

edupression.com®

Psicoeducazione

ISTRUZIONI PER L'USO

Le presenti istruzioni per l'uso La aiutano a utilizzare correttamente edupression.com®. La preghiamo pertanto di leggere attentamente questo documento e di seguire nel modo più preciso possibile le istruzioni in esso contenute. Per eventuali domande, il team di edupression.com® è a Sua disposizione nei forum moderati o all'indirizzo e-mail kontakt@edupression.com durante i consueti orari d'ufficio.

DESTINAZIONE D'USO

La psicoeducazione online sviluppata da edupression.com® per pazienti con depressione unipolare si basa sulla trasmissione mirata e strutturata di informazioni preventive e rilevanti per la malattia a pazienti con depressione unipolare, combinata con fattori terapeutici psicoterapeutici derivanti in gran parte da elementi della terapia cognitivo-comportamentale, con l'obiettivo

- di ridurre i sintomi depressivi,
- di migliorare il decorso della malattia nei pazienti depressi,
- di migliorare il livello di funzionamento dei pazienti depressi,
- di migliorare l'aderenza al trattamento,
- di migliorare i tassi di remissione dei pazienti depressi,
- di ridurre il rischio di recidiva nei pazienti con depressione da lieve a moderata,
- di ottenere effetti preventivi nelle persone con sintomatologia di lieve entità.

Il termine psicoeducazione riassume misure sistematiche, didattico-psicoterapeutiche, atte a informare i pazienti e i loro familiari sulla malattia e sul suo trattamento, a promuovere la comprensione della malattia e una gestione autonoma e responsabile della stessa e a sostenerli nell'affrontarla.

La psicoeducazione comprende i seguenti elementi:

1. Informazione sulla diagnosi e sui principi del trattamento.
2. Trasmissione di informazioni relative al disturbo (ad es. un modello adeguato del disturbo)
3. Trasmissione di informazioni rilevanti per la terapia (ad es. metodi terapeutici, meccanismi d'azione, opportunità e rischi),
4. Trasmissione di competenze compensatorie in caso di deficit specifici legati a determinati problemi (ad es. competenze sociali),
5. Sostegno del paziente nello sviluppo di competenze generali di autogestione e di coping (ad es. strategie di risoluzione dei problemi nella gestione delle ricadute), in particolare per promuovere un processo decisionale condiviso nella relazione terapeuta-paziente. Ciò include tipicamente anche elementi della terapia cognitivo-comportamentale (TCC), nota anche come terapia cognitiva.

FUNZIONAMENTO

edupression.com® Psicoeducazione offre alle persone che soffrono di depressione unipolare un aiuto attraverso l'informazione sulla diagnosi e sui principi del trattamento, la trasmissione di informazioni rilevanti per la terapia (ad es. metodi terapeutici, meccanismi d'azione, opportunità e rischi), di competenze compensatorie in caso di deficit specifici legati a determinati problemi (ad es. competenze sociali), nonché il sostegno del paziente nello sviluppo di competenze generali di autogestione e di coping (ad es. strategie di risoluzione dei problemi nella gestione delle ricadute). Ciò include tipicamente anche elementi della terapia cognitivo-comportamentale.

I contenuti terapeutici vengono ripetuti in modo ludico e così interiorizzati. Per garantire la sicurezza dei pazienti sono presenti misure di sicurezza tecniche (ad es. in caso di pensieri suicidari viene inviato un avviso con l'invito a cercare aiuto) e interlocutori qualificati nei

forum moderati. Il paziente ha inoltre la possibilità di seguire il programma insieme a uno specialista della depressione (medici, psicologi, psicoterapeuti).

Idealmente edupression.com® Psicoeducazione viene utilizzata insieme al diagramma dell'umore edupression.com®.

REQUISITI DI UTILIZZO

Sono necessari un computer, un laptop, uno smartphone o un tablet con accesso a internet e un browser in versione aggiornata (Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer/Edge o Safari). È inoltre necessario un indirizzo e-mail. Non sono richieste conoscenze informatiche particolari.

Sono richieste conoscenze linguistiche di tedesco, francese, italiano o inglese.

AMBITO DI APPLICAZIONE

edupression.com® Psicoeducazione è adatta a tutti i disturbi depressivi unipolari senza sintomi psicotici, nonché agli stati depressivi al di sotto della soglia diagnostica di un episodio depressivo.

