

Metodstöd iKBT

Metodstödet är inte reviderat med de nya personalvyerna. Exempel i metodstödet ges från några av regionens iKBT program, men gäller för samtliga iKBT program.

1. Internetbaserad Kognitiv beteendeterapi

Internetbaserad Kognitiv beteendeterapi (iKBT) är behandling där patienten arbetar självständigt i ett standardiserat program med stöd av en personlig behandlare. Behandlingsprogrammen omfattar en grundbehandling med 6-8 moduler/delar som tilldelas patienten vanligtvis en modul per vecka under en behandlingsperiod av 8-12 veckor. Vissa program har tilläggsmoduler som kan tilldelas vid behov. Varje modul innehåller texter, ljudfilmer och filmer med information och fakta, uppgifter och övningar, mätinstrument samt aktivitetsplaner för kontinuerlig registrering. Sedan 2021 är programmen tillgänglighetsanpassade utifrån gällande lagstiftning. Programmets interaktivitet gör att behandlare kan följa patientens arbete. Kommunikationen mellan patient och behandlare sker via asynkrona meddelanden och/eller kommentarer som finns inbyggt i behandlingsprogrammet.

iKBT genomförs via 1177 vårdguidens e-tjänst Stöd och behandling (SoB) som medför säker inloggning för patient och vårdpersonal. Patienten når behandlingen genom inloggning i 1177 Vårdguidens e-tjänster med e-legitimation (BankID, Freja) och kan arbeta i programmet via dator, surfplatta, eller smart telefon. Behandlaren loggar in via regionens insida eller Inera.se. SIHTS-kort är ett krav.

”Internethjälpen vid oro”, ”Internethjälpen vid nedstämdhet och depression (bas)”, ”Internethjälpen för stresshantering”, och ”Internethjälpen vid smärta” levereras till plattformen av Livanda.se. Samtliga behandlingsprogram används av KBT-behandlare vid hälsocentraler. ”Internethjälpen vid oro”, ”Internethjälpen vid nedstämdhet och depression (bas)” samt ”Internethjälpen för stresshantering” används av vårdpersonal i närsjukvårdens vuxenpsykiatri. ”Internethjälpen vid smärta” används av Smärtehabiliteringsenheten, Sunderby sjukhus. Delar av smärtprogrammet används även som smärtskola vid hälsocentraler med arbetsterapeut och fysioterapeut som behandlare.

2. Målsättning

Behandlingen med iKBT syftar till ökad livskvalitet hos individen genom beteendeförändringar i relation till sina symtom. Genomförandet av behandlingen bygger på en ökad kognitiv och fysisk aktivitet hos individen, och en ökad delaktighet i sin vård.

Med iKBT finns möjlighet att erbjuda fler patienter med behov av behandling enligt kognitiv beteendeterapi principer vård. Kortare väntetider och en tidigare insatt behandling kan minska risk för utveckling av mer komplex problematik.

3. iKBT – patientens väg

Internetbaserad KBT vid smärta, stress, depression och ångest omfattar bedömning, granskning/återkoppling, och avslutande samtal. Nedan följer exempel på arbetssätt vid iKBT.

1. Patient informeras om iKBT.

Hur patienten nås av informationen kan variera.

- Patientbroschyr i väntrum eller via vårdpersonal.
- Vårdpersonal vid vårdenheten (läkare, fysioterapeut, arbetsterapeut, kurator, psykolog, eller sjuksköterska) som möter en patient med behov av beteendeförändringar i relation till sina symtom.
- KBT behandlare erbjuder patienten iKBT.

2. Screening av patientens symtom.

En första bedömning att patienten har symtom med ångest/oro, depression, stress eller smärta och att KBT kan vara lämplig behandling för patienten. Screening kan omfatta mätinstrument och/eller klinisk bedömning.

- *Ångest och oro*

”Internethjälpen vid oro” lämpar sig för milda till måttliga symtom. Bedömning av förekomst av depression och/eller ångest som medför behov av särskild medicinsk åtgärd bör genomföras. Även lägre nivå av depression kan försvåra patientens möjligheter att fullfölja sin behandling. Kontrollera för depression med exempelvis HAD eller MADRS.

- *Nedstämdhet och depression*

”Internethjälpen vid nedstämdhet och depression” lämpar sig för milda till måttliga symtom. Kontrollera för depression med exempelvis MADRS. Suicidrisk ska bedömas.

[Suicidriskbedömning, checklista vuxenpsykiatri \(nll.se\)](#)

[Kliniskt arbetsmaterial vid suicidbedömning \(nll.se\)](#)

- *Stress*

”Internethjälpen för stresshantering” lämpar sig för stresstillstånd med lägre nivå av utmattning. Behandlingsprogrammet kan även anpassas till ett mer avskalat innehåll vid behov. Kontrollera för utmattning med exempelvis KEDS.

- *Smärta.*

iKBT vid långvarig smärta riktar sig till patienter med smärta i nacke, rygg, axel, och/eller generaliserad smärta sedan mer än tre månader. Skattning med ”Linton frågeformulär vid smärta” (Örebro Musculoskeletal Pain Screening Questionnaire (ÖMPSQ)) rekommenderas. Score ≥ 90 indikerar risk för långvarig smärta med funktionsnedsättning där psykosociala faktorer kan inverka på smärttillståndet

OBS! Kontrollera för ”Röda flaggor”. Allvarliga tillstånd med smärta eller tillstånd som kräver specifika medicinska insatser lämpar sig inte för iKBT.

OBS! iKBT är inte anpassad till personer med nedsatt kognitiv förmåga såsom vid hjärnskador och demens. Behandlingen bör inte heller rekommenderas till personer med medicinska tillstånd som kräver annan vård (cancerbehandling, behandling för inflammatorisk sjukdom, på-

gående missbruk gällande alkohol eller narkotika). Personer med svårigheter att läsa och förstå svenska språket kan inte tillgodogöra sig denna behandlingsform.

3. Patienten får kontakt med iKBT behandlare.

Hur patienten får kontakt med iKBT behandlare kan variera. Den rutin som finns på vård-enheten för traditionell KBT behandling kan följas. iKBT behandlare kontrollerar att scre-ening enligt punkt 2 har genomförts.

4. Bedömningssamtal patient och iKBT behandlare.

Bedömningssamtal kan ske vid fysiskt möte, video eller vid telefonsamtal. Det ska säker-ställa att iKBT är lämplig behandlingsform för patienten. Vid behandling med "Internet-hjälpen vid nedstämdhet och depression" ska behandlare följa rekommendationerna om pa-tientsäkerhet vid iKBT vid depression [Patientsäkerhet - iKBT vid depression \(nll.se\)](#)

Patienten informeras om arbetssättet vid iKBT: inloggning via 1177, självständigt arbete med behandlarstöd, vikten av att utföra skrivuppgifter och registreringar, meddelande-funktionen för frågor och återkoppling, kontakten med behandlare, avslut/vidmakthållande, besöksregistrering, journaldokumentation, patientavgift. Patienten delges broschyr med in-formation.

Patientens motivation till förändring via självständigt arbete i behandlingsprogrammet och att kunna arbeta med behandlingen minst 2 timmar per vecka är mycket viktigt. Patienten behöver tillgång till internet och viss vana av att använda dator/surfplatta/smart telefon. Förmåga att läsa och skriva på svenska behövs.

