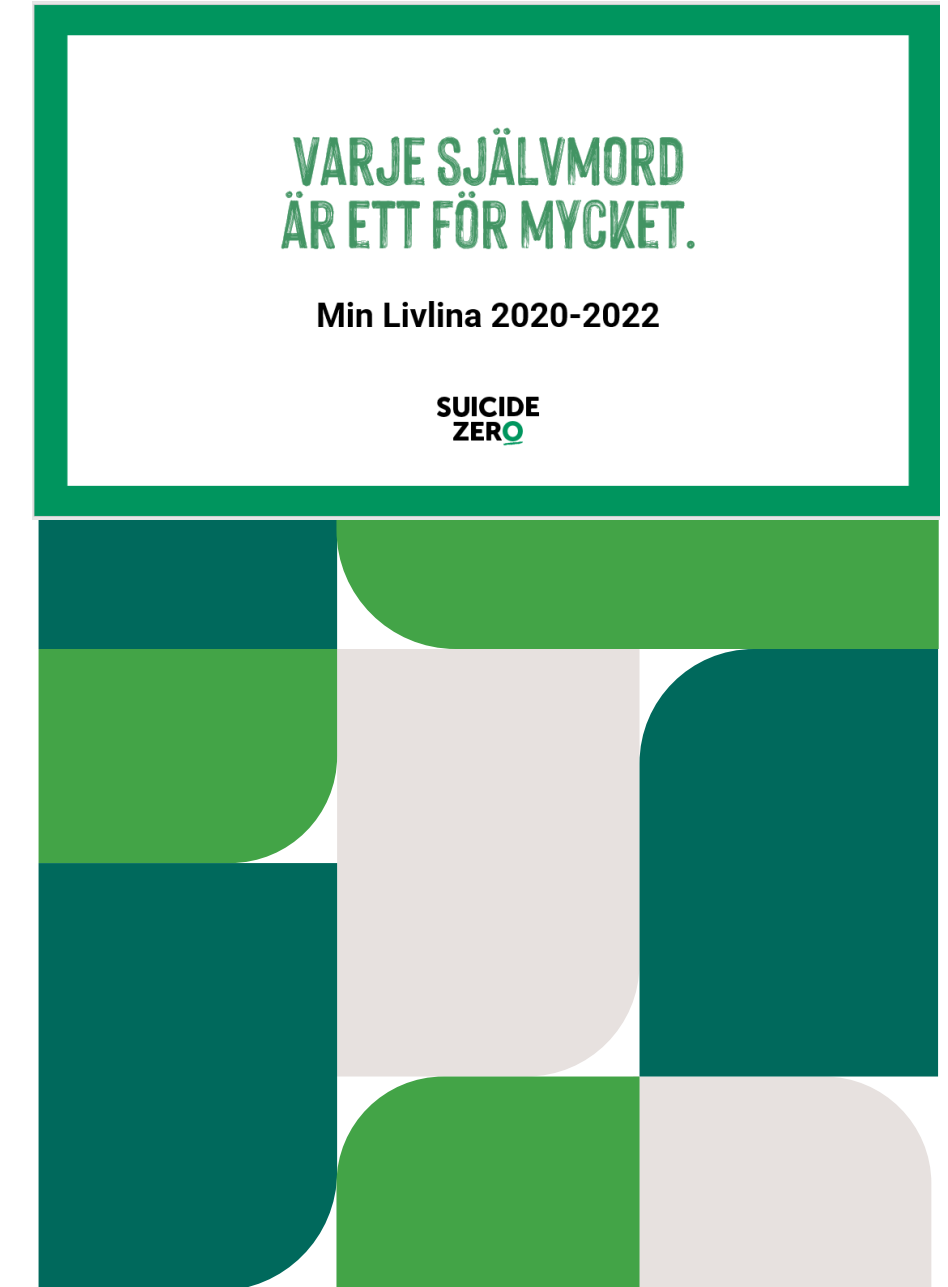


Min Livlina – APT material

för hälso- och
sjukvårdsverksamhet i
Västra
Götalandsregionen



Bakgrund

- Min Livlina är en app framtagen utifrån Barbara Stanley och Gregory K. Browns arbete om säkerhetsplanering (Saftely Planning Intervention), en evidensbaserad metod för suicidprevention.
- Utvärderingar visar att risken att en suicidal kris utmynnar i självskadande/suicidalt beteende minskar med 45% minskad om man har en säkerhetsplan jämfört med om man inte har det.
- Har man en säkerhetsplan så ökar även sannolikheten att man kommer till planerade vårdbesök efter utskrivning
- Min Livlina tog fram i samarbete mellan Suicide Zero, Region Kalmar och Linnéuniversitetet. Appen har sedan fortsatt utvecklats i samverkan med flera regioner.
- Syftet med appen är att kunna förvara sin säkerhetsplan i sin mobiltelefon

