

KBT-behandling via Internet

Kognitiv beteendeterapi via Internet är en behandling som bygger på guidad självhjälp. Patienten får regelbundet (ca en gång per vecka) tillgång till ny information, fakta och hemuppgifter som denne aktivt ska arbeta med. Patienten tilldelas en personlig behandlare som stödjer arbetet genom hela behandlingen. Behandlingsprogrammen innehåller 8-10 avsnitt, där varje avsnitt kan aktiveras veckovis eller med andra intervaller. Behandlaren har möjlighet till regelbunden kontakt med patienten inom programmet och kan följa dennes arbete och mående under behandlingens gång.

Behandlingsprogrammen skapade av Livanda och erbjuds patienter via 1177.se i plattformen för Stöd och behandling.

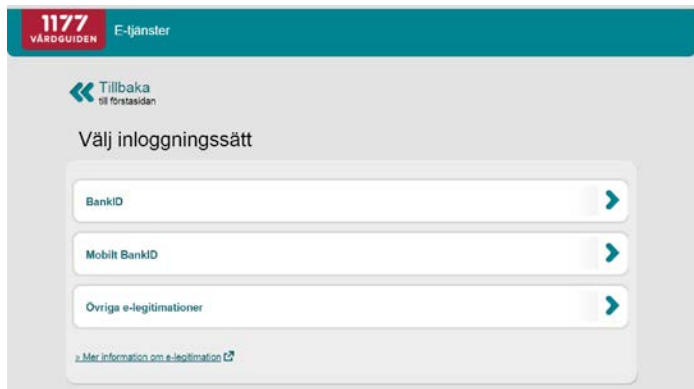
Behandlingen syftar till att ge redskap för att hantera tankar och känslor, och med hjälp av beteendeförändringar påverka livet mot ökad livskvalitet och välmående.

Demonstrationsprogram

Behandlare eller remittent kan visa demonstrationsprogram för patienter som är intresserade. Aktivering av demonstrationsprogram görs genom att skicka personnummer på behandlaren/remittenten (den som ska demonstrera programmet) till Livanda, som därefter aktiverar en demoinloggning. Inloggning till demonstrationsprogram görs via adressen <https://designverktyget.sob.minavardkontakter.se>.

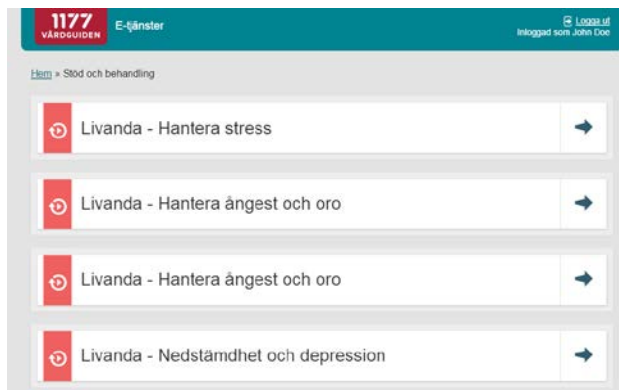
Inloggning:

Inloggning för patient sker via 1177 (www.1177.se) med BankId.



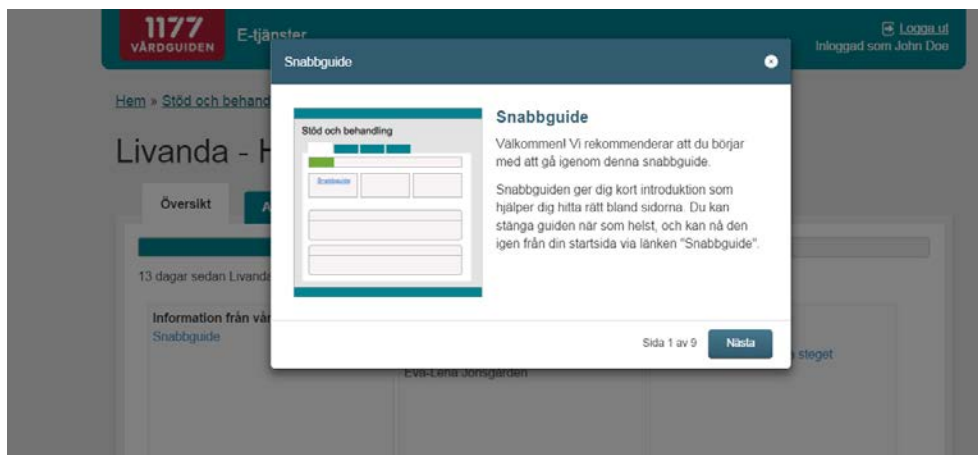
Programval:

