



mindwell

Digitální KBT
Systematická péče o duševní zdraví

Kamila Jetenská



Jelena Holomany MSc.

SPOLUZAKLADATELKA
A VÝKONNÁ ŘEDITELKA



Prof. MUDr. Ján Praško, CSc.

SPOLUZAKLADATEL A HLAVNÍ
AUTOR



PhDr. Marie Ocisková Ph.D.

SPOLUAUTORKA PROGRAMŮ
A ODBORNÁ GARANTKA



MUDr. František Vlček, Ph.D., MHA

ŘEDITEL ROZVOJE A INOVACÍ
AKESO



40+ terapeutů



Mindwell je **digitální terapeutická** platforma pro péči o duševní zdraví, založena na principech KBT.

Pacientům nabízí **systematickou terapii pro zvládnutí** nejčastějších psychických poruch.
Anonymně a bez čekání.

Na co Mindwell reaguje? Co Řeší?

Reaguje na nedostatek kvalitní a systematické péče o duševní zdraví.

Zkracuje cestu od rozhodnutí k řešení.

Šetří čas terapeuta–pomocí asynchronní telemedicíny, kdy se klient s terapeutem nemusí potkat ve stejnou chvíli na stejném místě, kvalita přitom zůstává zachována.

Co je cílem?

Poskytnout stejně kvalitní, systematickou a vědecky ověřenou péči všem, bez ohledu na místo nebo čas.

Pomoci lidem pochopit své problémy a naučit je, jak na nich pracovat vědecky ověřenými postupy s prokázanou účinností.

Mindwell se nesnaží nahradit klasickou terapii, ale doplnit ji a pomoci tak přetíženému systému.

Založeno odborníky



Hlavním autorem programů je přední český psychiatr a psychoterapeut **prof. MUDr. Jan Praško Pavlov, CSc.**, spoluautorkou a odbornou garantkou je **PhDr. Marie Ocisková, Ph.D.**

- ✓ poskytovatel zdravotních služeb v oborech **psychiatrie a klinická psychologie**
- ✓ certifikujeme se jako **zdravotnický prostředek** při Státním ústavu pro kontrolu léčiv
- ✓ Strategická investice skupiny AKESO holding a.s.,
(Nemocnici Hořovice, Diagnostické centrum Nemocnice Hořovice v Praze, Rehabilitační nemocnici Beroun a Onkologické a radiologické centrum Multiscan, Centrum duševní rehabilitace Beroun).

Jak to funguje ?

Techniky kognitivně-behaviorální terapie přenesené do digitálního prostředí programů.



Deprese



Úzkost



Stres



program se skládá
z **12 modulů**
- každý modul rozdělen
na edukační a
terapeutickou část



terapeut poskytne
zpětnou vazbu do 7 dnů
- do té doby je
následující modul
uzamčen



Čas na vypracování
modulu je individuální
- **průměrný čas je 1,5h**



doporučené tempo
je **1 modul týdně** -
pacient je o stavu
kontinuity notifikován

Moje programy

Terapeutické nástroje

Kontakty a podpora



Úzkost

MODUL 4/12

Seznam modulů



Jak to funguje

VYHODNOCENO: 18.10.2023



1. Bludný kruh úzkosti

VYHODNOCENO: 18.10.2023



2. Uvědomování si úzkostných myšlenek

VYHODNOCENO: 18.10.2023



3. Změna úzkostných myšlenek

VYHODNOCENO: 18.10.2023



MÍRA DEPRESE (PHQ-9) ⓘ



MÍRA ÚZKOSTI (GAD-7) ⓘ



Terapeut Mindwell

- Terapeut dohlíží na cestu pacienta, navádí při práci na terapeutických cvičeních, pomáhá aplikovat KBT techniky a reaguje na situace, které pacient popisuje v modulech.



Terapeuti Mindwell podstupují **5letý KBT výcvik** nad rámec vysokoškolského vzdělání v oboru.



Terapeuti Mindwell jsou **vybírání odbornými garanty programu** prof. Praškem a PhDr. Marií Ociskovou.