Min livlina

- Min livlina är helt patientägd och laddas ner kostnadsfritt av patienten via telefonens Appstore
- I appen kan patienten lägga in och komma åt uppgifterna i sin säkerhetsplan
- Min Livlina kan (och får) även laddas ner av behandlare på tjänstemobil för att visa patienten, samt ta del av särskildt avsnitt för behandlare
- Förvaring av säkerhetsplan i Min Livlina ingår i upprättad och journalförd (AU123) traditionell säkerhetsplan
- Läs mer på [Min Livlina \(suicidezero.se\)](https://suicidezero.se)



FRÅGOR ATT DISKUTERA I VERKSAMHETEN

- Görs rutinmässiga suicidriskbedömningar i verksamheten?
- Hur ofta fångar ni upp personer i riskzonen för suicid?
- Hur kan dessa patientfall se ut?
- Hur ofta gör ni säkerhetsplaner?
- I vilket format jobbar ni idag med säkerhetsplaner? Vad funkar bra? Finns något ni vill utveckla?

Min livlina - funktioner

Säkerhetsplan

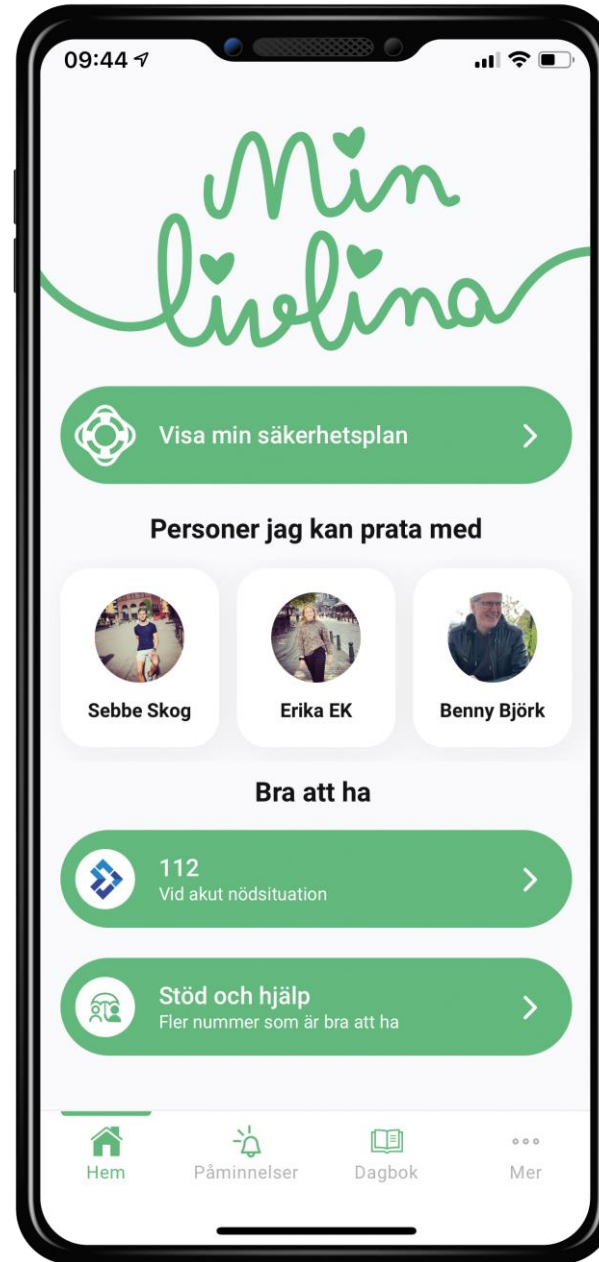
- Säkerhetsplanen är appens centrala funktion.
- Fler funktioner ökar användarvänligheten.