Väl inloggad ser man de program man har tillgång till.



Snabbguide:

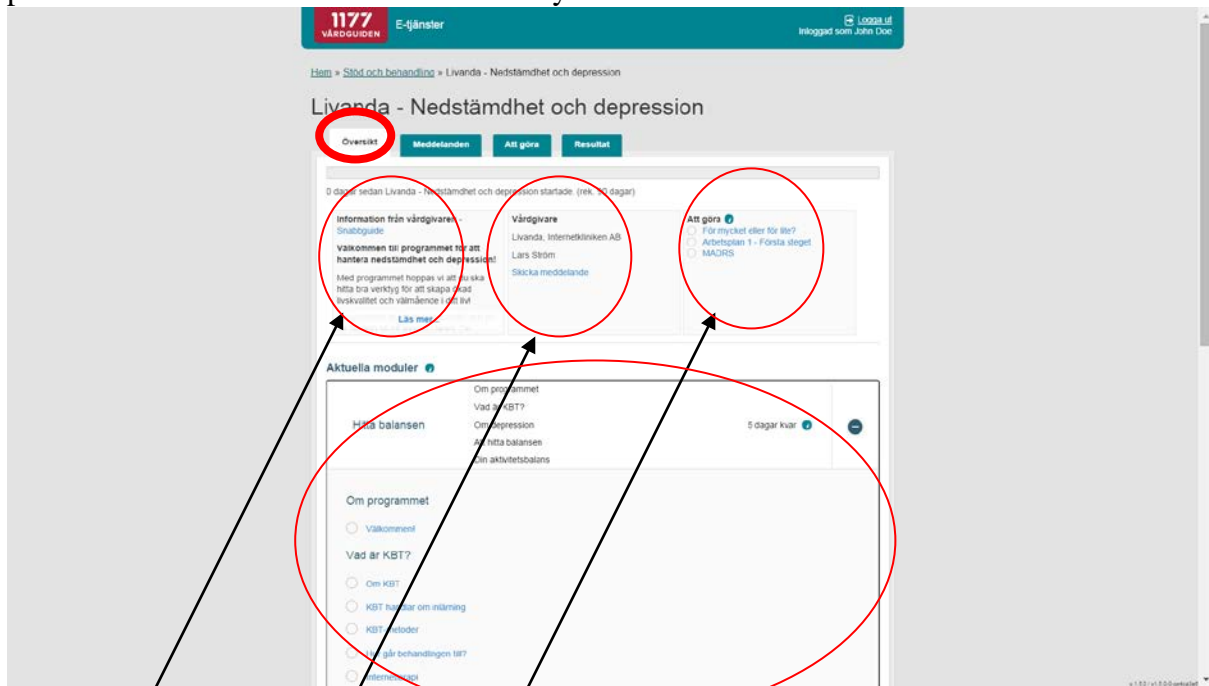
Första gången man loggar in i programmet dyker en snabbguide för hur programmen är uppbyggda upp. (Denna kan senare alltid nås via länken Snabbguide från översiktsmenyn.)



Översikt:

Det första man ser när man kommer in i programmet är Översikten.

Fyra menyer finns tillgängliga; förutom *Översikt* även *Meddelanden*, *Att göra* och *Resultat*. I praktiken kan allt skötas via Översiktsmenyn.