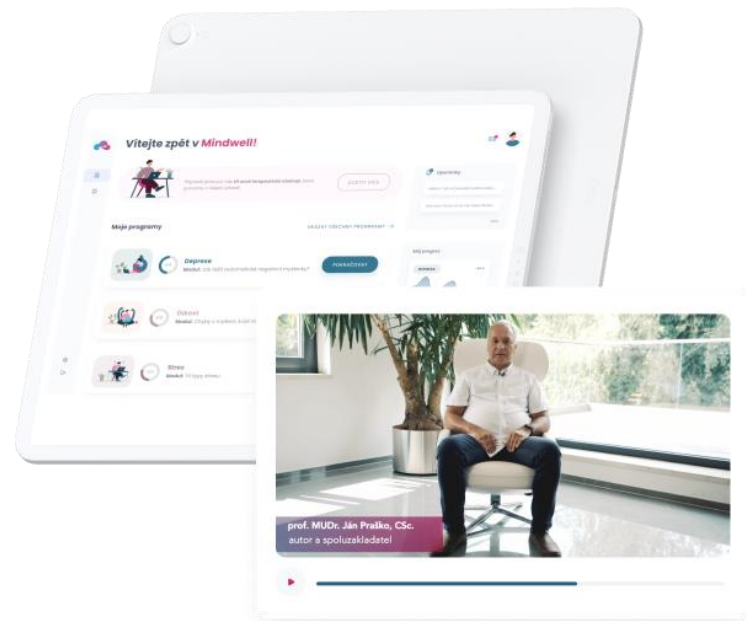


Terapeuti Mindwell jsou pod **pravidelnou supervizí** prof. Praška a PhDr. Marie Ociskové.

- Terapeut Mindwell dokáže vyhodnotit 3-4 moduly/pacienty za hodinu.

Samostatná práce pacienta

- Pomáhá zlepšit dovednosti
- Zvyšuje míru uvědomění si myšlenek a chování
- Posiluje sebedůvěru pacienta
- Dlouhodobě udržuje výsledky léčby





KBT je vysoce účinné

KBT byla v mnoha výzkumech prokázána jako **jedna z nejefektivnějších psychoterapeutických metod** používaných při léčbě psychických potíží, jako jsou deprese, úzkosti a zvýšený stres.



KBT lze digitalizovat

Kognitivně-behaviorální terapie se zaměřuje na postupné osvojování užitečných dovedností. **Díky strukturovanosti**, orientaci na cíl a proaktivnímu přístupu klienta lze KBT **efektivně digitalizovat**.



KBT je systematické a škálovatelné

Díky systematickosti KBT v digitálním prostředí je terapie pro pacienta **srozumitelná** a lépe se v ní orientuje. Škálovatelnost umožňuje **efektivní léčbu** napříč poruchami.

Jak může pacient **Mindwell** získat ?



- Program Deprese a Úzkost
- Pojištěnec 18+
- Žádanka na psychoterapii (praktický lékař, psychiatr, gerontopsychiatr, sexuolog, adiktolog)



- Program Deprese a Úzkost
- Pojištěnec 18+
- Aktivně dochází k odborníkovi – získání na základě formuláře od VOZP

Samoplátci

Programy **jsou** vhodné pro

- ✓ osoby s **lehkými a středně závažnými** psychickými poruchami
- ✓ osoby **pocitující typické příznaky psychických problémů**
- ✓ osoby, které nemají diagnostikovanou psychickou poruchu ale mají zájem o **preventivní** péči

Programy **nejsou** vhodné pro

- ✗ osoby v **akutním stádiu** psychické poruchy
- ✗ osoby se **sebevražednými** úmysly
- ✗ jedince, kteří se **cítí nejistí** v práci **na počítači**
- ✗ osoby **mladší 18 let**
- ✗ osoby **s organickými poruchami**



Ing. Jelena Holomany
SPOLUZAKLADATELKA A CEO MINDWELL

„Společně s profesorem Praškem věříme, že projekt Mindwell je jedinečným řešením, které spojuje profesionální zdravotní službu s uživatelskou přívětivostí.“

„Mindwell je jako škola, ale na duši.“

mindwell Systematická péče o duševní zdraví



Jelena Holomany MSc.

SPOLUZAKLADATELKA
A VÝKONNÁ ŘEDITELKA



jelena@mindwell.cz



+420 721 571 053