Min livlina - funktioner

Snabb och samlad åtkomst till hjälp

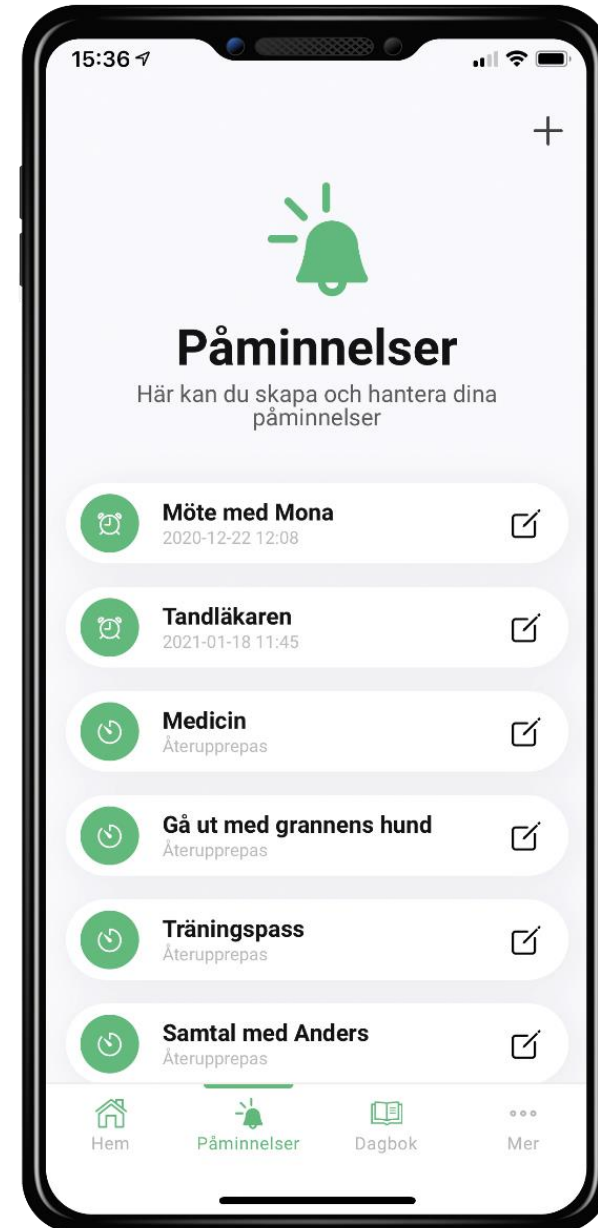
- Direktkoppling till larmtjänst 112
- Snabb åtkomst till stödlinjer och 1177
- Hitta närmaste psykakut/jourcentral via 1177
- Inlagd direktkontakt till utvalda närstående som identifierats i säkerhetsplaneringen



Min livlina - funktioner

Dagboksfunktion och påminnelser

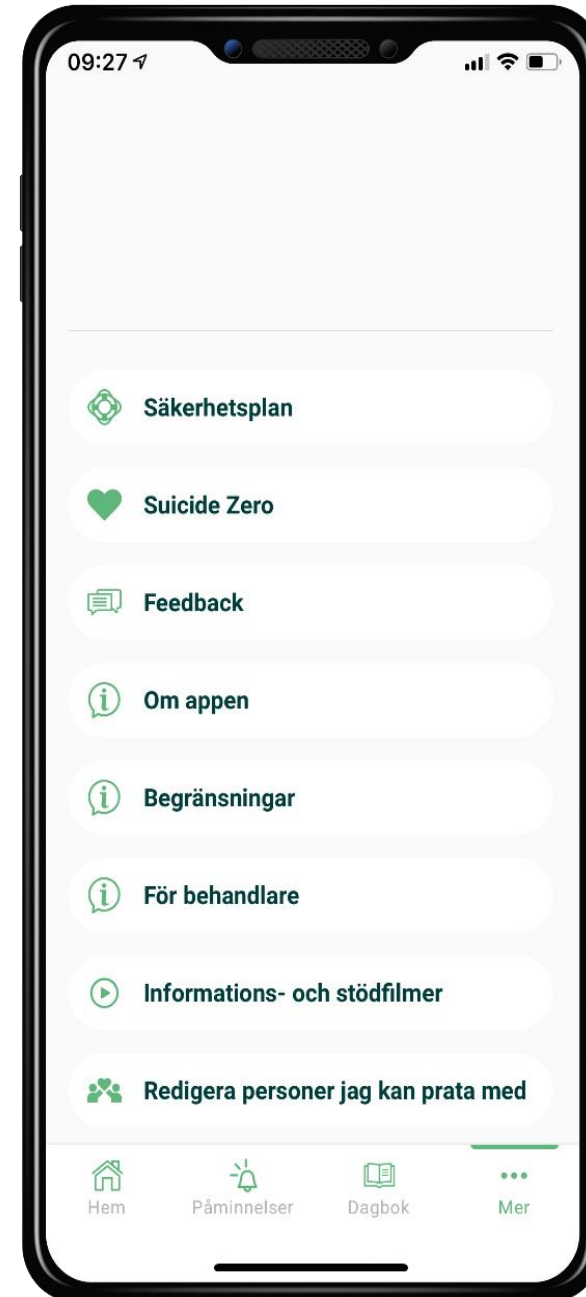
- I appens dagbok kan patienten registrera sitt mående och föra dagboksanteckningar
- Anteckningarna kan sedan användas som stöd för samtal med behandlare
- En kalenderfunktion hanterar och påminner om både återkommande och enstaka händelser