Bedömningssamtalet ska utmynna i en skriftlig målformulering för iKBT behandlingen, som med fördel skrivs in i ett första meddelande till patienten. Tidpunkter för den skriftliga återkopplingen, samt ev. andra kontakttillfällen, planeras.

Bedömningssamtalet kan också utmynna i att patienten och/eller behandlaren inte anser iKBT lämpligt.

5. iKBT behandling startar.

Behandlaren startar momentet/behandlingen i plattformen för stöd och behandling genom inloggning via "Insidan"; Mina val/Verktyg/Stöd och behandling - 1177. Behandlaren till-delar patienten första modulen samt skriver vid behov ett meddelande till patienten. Välj avisering så att patienten får information om att denne nu har tillgång till behandlingen via 1177, Vårdguidens e-tjänster [1177 Vårdguiden](#)

Fördjupad information om tilldelning, innehåll och individuell anpassning i program (se kapitel 8).

6. Granskning/återkoppling under behandlingen.

Behandlaren ska stödja patienten i det egna arbetet i behandlingsprogrammet. Patienten och behandlaren överenskommer om återkoppling vanligtvis en gång per vecka. En re-kommendation är att bestämma en särskild dag i veckan, och att patienten är informerad

om att skrivuppgifter då bör vara inskickade. Återkopplingen omfattar feedback på patientens arbete i programmet och att svara på frågor. Återkopplingen sker vanligtvis genom skriftlig kommunikation i behandlingsprogrammet. Vid särskilt behov kan återkoppling ske vid telefonsamtal, video eller fysiskt möte.

Vid tillfälle för återkoppling bedömer behandlaren om patienten ska tilldelas nästa modul. Vanligtvis tilldelas patienten en modul per vecka. Men vid behov kan patienten arbeta i samma modul ytterligare någon vecka. Rekommenderad behandlingsperiod är 8 – 12 veckor, men kan förlängas. Behandlare och patient överenskommer om lämpligt tempo för behandlingen. Viktigt är att patienten fortsätter arbeta i programmet och att behandlingsprocessen går framåt.

7. Avslutande samtal.

Avslutande samtal sker ca en vecka efter det att patienten tilldelats behandlingsprogrammets sista modul. Det avslutande samtalen kan ske vid fysiskt möte, video eller telefonkontakt. Samtalet bör omfatta en sammanfattning av det patienten arbetat med i programmet, utvärdering av det mål som sattes med iKBT behandlingen, och patientens planering för att arbeta vidare med sin förändringsprocess. Ev. vidmakthållande av behandlingsprogrammet 8-16 veckor, vilket innebär att patienten har tillgång till allt innehåll i programmet men den interaktiva funktionen inklusive meddelande/kommentarer är stängd.

Om patienten och/eller behandlaren bedömer att iKBT inte fungerar för patienten och behandlingen avbryts, bör behov av annan behandling övervägas.

4. Roller i Stöd och behandling

Vårdenhet som ska starta upp iKBT behandling ansluts till e-tjänsten Stöd och behandling av en regional vårdgivaradministratör. För att patienten och behandlaren ska ha åtkomst till Stöd och behandling och iKBT behandlingsprogram krävs en tilldelning av roller på den aktiverade vårdenheten. Verksamhetschef utser vårdpersonal som ska tilldelas roller. Stöd och behandlingstjänsten kräver att personen har ett medarbetaruppdrag kopplat till hälsocentralen (HSA-ID) samt SITHS-kort. OBS! Behandlare rollen kräver utbildningstillfälle i SoB och programinnehåll.

Behörighetsadministratör

En person på den anslutna hälsocentralen som i sin tur utdelar roller till hälsocentralens personal som ska arbeta i SoB.

Arbetsuppgifter:

- Ge vårdpersonal på hälsocentralen tillgång till Stöd och behandling.
- Tilldela och inaktivera roller i Stöd och behandling hos vårdpersonal på hälsocentralen.

Invånaradministratör

En person på den anslutna hälsocentralen som är upplagd i Stöd och behandling och har tilldelats rollen invånaradministratör av behörighetsadministratör på samma hälsocentral.

Arbetsuppgifter:

- Överblicka och bevaka lista och händelser för alla invånare och pågående iKBT på hälsocentralen.
- Kan starta och avsluta iKBT för alla patienter vid hälsocentralen, samt byta behandlare i en pågående behandling.

Behandlare

En person på den anslutna hälsocentralen som är upplagd i Stöd och behandling och har tilldelats rollen behandlare av behörighetsadministratör på samma hälsocentral.

Arbetsuppgifter:

- Starta behandling för en patient genom att tilldela patienten iKBT och en behandlare.
- Bedriva iKBT behandling på hälsocentralen.
- Sätta patientens behandling i vidmakthållandefas.
- Avsluta iKBT för patient som personen är behandlare för.
- **Vårdpersonal med rollen behandlare är även Dataadministratör, se nedan.**

Dataadministratör

Person vid den anslutna hälsocentralen som är upplagd i Stöd och behandling och har tilldelats rollen behandlare av behörighetsadministratör på samma hälsocentral.

Arbetsuppgifter:

- Gallra/radera invånaruppgifter från Stöd och behandling efter att invånarens moment är avslutade, enligt rutin.

Mer information och beskrivning av rollerna finns att läsa i manualer publicerade under länken [Stöd och behandling - Inera](#) → Förvaltning → Att använda tjänsten.

5. Inloggning för vårdpersonal

Via Region Norrbottens ”insida”, Verktyg finner du länken ”Stöd och behandling - 1177”. Klicka och du blir inloggad som behandlare och kan hantera moment/program och patienter. Du kan även skapa en genväg under ”Mina val” genom att klicka på stjärnan.

Vid störningar i Region Norrbottens insida kan du logga in som behandlare via [Inera](#) Tjänster → Alla tjänster A-Ö → Stöd och behandling → Förvaltning → Inloggning för personal i Stöd och behandling.

Regionala manualer, lathundar, checklistor till Stöd och behandling hittar du på Region Norrbottens insida [Stöd och behandling - Insidan \(nll.se\)](#)

(Vårdens arbetssätt → Digital vård → Stöd och behandling.

Ineras manual för behandlare finns via länken [Stöd och behandling - Inera](#) Förvaltning → Att använda tjänsten.

6. Inloggning för patient

När patienten tilldelats ett behandlingsprogram kommer hen att hitta sin behandling genom att logga in på [1177 Vårdguiden](#). Programmet finns under Övriga tjänster → Alla övriga tjänster → Få stöd och behandling via nätet → Stöd och behandling.

Tjänsten kräver e-legitimation (ex. Bank id eller Freja). För att patienten ska få aviseringar behöver hen fylla i "Inställningar" (högst upp på sidan) i det inloggade läget. Avisering och påminnelse finns för sms och/eller e-post. Med aviseringar följer länk som patienten kan klicka på och direkt komma in i sitt behandlingsprogram.

Instruktioner för inloggning finns i Patientinformation som du hittar på insidan [Patientinformation Logga in till program i Stöd och behandling.pdf \(nll.se\)](#)

7. Support

Vårdpersonal

Vårdpersonal ska i första hand kontakta regional support vid frågor och problem som berör teknisk funktion och användande av Stöd och behandling.

Vid problem att logga in eller felmeddelande är det nödvändigt att göra en skärmbild som visar URL adressen och datum samt klockslag. Se särskilt stöddokument för att göra skärmbild.

Mejl: catharina.nordin@norrbottn.se

Telefon: 070-2420906

VAS: pecatnor

Vårdpersonal kan i särskilda fall kontakta nationell support via formulär eller telefon.

