

## Stepped care

Stepped care innebærer å gi det første hjelpetilbudet på lavest mulig nivå (LEON-prinsippet), for så å trappe opp – eller ned – når kriteriene tilsier dette. Slik kan man sikre at den mest kostnadseffektive og minst intensive behandlingen gis først. Et eksempel er graderte tiltak ved henholdsvis mild depresjon, moderat depresjon og alvorlig, kronisk eller tilbakevendende depresjon:

- Steg 1: Informasjon og selvhjelp, avventende observasjon
- Steg 2: Assistert selvhjelp, kortvarige psykologiske intervensjoner, rådgivning
- Steg 3: Strukturert psykologisk behandling innenfor førstelinjetjenesten, eventuelt kombinert med medisiner
- Steg 4: Kompleks psykologisk behandling, farmakoterapi etc. Innenfor spesialisthelsetjenesten

