



”Uppskatta din dag”

Ett stöd i kliniken för klient och behandlare

Att dagligen stanna upp en kort stund för att känna efter hur man mår, hur man har sovit och fungerat är ett sätt att öva självreflektion och utveckla självkänedom. En ökad förmåga att känna efter och uppfatta förändringar i sin sinnesstämning och sitt beteende är i sig värdefullt och ofta ett behandlingsmål. Att därigenom även snabbare kunna fånga upp nya symtom eller tidiga varningstecken kan förhoppningsvis också förstärka pågående behandling och förebygga utveckling av allvarligare sjukdomsepisoder.

Vid växlingar i stämningsläge och energinivå som vid bipolära tillstånd är det en utmaning att följa och kartlägga svängningarna över tid, både för de drabbade och behandlarna. Samtidigt är det av stor vikt att ha kännedom om episoderna, deras innehåll och svårighetsgrad för att rikta både medicinska och terapeutiska behandlingsinsatser rätt.

För ungdomar med bipolära syndrom försöker vi i kliniken använda en så kallad stämningsdagbok som instrument för att följa måendet över tid. Stämningsdagboken består av ett A4-papper där ungdomarna dagligen skall skatta sitt mående och sina symtom. Till det behöver man ha ordning på sitt papper samt ha en penna till hands. Pappret behöver dessutom kommas ihåg att packas ner och tas med vid mottagningsbesöken.

Trots stora insatser från kontaktpersoner, föräldrar, behandlare och psykopedagoger som förklarar och försöker motivera ungdomarna ses sällan några ifyllda stämningsdagböcker på mottagningen. Ungdomarna upplever det ofta som ett misslyckande att inte ha fyllt i och ha med sina papper och som behandlare upplever man sig ofta som tjugig. Vid psykisk ohälsa vill man som behandlare gärna inte lägga ytterligare krav som tynger ungdomarna vilka redan kämpar med att få sin vardag att fungera.

Ungdomarna har senaste åren själva börjat efterfråga och önska möjligheten att kunna skatta sitt mående elektroniskt via sina mobiltelefoner. Då mobiltelefonen är en ständig följeslagare skulle det förhoppningsvis kunna göra stämningsdagboken till ett aktivt fungerande kliniskt stöd och verktyg om den fanns tillgänglig som en app.

Sömnsvårigheter är vanligt hos ungdomar

Många ungdomar har sömnsvårigheter av olika anledningar. I samband med psykisk ohälsa är något slags bekymmer med sömn oftare regel än undantag. God sömn är en av grundstenarna för välbefinnande och en förutsättning för utrednings- och för behandlingsarbete. Vid psykiatriska tillstånd är det inte ovanligt att sömnsvårigheterna leder till farmakologisk behandling. Samtidigt är det svårt att som

behandlare få en tydlig bild av sömnproblematiken och utvärdera effekt av behandlingsinsatser objektivt över tid. Här görs idag också försök med sömndagböcker i pappersformat, ofta med samma resultat som för stämningsdagböckerna.

Elektronisk stämnings- och sömndagbok i form av mobil applikation – kan det underlätta i kliniken?

Kan man med dagens teknik utveckla och underlätta för våra ungdomar att bli mer aktiva i sitt behandlingsarbete gällande självmonitorering? För att kunna svara på den frågan har SFBUP som ett pilotprojekt under året utvecklat och finansierat framtagning av en stämningsdagbok och sömndagbok i form av en mobil-app. Appens namn är ”Uppskatta din dag” och finns tillgänglig för nedladdning till de tre vanligaste operativsystemen Android, iOS och Windows Phone i en första version. Vissa uppdateringar kommer troligtvis att göras under hösten.

Vi har velat göra det tilltalande, enkelt och snabbt för ungdomarna att skatta sitt mående. Förhoppningsvis kan det även kännas givande att skatta sig själv när man kan få visuell återkoppling över en tidsperiod i diagramform. Genom att patient och behandlare kan dela informationen i appen möjliggörs att mående och symtom värderas och diskuteras tillsammans. På så sätt kan ytterligare värdefull information bidra till behandlingsprocessen och vara underlag för nya behandlingsbeslut.

Vem kan använda den?