Via formulär:

1. Gå in på internet och skriv in webbadressen [Stöd och behandling - Inera](#) → Driftstatus och felanmälan.
2. Fyll i formuläret, klicka på Skicka.

Telefon: 0771-25 10 10, alla dagar kl. 06.00-22.00.

OBS! Teknikakuten ger inte support gällande Stöd och behandling.

Patient

Patienten kan kontakta 1177 Vårdguiden för teknisk support vid problem med inloggning eller felmeddelanden i e-tjänsten Stöd och behandling.

Telefon: 0770-72 00 00, alla dagar kl. 06.00-22.00.

Via mail

Längst ned på 1177-sidan finns en länk med information om support med teknisk hjälp.

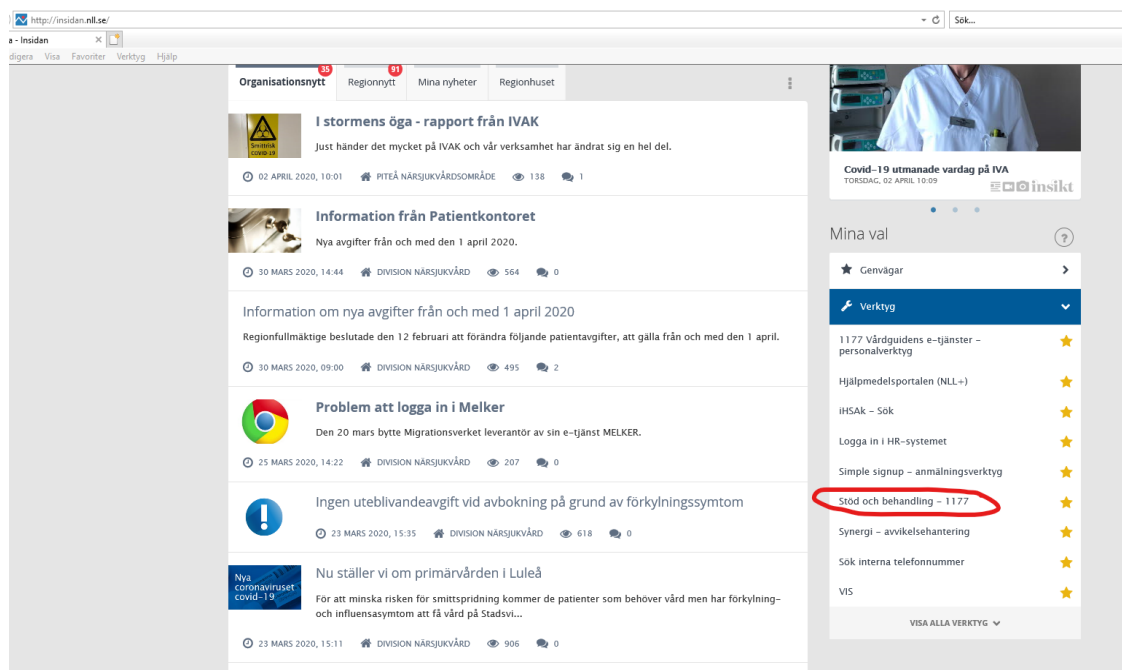
Ineras manual för patient finns via länken [Stöd och behandling - Inera](#)

Förvaltning → Att använda tjänsten.

8. Uppstart av behandling - Tilldelning och anpassning i program

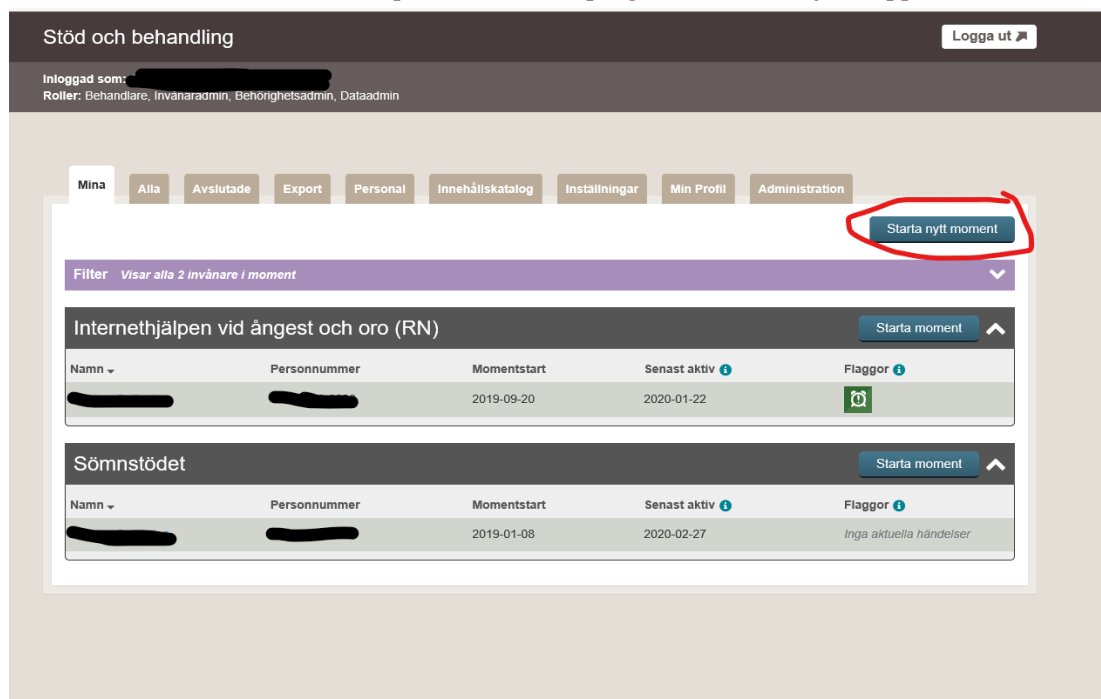
- **Starta moment (program)**

Logga in som vårdpersonal med ditt SIHTS-kort via ”insidan” och Verktyg ”Stöd och behandling – 1177”.



Klicka på **Starta nytt moment**

OBS! När du sedan startar nästa patient i samma program kan du välja knappen för Starta moment.



Skriv in patientens personnummer.

Klicka i listen under **Moment** och välj det program du vill starta.

Starta nytt moment

Invånarens personnummer

Sök

Namn	Personnummer
Jane Doe	

Invånaren du försöker lägga till har aldrig varit inloggad på 1177 Vårdguiden.

Behandlare

Moment

Aktiva moment

- Internethjälpen för stresshantering (RN)
- Internethjälpen vid smärta
- Internethjälpen vid ångest och oro (RN)
- Strategier för att nå ett aktivt vardagsliv
- Strategier för att nå ett aktivt vardagsliv del 2
- Sömnstödet

Alla tillgängliga moment

- Anger management
- Exempelbehandling: Sömnproblem (rel 2018:4)
- Internethjälpen för stresshantering
- Internethjälpen för stresshantering (RN)
- Internethjälpen vid smärta

Välj **Gå till moment** för att kontrollera att inställningarna är rätt och för att få möjlighet att göra de anpassningar du önskar.

- **Anpassa i behandlingsprogrammet**

I **Hantera**-vyn kan du genom att klicka på de olika listerna göra de anpassningar du önskar.