CONTROINDICAZIONI



edupression.com® Psicoeducazione non è adatta ai pazienti con depressione bipolare, né ai pazienti con sintomi psicotici o pensieri suicidari.

MODALITÀ E DURATA DI UTILIZZO

L'accesso a edupression.com® avviene tramite un codice da inserire al momento della registrazione. La durata di utilizzo per codice corrisponde alla durata della prescrizione a partire dalla prima registrazione.

In questo periodo gli utenti hanno accesso all'Activity Feed (Home), attraverso il quale vengono proposte unità terapeutiche personalizzate. Numerosi elementi ludici (video, quiz, ...) ed e-mail incoraggiano a confrontarsi attivamente con le informazioni e gli esercizi e a integrarli nella vita quotidiana.

AVVERTENZE

In caso di disturbo depressivo unipolare, all'inizio del trattamento dovrebbe sempre esserci una visita medica per poter escludere cause fisiche (ad es. una patologia della tiroide). Eventuali modifiche di terapie farmacologiche e/o trattamenti in corso non devono avvenire senza consultare il medico/psicoterapeuta. Raccomandiamo inoltre di contattare il Suo medico o il Suo curante se il Suo umore e il Suo stato non migliorano per un periodo prolungato (diversi giorni/settimane) o addirittura peggiorano in modo acuto.

Pensieri suicidari o pensieri di farsi del male possono manifestarsi come sintomo di una depressione. Se attualmente ha questi pensieri, Le raccomandiamo vivamente di rivolgersi al Suo medico o psicoterapeuta, oppure all'ospedale più vicino.

SOFY GmbH raccomanda di utilizzare edupression.com® Psicoeducazione in accordo con il medico, lo psicoterapeuta o lo psicologo curante. (Questi tre gruppi professionali vengono spesso indicati in modo semplificato da edupression.com® come «specialisti della depressione» o «curanti».)

FREQUENZA DI UTILIZZO

L'esperienza dimostra che edupression.com® dovrebbe idealmente essere utilizzata 4-5 volte alla settimana per 10-15 minuti ogni volta.

ETÀ MINIMA

edupression.com® Psicoeducazione è adatta ai pazienti a partire dai 18 anni.

EFFETTI INDESIDERATI

È possibile che non tutti i pazienti traggano beneficio dall'utilizzo del programma. Ciò può eventualmente suscitare sentimenti di delusione.

Può accadere che confrontarsi con temi emotivamente intensi risulti gravoso. Se l'utilizzo del programma diventa troppo gravoso, dovrebbe fare una pausa, sospendere l'utilizzo

del programma e parlarne con il Suo medico/psicoterapeuta.

Non tutti gli esercizi sono ugualmente adatti a ogni paziente. Se un esercizio Le crea difficoltà, Le risulta sgradevole o La condiziona



negativamente, non prosegua con tale esercizio. Se necessario, si rivolga al Suo medico/psicoterapeuta.

Qualora si manifestassero effetti indesiderati in relazione all'utilizzo di edupression.com®, li segnali immediatamente al Suo medico o psicoterapeuta oppure ci contatti via e-mail all'indirizzo kontakt@edupression.com.

Ulteriori possibilità di contatto sono disponibili sul sito web di edupression.com® competente per il Suo Paese.

INTERAZIONI

Non ci sono note interazioni.

INDICAZIONI PER LE EMERGENZE

In caso di emergenza (ad es. crisi, rischio suicidario) contatti immediatamente il Suo medico/psicoterapeuta curante oppure un ospedale nelle Sue vicinanze. In alternativa componga i numeri di emergenza validi per il Suo Paese.



PRODUTTORE

SOFY GmbH, Am Renninger 8,
3400 Klosterneuburg, Austria

MANDATARIO SVIZZERO (CH-REP)



Johner Medical Schweiz GmbH
Tafelstattstrasse 13a
6415 Arth, Svizzera

VERSIONE DEL SOFTWARE

La versione attuale del software di edupression.com® Psicoeducazione è indicata nelle note legali del sito edupression.com.

DATA DELL'INFORMAZIONE

23.03.2022

Per la Svizzera: 01.07.2026

ULTERIORI INFORMAZIONI

Per ulteriori domande ci contatti via e-mail all'indirizzo kontakt@edupression.com.