

mindwell

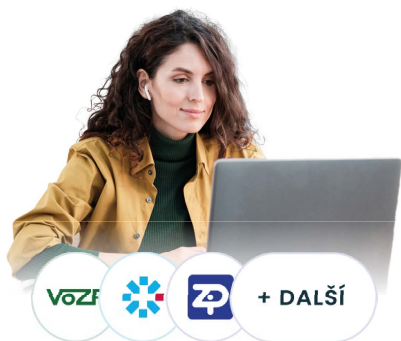
Digitální terapeutické programy

PRO ODBORNÍKY

pro mírné až středně těžké psychické
potíže a prevenci

HRAZENO ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNOU





Se žádankou do 24 hodin v programu

Pacienti nečekají na termín. Po doručení správně vyplněné žádanky mohou zpravidla začít do 1 pracovního dne. V pohodlí a soukromí domova systematicky pečují o své duševní zdraví prostřednictvím digitálních terapeutických programů založených na kognitivně-behaviorální terapii.



Digitální KBT programy jsou ukotveny v doporučených klinických postupech PS ČLS JEP pro některé psychické potíže. Navíc PS ČLS JEP vydala kladné stanovisko k používání terapeutických programů Mindwell.

Založené odborníky v oblasti psychoterapie

Autory a odbornými garanty digitálních terapeutických programů Mindwell jsou prof. MUDr. Ján Praško, CSc., přední český psychiatr a psychoterapeut, a klinická psycholožka PhDr. Marie Ocisková, Ph.D.



Program můžete předepsat pacientovi, který:

- má více než 18 let,
- má spíše mírné až střední potíže, nepocituje akutní potíže,
- nemá sebevražedné myšlenky nebo sklony,
- chápe zapojení se do práce na sobě a je motivován,
- má diagnózu (viz dále) a nebo chce řešit prevenci,
- pokud měl problémy se závislostí, abstinuje po dobu minimálně půl roku.

Mechanismus úhrad zdravotních pojišťoven

Vystavte žádanku a vyplňte diagnózu vhodnou pro terapeutické programy, uveďte důvod požadavku tzn. doporučení na psychoterapii. **Nezapomeňte na všechny náležitosti žádanky.**

Dejte žádanku pacientovi a pacient nám ji pošle.

Kód pojišťovny 205	požaduje díl A	IČP 1234567 Odbornost 123	Datum 10.10.23	Čís. dokladu	Poř. č.
POUKAZ NA VYŠETŘENÍ / OŠETŘENÍ K				provedl díl B	
Pacient	Jana Mindwellová			IČP	
Č. pojištěnce	123456 0000	Základní diagnóza	F41.1	Odbornost	
Var. symbol		Ostatní diagnózy		Var. symbol	
Odeslán ad:	psychoterapie/Mindwell	Kód náhrady		Datum	Kód Poč.
Požadováno:					
☐	Konsiliární vyšetření				
☐	Vyšetření				
☐	Ošetření				
Doporučeno:					
☐	Převzetí do péče psychoterapie/Mindwell				
☐	Hospitalizace				
Důvod požadavku (doporučení):					
				Dne:	
					
				razítko a podpis	

Plná úhrada od zdravotní pojišťovny

201

VOZP

VOJENSKÁ
ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

205



Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna

211



ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA
VNITRA ČR

211

211

a další...

Více informací naleznete na mindwell.cz/pro-odborniky

Terapeutický program Úzkost



O programu

Program Úzkost pacientovi pomůže pracovat s nadměrnými obavami a starostmi. Získá kontrolu nad svým myšlením a objeví způsoby, jak se vyhnout neúčinnému chování spojenému s úzkostí.

Program je vhodný pro diagnózy:

- ✓ F34 - Perzistentní afektivní poruchy
- ✓ F34.1 - Dystymie
- ✓ F38 - Jiné afektivní poruchy
- ✓ F41.1 - Generalizovaná úzkostná porucha
- ✓ F41.2 - Smíšená úzkostná a depresivní porucha
- ✓ F43.2 - Porucha přizpůsobení
- ✓ F41.3 - Jiné smíšené úzkostné poruchy
- ✓ F41.8 - Jiné určené úzkostné poruchy
- ✓ F41.9 - Úzkostná porucha, NS

Klinická účinnost terapeutického programu Úzkost

Průměrně pacienti dokončí ve lhůtě 12 měsíců 7,2 modulů. Analýza ukázala statisticky významné snížení závažnosti příznaků úzkosti po dokončení 7 modulů. Hodnota efektu (Cohenovo $d_z=0,92$) u GAD-7 potvrzuje vysokou účinnost programu.

Terapeutický plán programu

1. BLUDNÝ KRUH ÚZKOSTI

Pacient se dozví, jak fungují obavy a úzkost a jak se navzájem ovlivňují jejich automatické myšlenky, emoce, tělesné pocity a chování.

2. UVĚDOMOVÁNÍ SI ÚZKOSTNÝCH MYŠLENEK

Pacient si začne více všimnout svých automatických myšlenek a zamyslí se, nakolik užitečné či neužitečné jsou jeho aktuální obavy.

3. ZMĚNA ÚZKOSTNÝCH MYŠLENEK

Pacient se naučí testovat své myšlenky z hlediska jejich pravdivosti a nacházet vyváženější pohled na situaci, čímž dojde i ke změně v jeho prožívání.

4. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pacient si vyzkouší systematické řešení problémů - nadefinuje si svůj problém a cíl, zhodnotí své možnosti řešení a vytvoří plán, který nakonec vyhodnotí.

5. MÓDY PROŽÍVÁNÍ

Pacient se podívá blíže na svého vnitřního kritika a na další módy prožívání, které mu pomohou zase o něco lépe porozumět svému prožívání.

6. KOMUNIKACE

Pacient se zamyslí nad nevhodnými styly komunikace, se kterými se setkává, a zároveň si vyzkouší asertivní styl komunikace jako vhodnější variantu.

7. NAŠE HLUBŠÍ POSTOJE K SOBĚ

Pacient se dozví, co jsou jádrová přesvědčení a jak souvisejí s jeho potížemi. Následně si identifikuje ta přesvědčení, která mu neslouží dobře.

8. ZMĚNA POSTOJŮ K SOBĚ

Pacient zpochybní svá neužitečná jádrová přesvědčení a vytvoří si nová, vyrovnanější. Naplánuje si, jak je skrze svůj každodenní život bude posilovat.

9. PRÁCE S PODMÍNĚNÝMI PRAVIDLY

Pacient se zamyslí nad svými podmíněnými pravidly a strategiemi, které se naučil v průběhu života používat, aby původní jádrová přesvědčení potlačil. Následně si zformuluje vyváženější pravidlo.

10. PŘÍPRAVA NA BUDOUCNOST

Pacient se dozví, jaké aktivity mu pomohou k prevenci návratu potíží. Zmapuje si svá pozitivní jádrová přesvědčení a své zdroje, o které se může opřít.

11. REKAPITULACE PROGRAMU

Pacient se ohlédne za svou cestou programem a bude mít možnost podívat se na svou současnou situaci s odstupem.

Terapeutický program Deprese



O programu

Program Deprese pacientovi pomůže porozumět depresivnímu prožívání a hledat cestu k vyváženému pohledu na svět. Krok za krokem se vrátí k příjemným i užitečným aktivitám a opět se bude cítit sám sebou.

Program je vhodný pro diagnózy:

- ✓ F32 - Depresivní fáze
- ✓ F32.0 - Mírná depresivní fáze
- ✓ F32.1 - Středně těžká depresivní fáze
- ✓ F32.8 - Jiné depresivní fáze
- ✓ F32.9 - Depresivní fáze nespecifikované
- ✓ F33 - Periodická depresivní porucha
- ✓ F33.0 - Periodická depresivní porucha, současná fáze je lehká
- ✓ F33.1 - Periodická depresivní porucha, současná fáze je středně těžká
- ✓ F33.8 - Jiné periodické depresivní poruchy
- ✓ F33.9 - Periodická depresivní porucha nespecifikovaná

Klinická účinnost terapeutického programu Deprese

Průměrně pacienti dokončí ve lhůtě 12 měsíců 7,4 modulů. Analýza ukázala statisticky významné snížení závažnosti příznaků deprese po dokončení 7 modulů. Hodnota efektu (Cohenovo $d_z=0,84$) u PHQ-9 potvrzuje vysokou účinnost programu.

Terapeutický plán programu

1. BLUDNÝ KRUH DEPRESE

Pacient se dozví, co je to deprese a jak se navzájem ovlivňují naše automatické myšlenky, emoce, tělesné pocity a chování.

2. UVĚDOMOVÁNÍ SI DEPRESIVNÍCH MYŠLENEK

Pacient si začne více všimnout svých automatických myšlenek a také toho, jak mohou být tyto myšlenky zkreslené.

3. ZMĚNA DEPRESIVNÍCH MYŠLENEK

Pacient se naučí testovat své myšlenky z hlediska jejich pravdivosti a nacházet vyváženější pohled na situaci, čímž dojde i ke změně v jeho prožívání.

4. PLÁNOVÁNÍ AKTIVITY

Pacient se dozví, jaký vliv může mít deprese na jeho aktivitu a jak proti tomu může zakročit plánováním si svého času.

5. MÓDY PROŽÍVÁNÍ

Pacient se podívá blíže na svého vnitřního kritika a na další módy prožívání, které mu pomohou zase o něco lépe porozumět svému prožívání.

6. KOMUNIKACE

Pacient se zamyslí nad nevhodnými styly komunikace, se kterými se setkává, a zároveň si vyzkouší asertivní styl komunikace jako vhodnější variantu.

7. NAŠE HLUBŠÍ POSTOJE K SOBĚ

Pacient se dozví, co jsou jádrová přesvědčení a jak souvisejí s jeho potížemi. Následně si identifikuje ta přesvědčení, která mu neslouží dobře.

8. ZMĚNA POSTOJŮ K SOBĚ

Pacient zpochybní svá neúčinná jádrová přesvědčení a vytvoří si nová, vyrovnanější. Naplňuje si, jak je skrze svůj každodenní život bude posilovat.

9. PRÁCE S PODMÍNĚNÝMI PRAVIDLY

Pacient se zamyslí nad svými podmíněnými pravidly a strategiemi, které se naučil v průběhu života používat, aby původní jádrová přesvědčení potlačil. Následně si zformuluje vyváženější pravidlo.

10. PŘÍPRAVA NA BUDOUCNOST

Pacient se dozví, jaké aktivity mu pomohou k prevenci návratu potíží. Zmapuje si svá pozitivní jádrová přesvědčení a své zdroje, o které se může opřít.

11. REKAPITULACE PROGRAMU

Pacient se ohlédne za svou cestou programem a bude mít možnost podívat se na svou současnou situaci s odstupem.

Terapeutický program **OCD**



O programu

Program OCD pomůže pacientovi porozumět obsedantně-kompulzivním příznakům a najít účinný způsob, jak s ním zacházet. Krok za krokem se naučí rozpoznávat své obsese a kompulze, postupně je vyzkouší zvládat a znovu získá kontrolu nad svým životem.

Program je vhodný pro diagnózy:

- ✓ F42 - Obsedantně-nutková porucha
- ✓ F42.0 - Převážně vtíravé myšlenky nebo ruminace
- ✓ F42.1 - Převážně nutkové činy (nutkové rituály)
- ✓ F42.2 - Smíšené nutkové myšlenky a činy
- ✓ F42.8 - Jiné obsedantně-nutkové poruchy
- ✓ F42.9 - Obsedantně-nutková porucha, nespecifikovaná

Terapeutický plán programu

1. BLUDNÝ KRUH OCD

Pacient se dozví základní informace o OCD, co jsou častá témata obsesí a kompulzí a jaké jsou důvody rozvoje poruchy. Poté se probírá bludný kruh OCD, který popisuje zacyklení obsesí, kompulzí a krátkodobé úlevy.

2. JAK NA MYŠLENKY A EXPOZICE

Pacient se zabývá kognitivními omyly a meta-kognicemi. V druhé polovině modulu se dozvídá o hierarchii expozičních a sestaví si svůj seznam v sekci expozičních, která je mimo moduly.

3. EXPOZICE V PŘEDSTAVĚ

Pacient se seznámí s technikou expozic v představách. Připraví si scénář představy a dozví se, jak vytrvat přes obvyklé překážky.

4. BEHAVIORÁLNÍ EXPERIMENTY A PŘÍJEMNÉ AKTIVITY

Pacient si zkouší naplánovat behaviorální experimenty, kterými ověřuje své předpoklady a obavy. V druhé polovině modulu se dozvídá o významu příjemných aktivit během terapie OCD a naplánuje si je.

5. EXPOZICE SE ZÁBRANOU ODPOVĚDI

Pacient se dozvídá více o tom, jak probíhají expozice se zábranou odpovědi (ERP) a co je habituace. Učí se expozice plánovat a připravuje se na obvyklé překážky.

6. KATASTROFICKÉ SCÉNÁŘE

Pacient se dozvídá a tom, jak získat odstup od myšlenek. Poté si sestavuje katastrofický scénář a učí se v něm vytrvat.

7. VNITŘNÍ KRITIK

Pacient se učí rozpoznávat vnitřního Kritika. Poté se seznamuje s módy Laskavého rodiče a Zdravého dospělého. Učí se na kritické myšlenky reagovat laskavě a se zdravým odstupem.

8. OCD A VZTAHY

Pacient zjišťuje, jaké dopady může mít OCD na vztahy. Zkouší se vcítit do druhého člověka a omezovat ujišťování a tlak na druhého. Podporuje se otevřená komunikace.

9. SYSTEMATICKÉ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pacient se učí systematicky řešit problémy, které se nemusí přímo týkat OCD. Využívá se k tomu metoda sedmi kroků.

10. HODNOTY A ŽIVOTNÍ PRIORITY

Pacient si uvědomuje životní hodnoty a zamýšlí se nad tím, jak mu je OCD brání naplňovat. Poté si skrze životní role naplánuje konkrétní malé změny, které budou v souladu s jeho hodnotami.

11. CO SI ODNĚST Z PROGRAMU

Pacient si zopakuje, co se v programu naučil a dozvěděl. Poté si sestaví plán, jak to zapojit do svého každodenního života.

12. PLÁNOVÁNÍ DO BUDOUČNA

Pacient si naplánuje, jak rozpoznat zhoršení příznaků OCD a jak předejít zhoršení po dokončení programu.

Co o nás říkají naši klienti?

„Mindwell je výborný pomocník v pochopení svých postojů a myšlenek. Moc mi vyhovovala forma interaktivních cvičení v platformě a komunikace s terapeutem, která je osobní a přínosná pro komplexní uchopení terapie. Doporučuji všem!“



Jana K.

PROGRAM ÚZKOST

„Jsem mile překvapená a velmi spokojená s online terapeutickým programem Mindwell. Vyhovuje mi možnost procházet programem z domova, jednoduché ovládání, srozumitelné vysvětlení modulů a příjemná písemná komunikace s terapeutem.“



Lucie M.

PROGRAM DEPRESE

„Na začátku jsem měl k programu velkou nedůvěru. Neuměl jsem si představit, jak to bude fungovat. Postupně mi ale práce s moduly začala dávat smysl a já pochopil, proč se to se mnou děje a jak to změnit. Zpětná vazba od terapeuta mě ujistila, že dělám progres.“



Petr S.

PROGRAM ÚZKOST



O pacienty je dobře postaráno

Naši terapeuti podstupují 5letý kognitivně-behaviorální výcvik akreditovaný pro zdravotnictví nad rámec vysokoškolského vzdělání v oboru.

Jsou pravidelně individuálně a skupinově supervidováni odbornými garanty Mindwell. S klienty komunikují asynchronně pomocí písemné zpětné vazby na každý odeslaný modul.

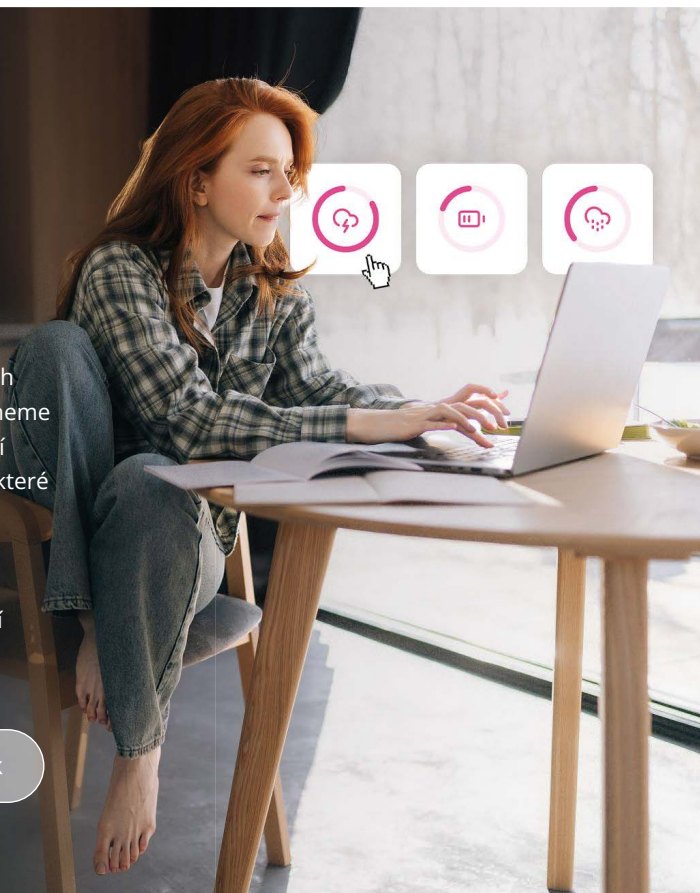
Screeningový Asistent Mindwell

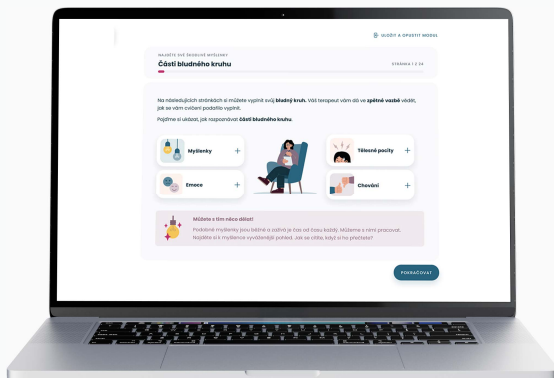
Náš screening se skládá ze série otázek, díky kterým může pacient lépe pochopit to, co prožívá.

Po zodpovědění standardizovaných a validovaných dotazů mu poskytneme orientační přehled o stavu duševní pohody a doporučíme programy, které mohou pomoci na cestě ke zdraví.

Screening neslouží ke stanovení diagnózy, jde pouze o informativní přehled.

mindwell.cz/aplikace/dotaznik





Vyzkoušejte si programy Mindwell z pohledu pacienta

Ozvěte se svému Mindwell obchodnímu zástupci
nebo nám dejte vědět na

podpora@mindwell.cz

mindwell



Mindwalk s.r.o. je poskytovatel zdravotních služeb v oborech psychiatrie a klinická psychologie. Mindwell je služba, kterou poskytuje Mindwalk s.r.o. Mindwell Digital Platform (MW DP) je digitální telemedicínská platforma, tedy zdravotnický prostředek třídy rizika I. Mindwell je strategickou investicí AKESO Holding, a.s., předního poskytovatele zdravotních služeb v ČR.

MW DP je zdravotnický prostředek třídy rizika I, který je určený pro pacienty starší 18 let, u kterých slouží jako prevence rozvoje závažných psychiatrických onemocnění, a tudíž pomáhá při zvládání mírných až středně závažných psychických potíží. Před použitím některého Programu je nutné si pečlivě přečíst informace k bezpečnému používání MW DP na mindwell.cz/zdravotnicky-prostredek.

SAM je příslušenství ke zdravotnickému prostředku MW DP třídy rizika I, který je určený pro pacienty starší 18 let určený k pomoci s prvním výběrem programů v aplikaci MW DP. Před použitím je nutné si pečlivě přečíst informace k bezpečnému používání na mindwell.cz/zdravotnicky-prostredek. Tento leták obsahuje informace určené pouze lékařům.