The screenshot shows the 'Designverktyget' interface. At the top, there's a header with 'Logga ut' and user information. Below that, a navigation bar contains tabs like 'Mina', 'Alla', 'Avslutade', 'Export', 'Personal', 'Användargrupper', 'Inställningar', and 'Administration'. The main content area is titled 'Jane Doe' and 'Internethjälpen vid ångest och oro (RN)'. It features a 'Hantera' tab and a list of modules. A red box highlights the 'Överlämna' button in the 'Länkade moment' section.

OBS! knappen Överlämna. Den finns i den skarpa patientmiljön (men inte i utbildningsmiljön). Överlämna används endast i särskilda fall när ett moment/program ska överföras till en annan vårdenhet.

This close-up shows the 'Länkade moment' section. It contains three buttons: 'Överlämna' (highlighted with a red box), 'Avsluta', and 'Vidmakthåll'. Each button has a small information icon (i) next to it.

Kontakter – Namn på dig som behandlare finns angivet. Avgör om du vill skriva in fler uppgifter. Du kan också lägga till andra kontakter av betydelse för patienten. Även patienten kan lägga till kontakter.

Planering – En kalender där både behandlare och patient kan lägga till kommande aktiviteter, ex. vårdbesök. Välj mellan att ange en exakt tid eller en ungefärlig planering. När du klickar i rutan för datum kommer en kalender fram. Klockslag ska anges enligt 09:00.

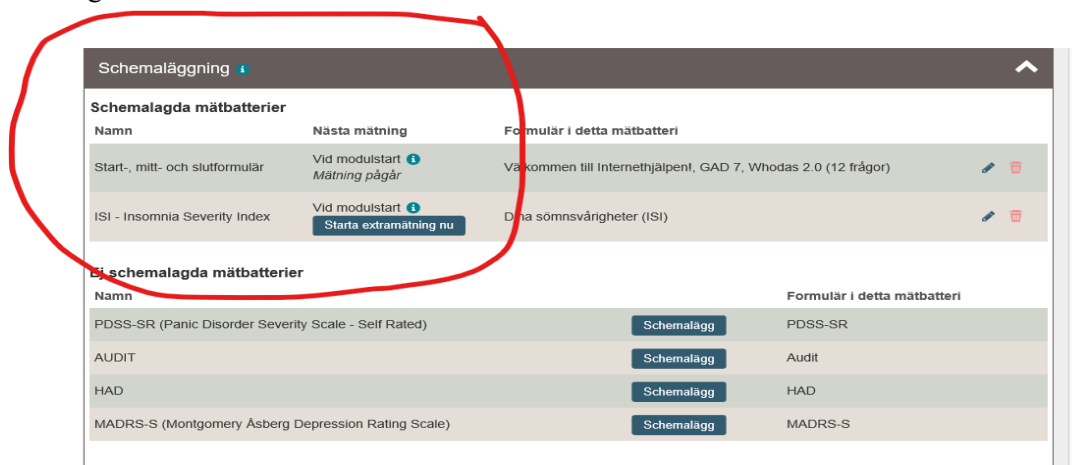
Välkomsttext – Redigera texten vid behov. Skriv en hälsningsfras med ditt namn.

Aktuell modul – Första modulen är automatiskt aktiverad som aktuell modul. Fäll ut modulen och avsnitten. Gör eventuella anpassningar av innehållet genom att ”dölja” vissa steg/sidor. Klicka på den grön-vita symbolen så att den ändrar till vit-grå Dold. Du kan i ett senare skede välja att göra dessa Synliga igen.

Mätbatterier – Fäll ut listen för att se Pågående mätningar som innehåller de obligatoriska mätinstrumenten. Vid behov kan dessa mätningar stoppas. Under listen Schemaläggning finns ett antal mätinstrument som kan startas vid behov. Om mätning ska genomföras i samband med uppstart så klickar du på Schemalägg, väljer att ”Starta i samband med modul” och markerar rutan för modul 1.

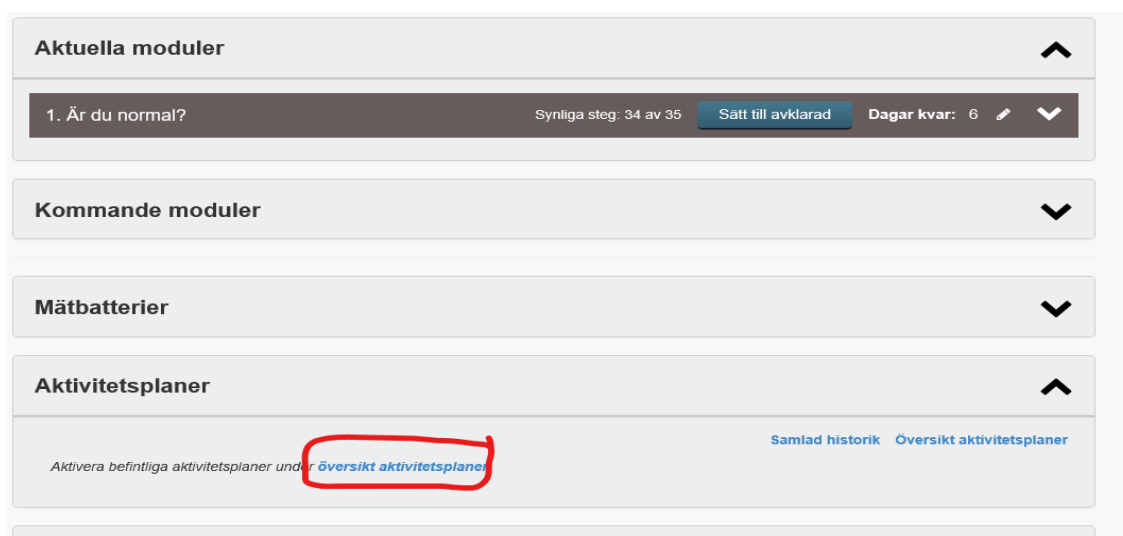
Läs mer om schemalagda och valbara mätinstrument i kapitel 11.

När du sparat återkommer du till vyn med Schemaläggning. Det mätinstrument som du valt att schemalägga har nu flyttats under rubriken Schemalagda mätbatterier. Klicka på ”Starta extra-mätning nu”.

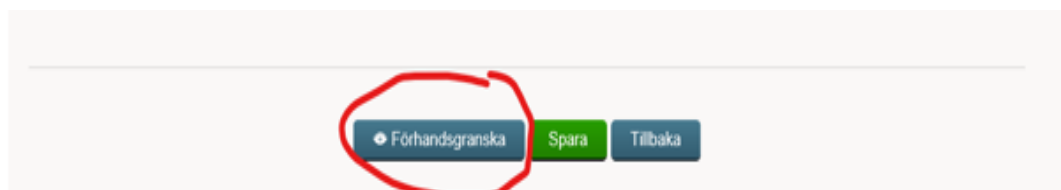


Aktivitetsplan - I programmen finns ett antal ”färdiga” aktivitetsplaner (se kapitel 12). Du hittar dessa genom att klicka på *översikt aktivitetsplaner*.

En aktivitetsplan är inte avgränsad till specifik modul. Den ger patienten möjlighet att registrera och följa resultat av aktiviteter löpande.



Välj en aktivitetsplan och klicka på Förhandsgranska längst ner på sidan för att lättare kunna läsa informationstext, frågor mm.



Vid behov kan du redigera text, byta till andra frågor genom att välja Redigera.

När du är nöjd måste du ange startdatum. Det görs i Redigera läget. Klicka i fältet för Startdatum och en kalender kommer upp. Ange när patienten ska starta registreringarna. Välja hur ofta veckoschemat ska upprepas och ange intervall. Ange vilka dagar registreringen ska ske genom att skriva in en tidpunkt för aktiviteten.

OBS! Patienten är inte begränsad till att göra sin registrering just den dagen eller tidpunkten, men det är då patienten får en avisering. Som behandlare kan du ange hur många dagar efter tillfället som patienten har möjlighet att göra sin registrering.

Markera om du önskar "Flagga vid missad aktivitet". Då ser du detta som en händelse i samband med granskning/återkoppling.

Markera om du vill tillåta patienten att skriva kommentarer i anslutning till varje registreringstillfälle.

OBS! Kryssa i rutan för Aktiverad (annars får inte patienten tillgång till aktivitetsplanen).

Klicka på **Spara**.

Det finns även möjlighet för dig som behandlare att skapa en specifik aktivitetsplan utifrån enskild patients behov.

Händelser

Flaggor Aktivitetsplaner

Skapa ny aktivitetsplan

Inaktiva aktivitetsplaner

Exponering	Visa/ändra	
Lugnträning	Visa/ändra	

Länkade moment - Om en patient tilldelas fler än ett moment/behandlingsprogram kan det länkas.

Länkade moment

Länkningsar

Det finns inga länkade moment

Lägg till länkning

Välj moment

Lägg till

Som behandlare kan du under Mina-fliken se att en patient har länkade moment genom symbolen för ”länkande”.

Mina Alla Avslutade Export Personal Användargrupper Inställningar Administration

Starta nytt moment

Filter Visar alla 28 invånare i moment

Internethjälpen för stresshantering (RN)

Starta moment

Namn	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv	Flaggor
Doe, Jane		2020-03-27	2020-03-30	!
Doe, Jane		2020-04-03	2020-04-03	Inga aktuella händelser

9. Granskning/återkoppling av patientens arbete i programmet

Startsidan (den första inloggningssidan) och fliken **Mina** ger en överblick över de patienter som du är behandlare för. (Fliken Alla visar samtliga patienter på din vårdenhets som har pågående behandlingar). Du ser datum för starta av behandlingen och datum när patienten senast var inloggad i programmet.

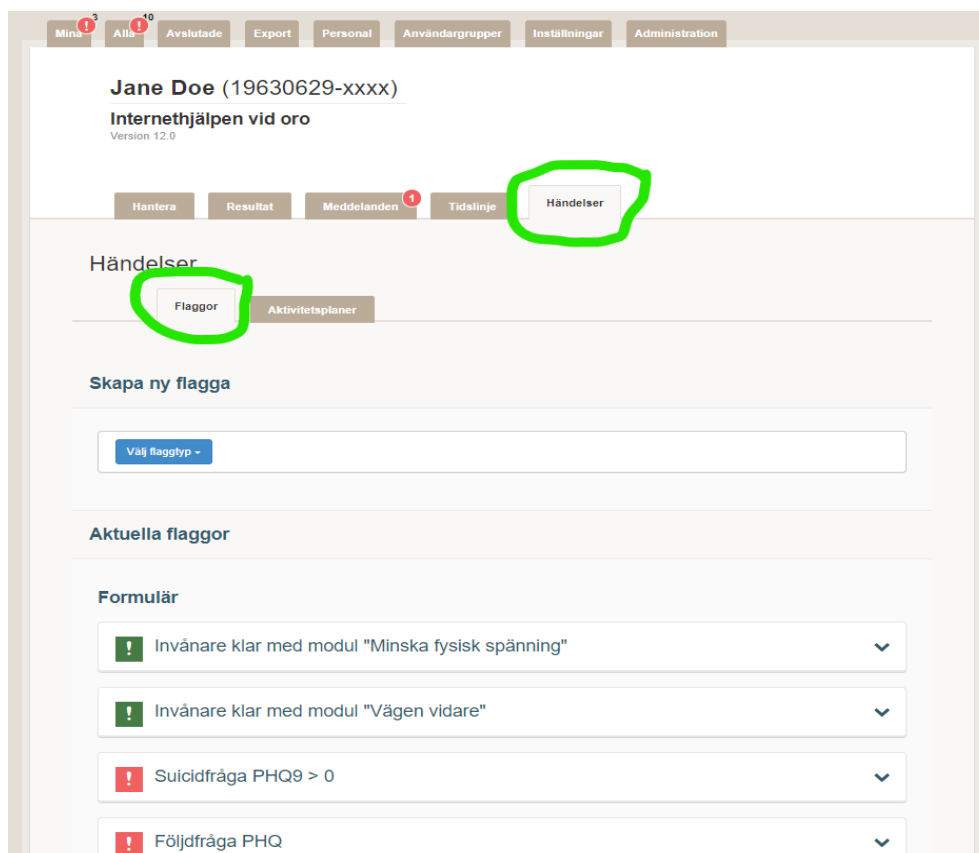
När patienten svarat på mätinstrument/uppgifter och/eller meddelande/kommentarer framträder det flaggor som visar att det finns händelser att granska. Genom att placera muspekaren på flaggan får du information.

The screenshot shows the 'Mina' tab with a list of patients. The columns are: Namn, Personnummer, Momentstart, Senast aktiv, and Flaggor. Two patients are listed: 'Doe, Jane' with a red flag icon and 'Doe, Jane' with a red flag icon and a green flag icon. The red flag icon is circled in blue.

Öppna patientens program genom att klicka på en flagga eller på personens namn. Händelser som ska granskas framträder i det vita fältet. När du öppnat händelserna försvinner de från fältet. Du kan alltid återkomma till dessa under flikarna **Resultat** och **Meddelande**. Svar på skrivuppgifter som inte skapar resultat återfinns i respektive modul.

The screenshot shows the patient program for Jane Doe. It includes the patient's name, version, and a list of tabs: Hantera, Resultat, Meddelanden, Tidslinje, and Händelser. The Meddelanden tab is active, showing a list of messages and a section for 'Övriga händelser' with a red flag icon. The Händelser tab is also visible, showing a list of events.

Vilka flaggor som finns i programmet och vad de betyder hittar du under fliken Händelser
→ Flaggor.



Röda flaggor ska du omedelbart omhänderta. De betyder att personen skattat högt på en fråga i ett mätinstrument och att du behöver vidta åtgärder.

När du klickar på en röd flagga har du möjlighet att skriva en kommentar, exempelvis *Har kontaktat patienten...* Klicka på Omhänderta. Flaggan finns då kvar på startsidan och när du för muspekaren över kan du läsa kommentaren.

När du vill släcka flaggan klickar du en gång till på den och väljer Dölj flagga.



Meddelande och kommentarer

Skriftlig kommunikation mellan patient och behandlare sker via meddelande och/eller kommentarer. Kommentar skrivs i anslutning till steg/sida. Både patient och vårdpersonal kan skriva och svara genom kommentarer.

Skattning 2
Skatta i hur hög grad du tycker att du är på väg mot det du ser som viktigt, när det gäller dina aktiviteter. Hur nära din vision av ditt bästa jag befinner du dig idag? Skatta genom att dra markören mellan 0 till 10, där 0 betyder att du är mycket långt ifrån (kanske på väg åt fel håll?) och 10 betyder att du gör precis det du värderar som viktigast, i alla sammanhang.