Min livlina - funktioner

För behandlare och/eller närstående

- Under fliken "Mer" finns informations- och stödmaterial för såväl patienter som närstående och behandlare
- Här kan du t ex som behandlare få tillgång till Barbara Stanleys och Gregory Browns manual för arbetsprocessen
- Här görs även personliga kontoinställningar som anger om du som användare är patient, närstående eller behandlare samt regiontillhörighet



UPPGIFT FÖR VERKSAMHETEN

- Ladda ner Min Livlina och klicka er igenom olika funktioner
- Diskutera hur den kan användas tillsammans med patienter i säkerhetsplanering
- Stöder nuvarande lokala rutiner för säkerhetsplanering att behandlare använder Min Livlina tillsammans med patienten? Behöver rutinen utvecklas? Utse ev ansvarig



Säkerhetsplan och Min livlina - fördelar

- Enkelt och verkningsfullt stöd vid behandling, med mål att förebygga suicid
- Relativt enkelt att ta fram gemensamt av behandlare och patient. Ska kunna göras av samtliga inom hälso- och sjukvård om möte med en suicidal person inträffar.
- Minskar risken för glapp i vårdkedjan
- Stora möjligheter med liten utbildningsinsats
- Ett bra stöd för personal som inte aktivt jobbar inom den psykiatriska vården
- En trygghet för såväl patient som närstående och behandlare



Min livlina – resultat från genomförd pilotstudie i Kalmar

- Test av användbarhet under 6 månader i Region Kalmar
- Upprättande av säkerhetsplan i kombination med appen Min Livlina har testats av ca 20 patienter och 8 behandlare
- Insamlandet av synpunkter om arbetssättet har skett både via app och muntligt
- Initialt motstånd till appen från behandlare byttes i takt med ökad kännedom om dess funktioner och patientens reaktioner
- Initialt motstånd från patienter till framtagande av säkerhetsplan. Snabbt övertygande om fördelarna.



Min livlina - utvärdering

Svar från patienters frågeformulär i appen.

Svarsalternativens skala ligger på 1-6.

- Appen förenklar för mig att använda mig av min säkerhetsplan **4,43**
- Jag finner appen enkel att använda **5,0**
- Jag har fått nya insikter som jag tror kan vara till hjälp att hantera svåra tankar **4,26**
- Jag kan tänka mig att rekommendera appen till någon annan **5,14**

Min livlina – utvärdering patient

Svar från patienters frågeformulär i appen.

Svarsalternativens skala ligger på 1-6.

- Appen förenklar för mig att använda mig av min säkerhetsplan **4,43**
- Jag finner appen enkel att använda **5,0**
- Jag har fått nya insikter som jag tror kan vara till hjälp att hantera svåra tankar **4,26**
- Jag kan tänka mig att rekommendera appen till någon annan **5,14**

Min livlina – utvärdering behandlare

Svar från behandlares frågeformulär i appen.

Svarsalternativens skala ligger på 1-6.

- Hur uppfattar du intresset hos patienterna för att ta fram en säkerhetsplan? **3,86**
- Hur uppfattar du intresset hos patienterna för att lägga över och ta del av säkerhetsplanen i appen Min Livlina? **4,12**
- Jag tror att arbetet med säkerhetsplaner är till hjälp för många patienter att förebygga självmordshandlingar **3,96**

Min livlina – drift, underhåll och utveckling

Principer

- Min Livlina förvaltas av Suicide Zero, men innehållet utvecklas och uppdateras löpande efter synpunkter från deltagande regioner och i nära samarbete med apputvecklare
- Synpunkter eller frågor från verksamheter i VGR mejlas till ulrika.lundberg@vgregion.se
- Min Livlina tillhandahålls till intresserade regioner till ett självkostnadspris som avser att täcka; **samordning, löpande utveckling och utbildning. I VGR finansieras denna kostnad regionalt med statsbidrag Suicidprevention och är därför kostnadsfri för verksamheter**

FRÅGOR FÖR VERKSAMHETEN

- Vet alla medarbetare vad en säkerhetsplan är och vad Min livlina är?
- Vilken/vilka utbildningar och stöd behöver ni för att rusta er för att kunna göra en säkerhetsplan?
- Utbildningsmaterial finns tillgänglig i Lärportalen
- Kunskaps- och implementeringsstöd förmedlas av RPT suicidprevention (ulrika.lundberg@vgregion.se)



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN