

- Välj Få stöd och behandling via nätet. Nu kan du lägga ditt program till Genvägar genom att klicka i stjärnan.

Få stöd och behandling via nätet ⓘ

- > [Strategier för att nå ett aktivt vardagsliv](#) ☆
- > [Sömnstödet](#) ★
- > [Till startsidan för Stöd och behandling](#) ☆

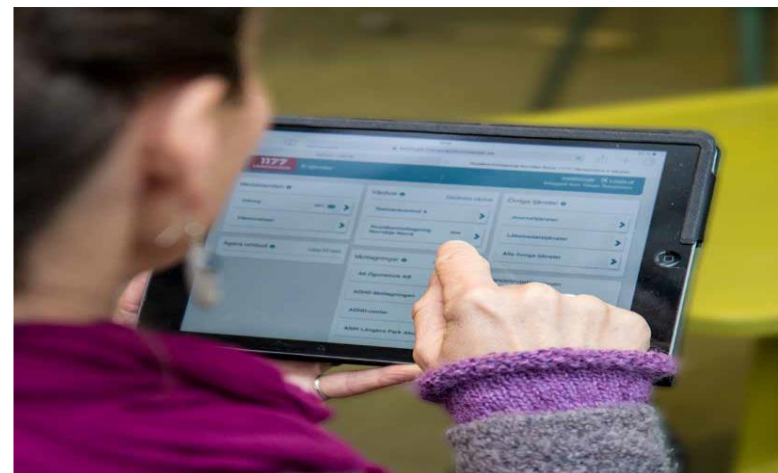
- När du sedan ska arbeta i ditt program hittar du det enkelt under Genvägar.

VÅRDGUIDEN ⓘ [Inställningar](#) | [Logga ut](#)

Start [Meddelanden](#) [Bokade tider](#) [Egen provhantering](#) [Stöd och behandling](#) [Övriga tjänster](#)

- Inkorg** ⓘ [> Se meddelanden](#) 1
- Vårdval** ⓘ [Välj/ändra vårdval](#)
[> Piteå hälsocentral](#)
- Journalen** ⓘ [> Journalen](#)
- Bokade tider** ⓘ [> Se bokade tider](#)
- Mottagningar** ⓘ [Hitta och lägg till](#)
- Egen provhantering** ⓘ [> Beställ provtagning och se svar](#)
- Genvägar** ⓘ [> Sömnstödet - Få stöd och behandling via nätet](#) ✕
- Regionen rekommenderar** ⓘ [> Egenprovtagning covid-19](#)
- Läkemedelstjänster** ⓘ [> Recept](#)
[> Uthämtade läkemedel](#)

- Tänk på att stänga ner alla öppna fönster i webbläsaren när du har loggat ut. Webbläsaren kan tillfälligt lagra information om din e-legitimation.



KBT via internet

Du har blivit erbjuden Kognitiv beteendeterapi via internet. Här kan du läsa mer om hur du startar upp din behandling.

- Du har tilldelats **Internethjälpen** _____
- Du har nu tillgång till första modulen. Arbeta med avsnitten i den ordningsföljd de ligger. För att behandlingen ska ge bästa resultat så är det viktigt att göra alla uppgifterna.
- Avsluta varje modul med att fylla i uppgiften Dina reflektioner/Eftertankar. Det ger information till din behandlare att du är redo för nästa modul.
- Du kan skriva meddelande till din behandlare genom att klicka på fliken Meddelanden.
- Din behandlare _____ kommer, i normalfallet, att ge dig feedback på ditt arbete i programmet på _____

Så loggar jag in

Ditt program hittar du i tjänsten Stöd och behandling på www.1177.se, eller i appen 1177 Vårdguiden.

För att du så enkelt som möjligt ska ha tillgång till ditt program rekommenderar vi att du följer följande instruktioner för att lägga programmet som en genväg.

► Logga in med e-legitimation.



► För att få sms eller mejl om du får ett meddelande i ditt program behöver du aktivera aviseringar under dina inställningar på 1177 Vårdguiden.



Vid tekniska problem vid till exempel inloggning, kontakta supporten på 1177.se via webb-formulär. Sök på **Support för 1177 Vårdguidens e-tjänster**.

Eller via telefon: 0770 – 72 00 00 alla dagar klockan 06 – 22

► Första gången du loggar in till ditt program hämtar du det från Övriga tjänster ► Alla övriga tjänster.