1 | | | | | 3 | | | | | 10

☐ Markera som färdigt 

Senast sparat: 2020-04-14 14:19

« 1 2 3 4 »

[Tillbaka till översikten](#)

Här kan du skriva en sidkommentar till din behandlare

OBS! Kom ihåg att markera rutan "Avisera till inkorgen i e-tjänsterna" innan du skickar iväg ett meddelande eller kommentar (ta för vana att klicka i den innan du börjar på ditt meddelande/kommentar). Det är det som avgör om patienten får sms eller e-post om nya händelser i Stöd och behandling.

Sidkommentar

 **Att arbeta med programmet / Välkommen till smärtprogrammet!**
Inga meddelanden

Detta är kommentarer på steg "Välkommen till smärtprogrammet!" i avsnittet "Att arbeta med programmet"

 Ta bort konversation

Skriv meddelande

B I



☒ Avisera till inkorgen i e-tjänsterna: Direkt 
Inväntare har inte aktiverat notifiering via SMS eller e-post

En funktion som underlättar vid skrivandet är att klicka på symbolen ”ruta och pil”. Då lägger sig meddelandet/kommentaren på höger sida och du har möjlighet att samtidigt som du skriver öppna upp andra flikar och steg/sidor för granskning.

Jane Doe (XXXX)

Internethjälpen vid ångest och oro (RN)

Version 6.0

Hantera Resultat Meddelanden Tidslinje Händelser

Meddelanden

1 olästa meddelanden.

Skapa ny konversation

Feedback på ditt arbete i modul 1

Inga meddelanden

Ta bort konversation

Skriv meddelande

B I

Avisera till inkorgen i e-tjänsterna: Direkt

Skicka

Behöver hjälp

Senaste meddelandet 2020-04-01 10:05

Aktuella moduler

1. Är du normal?

Synliga steg: 26 av 35

Sätt till avslarad

Dagar kvar: 0

Invånarstatus: Läs/skriv

Sätt till kommande

Att arbeta med programmet

5 av 5 steg är synliga

Välkommen till Internethjälpen vid ångest och oro!

Upplägg av programmet

Första modulen

Några ord om Internetterapi

Bra att veta om programmet!

Är du normal?

5 av 5 steg är synliga

Är du normal?

Ångest är vår arvedel

Synliga formulär i steg

Relationskompassen

Aktivitetskompassen

Utvecklingskompassen

Formulär i "Att fylla i"

Arbetsplan - Kompassen (A)

Självanalys - oro

Eftertankar - vecka 1

Feedback på ditt arbete i modul 1

B I

Hej!

Jag ser att du läst det första avsnittet och börjat på en arbetsplan, och att du efterfrågar hjälp för att komma vidare.

Skicka

Tidslinjen – Ger en samlad vy över händelser (meddelande, kommentarer, uppgifter) och kan vara till hjälp när behandlare ex. ska göra en sammanfattande journaldokumentation. Den visar också vilka flaggor som finns i programmet

Hantera
Meddelanden
Tidslinje
Händelser

Visa mellan datumintervall: 2020-05-27 - 2020-06-03
○ Veckovis
● Hela perioden

Filter

☒ Alla
☐ Flaggor
☐ Modul
☐ Moment

Hela perioden

Flaggor

Flaggan för: Startat moment skapades
2020-06-03 11:07 till: Jane Doe uppsamlad avisering

Modul

Modulen Sammanfattning startades
2020-06-03 11:07 av: Catharina Nordin (Region Norrbotten, Utbildningsenhet, VG Region Norrbotten, Utbildningsenhet)

Modulen Hållplats 7 - Tobakens negativa konsekvenser startades
2020-06-03 11:07 av: Catharina Nordin (Region Norrbotten, Utbildningsenhet, VG Region Norrbotten, Utbildningsenhet)

Modulen Hållplats 6 - Våga bryta vanor startades
2020-06-03 11:07 av: Catharina Nordin (Region Norrbotten, Utbildningsenhet, VG Region Norrbotten, Utbildningsenhet)

Modulen Hållplats 5 - Snusförnuftigt! startades
2020-06-03 11:07 av: Catharina Nordin (Region Norrbotten, Utbildningsenhet, VG Region Norrbotten, Utbildningsenhet)

Modulen Hållplats 4 - Rökavskrift! startades
2020-06-03 11:07 av: Catharina Nordin (Region Norrbotten, Utbildningsenhet, VG Region Norrbotten, Utbildningsenhet)

Modulen Hållplats 3 - Jag kan, jag vill, jag klarar det! startades
2020-06-03 11:07 av: Catharina Nordin (Region Norrbotten, Utbildningsenhet, VG Region Norrbotten, Utbildningsenhet)

Modulen Hållplats 2 - Förstå mitt beroende startades

10. Vidmakthålla och Avsluta behandling

När behandlingen bedöms vara avslutad ska programmet antingen vidmakthållas eller avslutas. När du satt ett program som antingen vidmakthållet eller avslutat kan det inte ångras.

Hållplats 5 - Snusförnuftigt!

Synliga steg: 6 av 6

Sätt till avklarad

Dagar kvar: 1

Hållplats 6 - Våga bryta vanor

Synliga steg: 6 av 6

Sätt till avklarad

Dagar kvar: 1

Hållplats 7 - Tobakens negativa konsekvenser

Synliga steg: 3 av 3

Sätt till avklarad

Dagar kvar: 60

Sammanfattning

Synliga steg: 3 av 3

Sätt till avklarad

Dagar kvar: 1

Kommande moduler

Länkade moment

Avsluta

Vidmakthåll

Vidmakthållande innebär att patienten behåller sitt program en tid efter det att behandlingen är avslutad. Hen har då tillgång till allt innehåll i programmet men funktioner som meddelande/kommentarer och att göra skrivuppgifter är stängd. Behandlare anger antal dagar för vidmakthållande och vilka moduler som patienten ska ha tillgång till. De moduler som patienten blivit tilldelade under behandlingen är valda, men du kan avmarkera vid behov.

Vidmakthåll moment

Internethjälpen vid oro

Jane Doe (19630629-xxxx)

Vidmakthåll antal dagar

Välj de moduler som ska vara synliga för invånaren under vidmakthållande

Namn	Status	☐
1. Vad är oro?	Aktuell	☒
2. Påbörja förändring	Aktuell	☒
3. Fördelar med oro?	Kommande	☐
4 a. Problemlösning	Kommande	☐
4 b. Exponering i tanken	Kommande	☐
5. Avslutning - vägen vidare	Kommande	☐
++ Dina drivkrafter (beteendeanalys)	Kommande	☐
++ Koppla isär tankar och känslor (defusion)	Kommande	☐
++ Hantera känslor	Kommande	☐
++ Vara närvarande (mindfulness)	Kommande	☐
++ Minska fysisk spänning (betingad avslappning)	Kommande	☐
++ Lyssna och sätta gränser	Kommande	☐
++ Mirakelkuren (om fysisk aktivitet)	Kommande	☐
++ Negativa automatiska tankar	Kommande	☐
++ Panikångest (interoceptiv exponering)	Kommande	☐
// Formulärinfo - OBS! Aktivera inte denna modul för patienten	Kommande	☐
// OBS! Aktiveras ej - Internmodul - material under utveckling	Kommande	☐

☐ Starta ett nytt moment i samband vid vidmakthåll moment

Avbryt

Denna åtgärd går inte att ångra

Vidmakthåll

På startsidan och fliken Mina har du fått en list Vidmakthållna för det specifika programmet. Den kan du fälla ut och se patienter som har kvar programmet. För muspekaren över Vidmakthålls så ser du hur länge patienten har sitt program. När den tiden har gått ut kan patienten inte längre logga in till sitt program.

