

# Lær at tackle angst og depression

## Formål med initiativet

Et gratis online kursus, til håndtering af de udfordringer som angst og depression kan give:

- træthed, uro eller tristhed
- dårlig fysisk aktivitet og humør

På kurset kan man få lagt en personlig handleplan og få et netværk sammen med andre, en del af kurset vil også handle om forebyggelse af tilbagefald og håndtering.

## Antal borgere/patienter, som deltager i initiativet

10

## Antal patientforløb omfattet af initiativet

-

## Antal patientkontakter omfattet af initiativet

-

## Antal ansatte, som deltager i initiativet

10

## Volumen fritekst

-

## Antal kommuner, der deltager

1

## Antal regioner, der deltager

0

## Antal sygehuse, der deltager

0

## Antal læger, der deltager

0

## Påbegyndt drift

2019-09

## Link til yderligere information

[https://www.youtube.com/watch?v=MyGQoc\\_7Ehs&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=MyGQoc_7Ehs&feature=youtu.be)

## Link til yderligere information

[https://telemedicinsk-landkort.dk/system/uploaded\\_files/files/000/000/004/original/a\\_d\\_folder\\_online\\_a5\\_2018\\_print\\_borger.pdf?1599557699](https://telemedicinsk-landkort.dk/system/uploaded_files/files/000/000/004/original/a_d_folder_online_a5_2018_print_borger.pdf?1599557699)

## Kontaktpersoner

**Navn:** Pernille Rønn Bolding

**Job:** Sundhedskoordinator i Sundhed og Forebyggelse - Ærø Kommune

**Tlf:** 63525523

**E-mail:** prb@aeroekommune.dk

## Offentlig-privat innovationssamarbejde

Ja

### Initiativet er et nationalt initiativ

-

### Ansvarlige

- Komiteen for sundhedsoplysning

### Anvendere

- Ærø Kommune

### Forventede gevinster

- Øget behandlingskvalitet

### Brugere

- Socialrådgivere
- Ergoterapeut
- Øvrige (angiv hvilke) (*Sundhedskoordinator*)

### Lokaliteter

- Kommune

### Sygdomsområder

- Psykisk
- Sociale problemer

### Forløbsprogrammer

- Depression
- Andet (skriv hvilket) (*Angst*)

### Aktiviteter

- Kommunikationsstøtte til patienten
- Patientuddannelse og rådgivning af patienter
- Forebyggende sundhedsindsats
- Andet (*Netværksskabelse og tilbagefaldsforebyggelse*)

### Teknologier

- Smartphone
- PC
- Tablet
- Web-portal

-

-