Information från vårdgivaren:

Kort välkomsttext som kan justeras av behandlaren.

Vårdgivare och Skicka meddelande:

Info om vem som är behandlare samt länk till kontaktfunktionen.

Att göra:

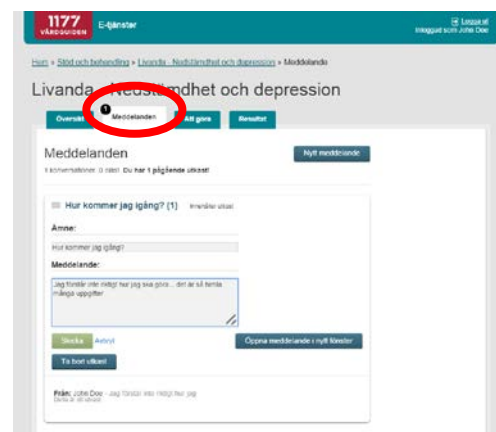
Lista av de uppgifter som hör till avsnittet. Uppgifterna kan dels vara separata, dels finnas som delar i avsnittet. Här syns t ex formulär och arbetsplaner som ska fyllas i regelbundet.

Aktiva moduler:

"Kursdelarna". Text, bild och eventuella ljud- eller videoinslag som hör till avsnittet, och i bästa fall ska gås igenom av patienten. I regel är avsnitten inte tvingande att gå igenom.

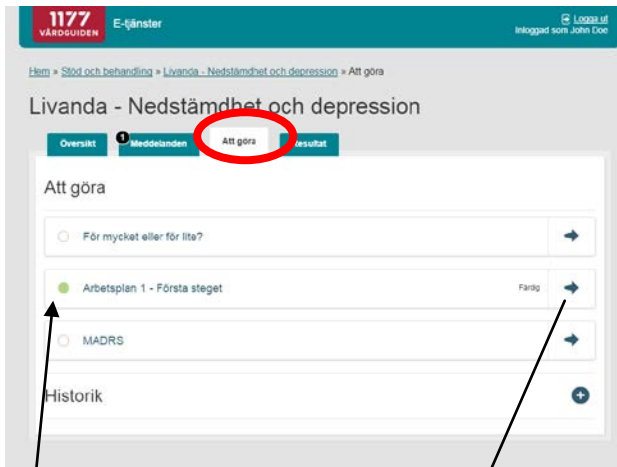
Meddelanden:

Genom att klicka på menyen Meddelanden (eller länken Skicka meddelande i Översikten) visas kontaktfunktionen. Patienten kan här skriva meddelanden till behandlaren, se de meddelanden som kommit mm. I hög grad motsvarar funktionen ett vanligt e-postprogram. Den viktigaste skillnaden är att inget som skrivs "skickas", utan kan bara läsas när man är inloggad. När meddelande skrivits av patienten, eller av behandlaren, skickas en avisering om detta till mottagaren med SMS eller e-post.

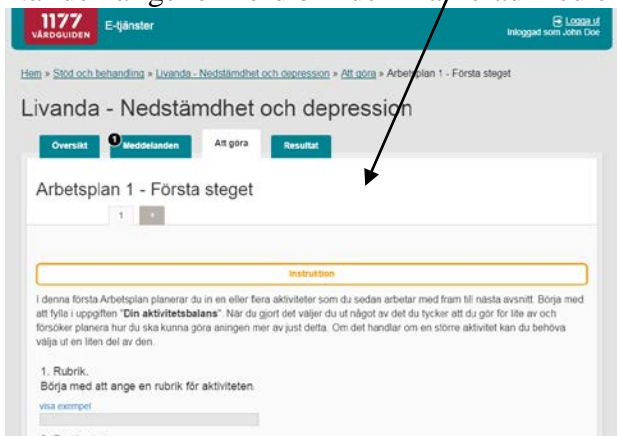


Att göra:

Menyn Att göra listar de uppgifter som är aktuella eller redan genomförts.