Internethjälpen vid oro				
				Starta moment
Namn	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv	Flaggor
Doe, Jane		2021-12-14	2021-12-15	
Vidmakthållna				Bör avslutas: 0
Namn	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv	Info
Doe, Jane		2021-10-29	2021-12-14	Vidmakthålls

Du behöver regelbundet kontrollera din lista över Vidmakthållna och aktivt Avsluta dessa program.

Avsluta innebär att patienten inte längre har tillgång till sitt behandlingsprogram. Ange avslutningsorsak.

Avslutade patienter ska gallras så snart som möjligt. Du hittar särskilt dokument om Datagallring på insidan.

https://samarbeta.nll.se/producentplats/stodochbehandling/Publicerade/Publik/Informerande/Datagallring-Att_radera_invånaruppgifter_i_Stöd_och_behandling.pdf

Avsluta moment

Internethjälpen vid smärta

Jane Doe (19630629-xxxx)

Avslutningsorsak: Moment slutfört

☒ Skicka meddelande till invånarens inkorg i 1177 Vårdguidens e-tjänster

☐ Starta ett nytt moment i samband vid avsluta moment

Avbryt
Denna åtgärd går inte att ångra
Avsluta

11. Mätinstrument i behandlingsprogrammen

Mätinstrument finns integrerade i samtliga program. Vissa mätinstrument är programmerade att sändas till patienten i samband med vissa moduler (schemalagda). Dessa mätningar kan vid behov stoppas av behandlare.

Andra mätinstrument kan aktiveras och schemaläggas av behandlare vid valfri tidpunkt under behandlingen.

Både patient och behandlare har tillgång till resultatet av mätningarna genom att fälla ut Resultat-fliken. Mätningar som kan skapa röd flagga visas inte för patienten, ex livslustfrågan MADRS. Tolkningen av resultat kan beskrivas olika i patientens vy och behandlares vy i Resultat-fliken.

På följande sidor kan du se vilka mätinstrument som finns tillgängliga i respektive program. Första bilden visar alla instrument som finns i programmet och den andra bilden vilka som är schemalagda enligt programmering.

Tillgängliga program som behandlare kan aktivera

Bilden visar att det finns en extra modul som innehåller alla tillgängliga mätinstrument i programmet. Klicka på mätinstrumentet för att se instrumentets utformning och innehåll. Den här extramodulen finns i alla program utom "Internethjälpen vid smärta".

Schemalagda mätinstrument

Bilden visar att du kan fälla ut listan **Mätbatterier**. Där finns den **pågående mätningen** som är programmerad att starta direkt som du tilldelat programmet. Vid behov kan du stoppa mätningen.

Övriga schemalagda mätningar syns längre ner under **schemaläggning** och om du klickar på den blå cirkeln med "i" så får du information om tidpunkt för mätningen. Dessa mätningar kan ändras eller stoppas genom att välja symbolen för pennan eller soptunnan. Mätningarna kan även tidigareläggas genom att klicka på Starta extra mätning nu, vilket kan vara användbart om en patient väljer att avsluta behandling i förtid och ni överenskommer att göra en slutmätning.

När du önskar **aktivera/schemalägga ett mätinstrument** som inte redan är programmerat så gör du det från listan Mätbatterier → **Ej schemalagda instrument**. Instruktion finns på sidan 26.

Internethjälpen vid oro

Tillgängliga program som behandlare kan aktivera

// Formulärinfo - OBS! Aktivera inte denna modul för patienten

Synliga steg: 1 av 1
Sätt till aktuell
Dagar kvar: 1

Invånarstatus: Dold

Steg med status "Synlig" syns bara om invånarstatus för modul är "Läs".

Formulärinfo
1 av 1 steg är synliga

Formulär i "Att fylla i"

- ☐ Audit
- ☐ Dina sömnsvårigheter (ISI)
- ☐ GAD 7
- ☐ HAD
- ☐ Hålsobarometern
- ☐ LSAS-SR
- ☐ MADRS-S
- ☐ Mål med programmet - start o avslut
- ☐ PDSS-SR
- ☐ PHQ9
- ☐ SPIN - Social Phobia Inventory
- ☒ Välmåendeskalan
- ☐ Whodas 2.0 (12 frågor)
- ☐ KEDS
- ☐ PSS - Perceived Stress Scale

Schemalagda mätinstrument

Mätbatterier

Pågående mätningar

Namn	Startades	Formulär i detta mätbatteri
SibeR - Startform (GAD7, Livslust, Whodas)	2021-12-15 Stoppa	Välkommen till Internethjälpen!, GAD 7, Livslust (fr MADRS-S), Whodas 2.0 (12 frågor)

Historik

Schemaläggning

Schemalagda mätbatterier

Namn	Nästa mätning	Formulär i detta mätbatteri
SibeR - Startform (GAD7, Livslust, Whodas)	Modul: 2. Påbörja förändring, 3. Fördelar med oro?, 4 a. Problemlösning, 4 b. Exponering i tanken	Välkommen till Internethjälpen!, GAD 7, Livslust (fr MADRS-S), Whodas 2.0 (12 frågor)
SibeR - Mittform (GAD7, Livslust)	Vid modulstart Starta extramätning nu	Välkommen tillbaka till Internethjälpen!, GAD 7, Livslust (fr MADRS-S)
SibeR - Slutform (GAD7, Livslust, Whodas12)	Vid modulstart Starta extramätning nu	Välkommen tillbaka till Internethjälpen!, GAD 7, Livslust (fr MADRS-S), Whodas 2.0 (12 frågor)

Internethjälpen vid nedstämdhet och depression

Tillgängliga program som behandlare kan aktivera

Info till behandlare (OBS! Skall ej aktiveras)

Synliga steg: 2 av 2

Sätt till aktuell

Dagar kvar: 1

Invånarstatus: Dold

Steg med status "Synlig" syns bara om invånarstatus för modul är "Läs".

Om programmet - tips till behandlare

1 av 1 steg är synliga

Formulärinfo

1 av 1 steg är synliga

Formulär i "Att fylla i"

☐ Audit

☐ CORE-10

☐ Dina sömnsvärigheter (ISI)

☐ GAD 7

☐ HAD

☐ KEDS

☐ LSAS-SR

☐ MADRS-S

☐ PDSS-SR

☐ PHQ9

☐ PSS - Perceived Stress Scale

☐ SHAI-14

☐ SPIN - Social Phobia Inventory

☒ Välmåendeskalan

☐ Whodas 2.0 (12 frågor)

Schemalagda mätinstrument

Mätbatterier

Pågående mätningar

Namn	Startades		Formulär i detta mätbatteri
Siber - Startform (MADRS-S, Whodas12)	2021-12-15	Stoppa	Välkommen till Internethjälpen!, MADRS-S, Whodas 2.0 (12 frågor)

Historik

Schemaläggning

Schemalagda mätbatterier

Namn	Nästa mätning	Formulär i detta mätbatteri	
Siber - Mittform (MADRS-S)	Vid modulstart Starta extramätning nu	Välkommen tillbaka till Internethjälpen!, MADRS-S	
Siber - Startform (MADRS-S, Whodas12)	Vid modulstart Mätning pågår	Välkommen till Internethjälpen!, MADRS-S, Whodas 2.0 (12 frågor)	
Siber - Slutform (MADRS-S, Whodas12)	Vid modulstart Starta extramätning nu	Välkommen tillbaka till Internethjälpen!, MADRS-S, Whodas 2.0 (12 frågor)	

Internethjälpen för stresshantering

Tillgängliga program som behandlare kan aktivera

Formulärinfo till behandlare - OBS! Denna modul ska ej aktiveras!

