

God informasjon om pasienten er viktig for at me skal kunna gje eit godt tilpassa behandlingssopplegg frå starten. Me ber difor tilvisande lege vera tydeleg i bestillinga og vekta aktuelle problemstillingar og målsettingar.

Andre sjukdomar og helseplager, familie/sosialt liv og oppdatert medikamentinformasjon må skildrast i tilvisinga.

Det er viktig at pasienten er informert om at resultata av behandlinga ved Helse i Hardanger skal kunne oppsummerast i forskingsrapportar.

Skjema under skal fyllast ut og sendast saman med tilvisinga.

Om relevante opplysningar manglar, kan dette føre til at tilvisinga ikkje handsamast.

Kriteria under må vera oppfylt:

- Mellom 18-45 år
- Blanda angst/depresjonsproblem utan at nokon av dei er dominerande
- Angst/depresjonsplagene har konsekvensar i forhold til jobb/studiar
- Har ynskje/planar om å betra funksjon i jobb/studiar eller om å koma tilbake i arbeidsliv/studiar
- Vil kunne ha nytte av eit tilbod der fysisk aktivitet inngår
- Har digital kompetanse og språklege evner til å gjere seg nytte av app og aktivitetsarmbåndsar
- Er motivert for å delta i prosjektet med eigeninnsats i 1 år
- Er orientert om at det er eit gruppebasert prosjekt
- Er orientert om at det er ei konsentrert behandling (lita veke) som finn stad i Øystese