spesialisthelsetjenesten ([prioriteringsveile dere](#))

I kommunehelsetjenesten:

- Hos fastlegen
- Lette til moderate psykiske plager kan få hjelp i RPH.

Henvendelser til RPH

I 2023:

- 829 henvendelser
- 579 gitt tilbud

Januar tom juni 2024 vs samme periode 2023:

- 25 flere henvendelser i 2024
- I 2023 fikk 73% av henvendelsen tilbud. I 2024 har 57 % av henvendelsene fått tilbud.



Nytte av tilbud?

(Tall fra Karmøy)

- Av 371 personer som er avsluttet i 2024, fullførte 263 behandlingen.
- 74% skårer signifikant bedre på avsluttende kartlegging i forhold til kartlegging ved oppstart.
- Av de som gjennomførte behandlingen, vurderer behandler og pasient at 97% har hatt bedring.

Målgruppe

Funksjon:

- I arbeid, fare for å bli sykemeldt, nettopp blitt sykemeldt

Symptom:

Stress, belastning, lette til moderat angst og/ eller depresjon (Obs: nyoppstått) eller reguleringsvansker (sosiale medier, mat, søvn osv)



Målgruppe forts.

- RPH passer tidlig i et forløp
- Dersom det ikke hjelper, fortsetter de i spesialisthelsetjenesten.
- **Ikke tilbake til RPH** når de er har fått behandling i spesialisthelsetjenesten, og fortsatt har psykisk helseproblemer.

+

•

○

Henvisning?

- De fleste tar kontakt selv.
- Når det bør fokuseres på å stå i jobb, eller komme tilbake i jobb er det ønskelig med henvisning fra lege.

Tilbudet i RPH



Tilbudet kan gis i form av:



Kurs



Assistert selvhjelp



Samtale på kontor

Innhold:

- **Kognitiv adferdsterapi og metakognitiv terapi.**
- Hvordan håndtere livet - fremover (ikke det som har skjedd)
- Fokus på tanker
- Lærer teknikker som en må praktisere selv
- Må gjøre jobben selv (trene.)

Misforståelser som forekommer



Feil: Du får medisiner - **Riktig:** Det skrives ikke ut medisiner i RPH.



Feil: Du blir "behandlet" slik at du blir frisk- **Riktig:** Du får informasjon og lærer teknikker for å selv kunne endre dine tankemønstre. Dette krever mye av deg selv.

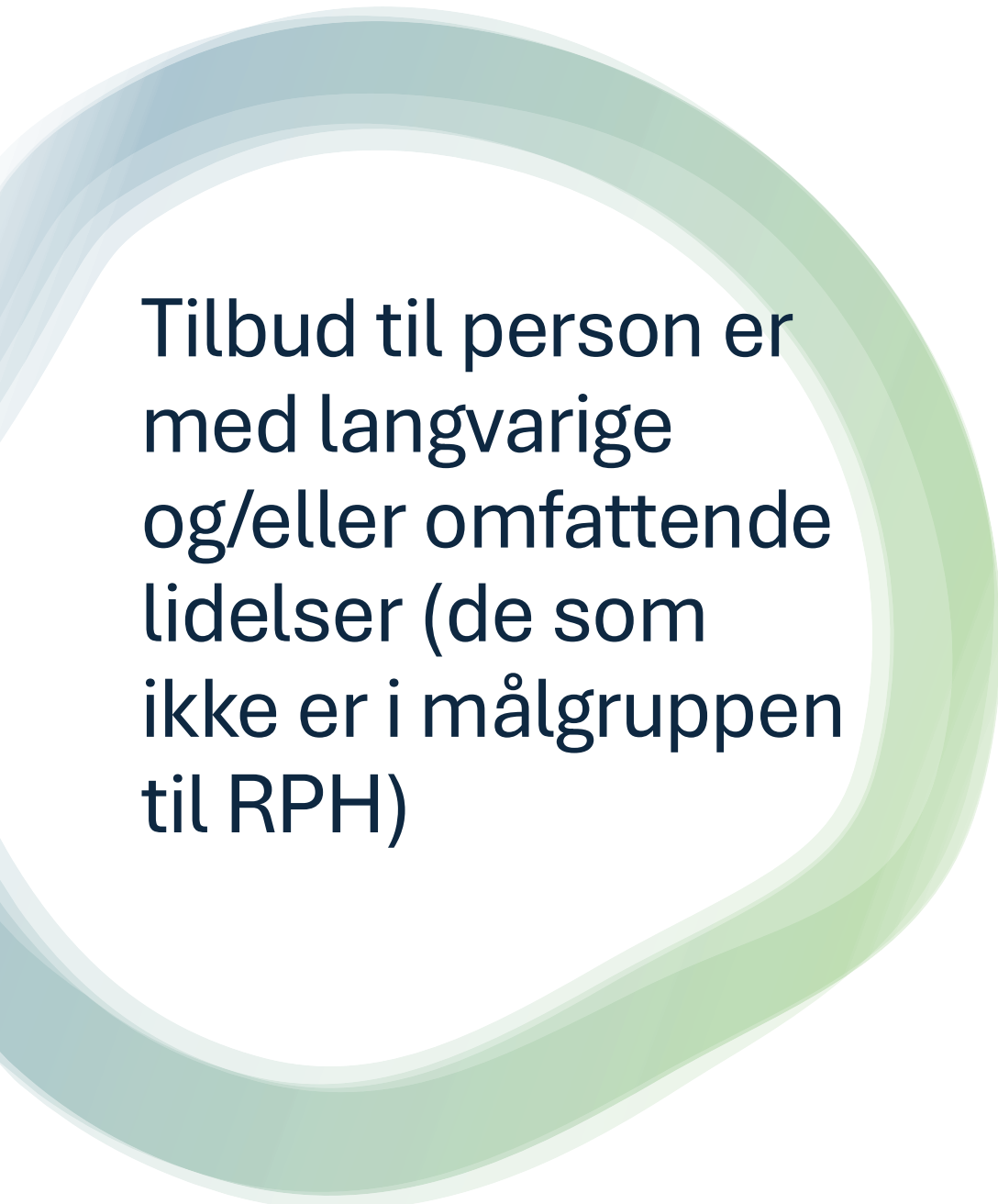
Legevurdering

Lege bør ta en vurdering før en anbefaler å kontakte RPH ved:

- Fare for suicid
- Somatiske symptomer
- Traumer

Utredning og behandling av traumer

Informasjon fra prioriteringsveileder



Tilbud til person er med langvarige og/eller omfattende lidelser (de som ikke er i målgruppen til RPH)

- Behandling gis i spesialisthelsetjenesten.
- Kommunen har kurs og aktivitetstilbud (uten behov for søknad/vedtak)
- Kommunen gir tjenester i hjemmet når det vurderes at en har rett på det. Dette må søkes om til Bestillerkontor, som saksbehandler og skriver enkeltvedtak.

Oppsummering



Målgruppe RPH- nyoppstått symptom, lette til moderat angst, depresjon, stress



Viktig med legevurdering først ved suicidalitet, somatiske symptomer og traumer