Appen togs i första hand fram till ungdomar med bipolärt syndrom men kan vara användbar även vid utredning och behandling i öppenvård av andra tillstånd som sömnstörningar, ångest och depression. Den kan kanske också vara användbar för att följa förlopp i samband med heldygnsvård. Den är gratis och kan tills vidare användas av alla som vill och är intresserade av att följa sitt mående över en tid, och fungerar givetvis lika bra för vuxna.

Hur fungerar ”Uppskatta din dag”?

Man börjar med att ange ålder, kön och språk mellan svenska och engelska. Det finns viss möjlighet att välja bakgrundsbild och ikoner om man vill det. Därefter ställer man in de parametrar man vill ha med i sin stämningsdagbok och sömndagbok.

I appen kan man skatta psykiska symtom som sinnesstämning, ångest, irritabilitet, sömn och psykosymtom. Man kan välja en mer utvidgad sömndagbok, ange om man tagit sin ordinerade medicinering eller haft några biverkningar. I fri text kan anges om någon särskild händelse under dagen påverkat

måendet. Man kan välja att registrera vanor i vardagen som fysisk aktivitet eller om man intagit alkohol eller droger.

Det finns en funktionsskattning gällande i vilken grad man kunnat fullfölja skola eller annan planerad sysselsättning eller arbete.

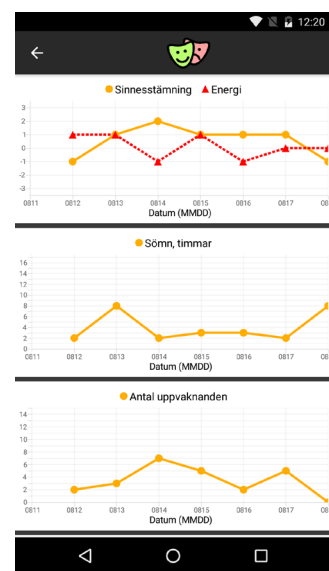
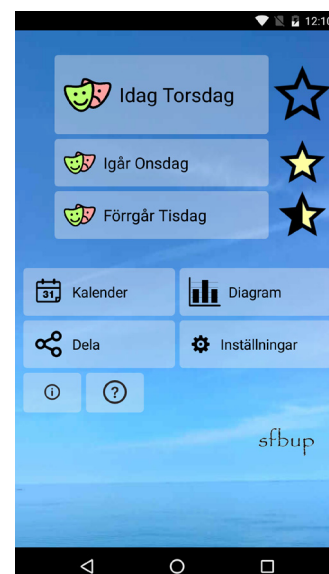
Informationen som registreras lagras lokalt i mobiltelefonen och är privat. När man laddat ner appen på sin mobil kan den användas för skattningar offline. Har man skattat sig regelbundet en period är det möjligt att visuellt följa sitt mående i diagramform. Hur lång tidsperiod man vill att diagrammen skall omfatta ställer man själv in.

Möjlighet att dela informationen med sin behandlare

Skattningarna kan delas med en behandlare när man aktivt väljer att göra det. Delning görs i samband med ett mottagningsbesök eller telefonsamtal. Det går till väga så att när man väljer att dela sin information skickas en tillfällig kodnyckel till mobilen. Koden överförs muntligen till behandlaren. Behandlaren loggar in på domänen "uppskattadindag.com" och med patientens nyckel visas diagrammen på behandlarens datorskärm. Informationen är inte kopplad till några personuppgifter och kan endast delas när patient och behandlare är i direkt kontakt med varandra. Informationen raderas därefter automatiskt från servern. Vi har valt att prova denna lösning för att undvika risken att viktig information om en patients mående av misstag skulle vara ogranskad. Då information som delas inte innehåller identifierbara persondata är den anonym och problem med sekretess skall inte föreligga. Data som delas av patienten kan av behandlaren överföras till patientjournalen antingen som en bild, i pdf-format eller som en excel-fil.

SFBUP hoppas att "Uppskatta din dag" är en början på utveckling av tekniska lösningar som tilltalar ungdomar och ökar deras möjlighet att tydligt följa sin egen behandling. Kanske kan det också stimulera behandlingsmotivationen i strävan mot ett bättre mående i samarbete med oss behandlare.

Prova gärna själva "Uppskatta din dag"! Appen finns att ladda ner från google play, app-store och windows store.



Beata Bäckström

Specialist i barn och ungdomspsykiatri, leg psykoterapeut
Överläkare vid teamet för psykos och bipolära tillstånd, BUP
Skåne.

Sekreterare SFBUP