Synliga steg: 1 av 1

Sätt till aktuell

Dagar kvar: 1

Invånarstatus: Dold

Steg med status "Synlig" syns bara om invånarstatus för modul är "Läs".

Formulärinfo

1 av 1 steg är synliga

Formulär i "Att fylla i"

☐ Audit

☐ Dina sömnsvårigheter (ISI)

☐ GAD 7

☐ HAD

☐ Hålsobarometern

☐ LSAS-SR

☐ MADRS-S

☐ PDSS-SR

☐ PHQ9

☐ SPIN - Social Phobia Inventory

☐ Stressbeteenden

☒ Välmåendeskalan

☐ Whodas 2.0 (12 frågor)

☐ CORE-10

☐ KEDS

☐ PSS - Perceived Stress Scale

Schemalagda mätinstrument

Mätbatterier

Pågående mätningar

Namn	Startades	Formulär i detta mätbatteri
Siber - Startform (PSS-10, Livslust, Whodas12)	2021-12-15 Stoppa	Välkommen till Internethjälpen!, PSS - Perceived Stress Scale, Livslust (fr MADRS-S), Whodas 2.0 (12 frågor)

Historik

Schemaläggning

Schemalagda mätbatterier

Namn	Nästa mätning	Formulär i detta mätbatteri
Siber - Slutform (PSS-10, Livslust, Whodas12)	Vid modulstart Starta extramätning nu	Välkommen tillbaka till Internethjälpen!, PSS - Perceived Stress Scale, Livslust (fr MADRS-S), Whodas 2.0 (12 frågor)
Siber - Startform (PSS-10, Livslust, Whodas12)	Vid modulstart Mätning pågår	Välkommen till Internethjälpen!, PSS - Perceived Stress Scale, Livslust (fr MADRS-S), Whodas 2.0 (12 frågor)
Siber - Mittform (PSS10 och Livslustfråga)	Vid modulstart Starta extramätning nu	Välkommen tillbaka till Internethjälpen!, PSS - Perceived Stress Scale, Livslust (fr MADRS-S)

Internethjälpen vid smärta

I detta program finns inte någon extra modul som visar mätinstrumentens utformning och innehåll. Instrument som behandlare kan aktivera utöver de schemalagda finns under rubriken **Ej schemalagda mätbatterier**.

Mätbatterier

Pågående mätningar

Namn	Startades	Formulär i detta mätbatteri
Start- mitt- och avslutningsformulär (NPRS, PCS, WHODAS)	2021-12-15 Stoppa	Välkommen till Internethjälpen!, NPRS - Numeric Pain Rating Scale, PCS - Pain Catastrophizing Scale, Whodas 2.0 (12 frågor)

Historik

Schemaläggning

Schemalagda mätbatterier

Namn	Nästa mätning	Formulär i detta mätbatteri
Start- mitt- och avslutningsformulär (NPRS, PCS, WHODAS)	Vid modulstart Mätning pågår	Välkommen till Internethjälpen!, NPRS - Numeric Pain Rating Scale, PCS - Pain Catastrophizing Scale, Whodas 2.0 (12 frågor)

Ej schemalagda mätbatterier

Namn	Formulär i detta mätbatteri
HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)	Schemalägg HAD
MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)	Schemalägg MADRS-S
AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)	Schemalägg Audit
GAD7 (Generalised Anxiety Disorder)	Schemalägg GAD 7
ISI (Insomnia Severity Index)	Schemalägg Dina sömnsvårigheter (ISI)

Schemalägga mätning

OBS! Använd mätinstrument med omsorg och i överenskommelse med patienten. Informera alltid patienten om du lägger in extra mätningar.

Tillgängliga mätinstrument som kan aktiveras/schemaläggas finns under listen Mätbatterier

→ Schemaläggning → Ej schemalagda mätbatterier

Klicka på knappen för Schemalägg. Ny mätning kan schemaläggas i samband med att en ny modul tilldelas eller som repetition med ett startdatum och angivna intervaller.

Om du startar **i samband med modul** och du redan satt den modulen till aktuell måste du gå in under Mätbatterier → Schemaläggning → Schemalagda mätbatterier för att **Starta extramätning nu**. Kontrollera att mätningen sedan har flyttats upp till Pågående mätningar.

Om du väljer **repetition** måste du komma ihåg att stoppa schemaläggningen om det inte längre är aktuellt med ytterligare mätning.

12. Aktivitetsplaner i behandlingsprogrammen

Aktivitetsplaner kan startas när som helst under behandlingen. De är inte bundna till särskild modul. Det möjliggör registrering av aktiviteter över längre eller begränsad tid.

Internethjälpen vid oro:

- Exponering
- Lugnträning
- Fysisk aktivitet
- Orosdagbok

Internethjälpen vid nedstämdhet och depression:

- Orosdagbok
- Exponering
- Avslappning - mindfulness
- Fysisk aktivitet

Internethjälpen för stresshantering:

- Exponering
- Fysisk aktivitet

Internethjälpen vid smärta:

- Orosdagbok
- Lugnträning
- Fysisk aktivitet

13. Patientavgift

iKBT är behandling via distansöverbryggande teknik och beläggs med en egenavgift på 300 kronor per modul/avsnitt eller motsvarande indelning från och med den 1 april 2020. Avgiften är frikortsgrundande. När iKBT behandling startas i samband med fysiskt vårdbesök eller videobesök, tillkommer ingen ytterligare avgift för patienten. När det sker i samband med telefonkontakt ska avgift på 300:- faktureras patienten.

Följande moduler som tillhör basbehandlingen beläggs med patientavgift.

Internethjälpen vid oro: Modul 1-5

Internethjälpen vid nedstämdhet och depression: Modul 1-6 + Avslutning:Vägen vidare.

Internethjälpen för stresshantering: Modul 1-8

Internethjälpen vid smärta: Modul 1-8.

Tilläggsmoduler tilldelas utan patientavgift.

14. Vårdadministration

Vid bokning/registrering av vårdkontakt används kontakttypen Distans – stöd och behandling. Det finns beskrivet på sid 13 i [Bokning i Cosmic](#)

Journaldokumentation sker vid bedömning och avslutande samtal samt vid tillfällen för återkoppling under behandlingsperioden. Journaldokumentationen i samband med återkoppling hålls kortfattad. En sammanfattning av genomförda aktiviteter i programmet görs i samband med det avslutande samtalet.

Vårdokumentation vid behandling med Stöd- och behandlingsprogram genomförs enligt [Internetförmedlade behandlingsprogram](#) OBS! Alla program finns inte i rullistan med program. Då program saknas skriver du in programmets namn i fältet för kommentar.

15. Behandlares frånvaro

Behandlare rekommenderas ”lägga upp” patienter på dagsprogrammet i samband med den indirekta vårdkontakten när återkoppling/granskning ska genomföras. Alternativt skapa en rutin på arbetsplatsen som minskar risken att SoB patienter inte blir informerade om att behandlaren är frånvarande, och därmed inte får återkoppling som planerat. Vårdpersonal med rollen Invånaradmin i Stöd och behandling kan vid iKBT behandlares frånvaro bevaka händelser i Stöd och behandling samt informera patienter.