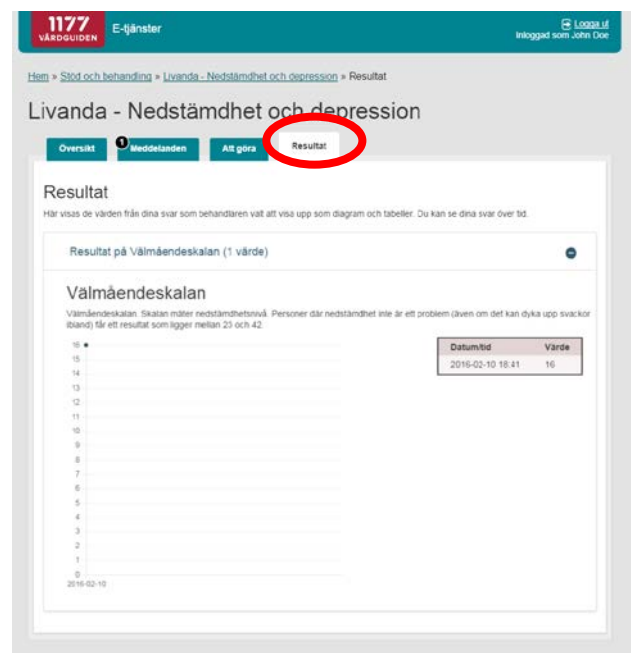


Genom att klicka på en uppgift visas den och kan genomföras. När den är genomförd blir den markerad med en grön punkt.



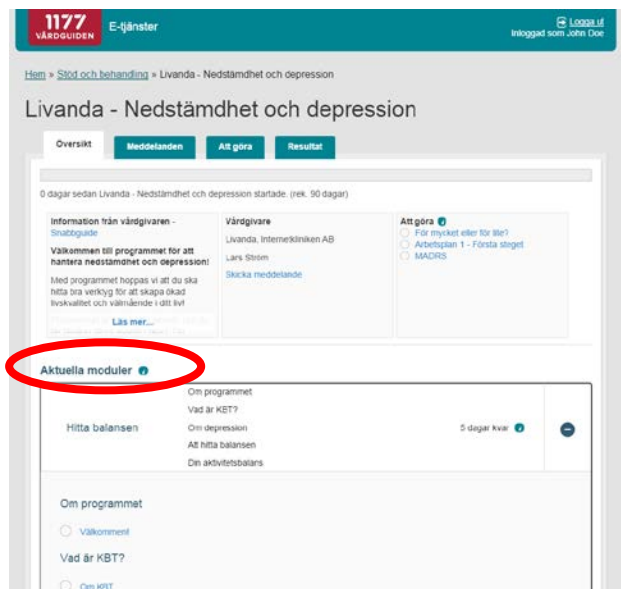
Resultatmeny:

Visar resultat från formulär som är kopplade till resultatsystemet. I regel visas bara resultat från formulär som är inlagda för att fyllas i regelbundet.

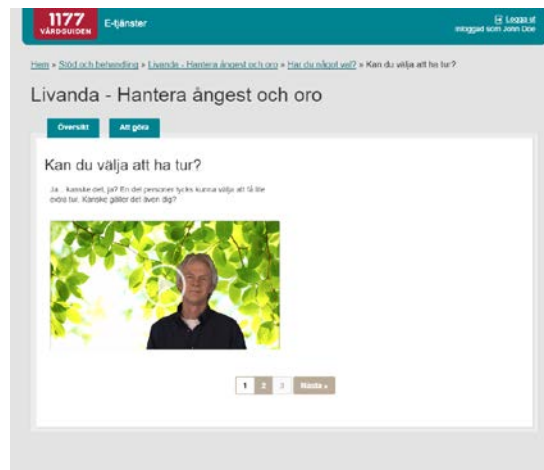
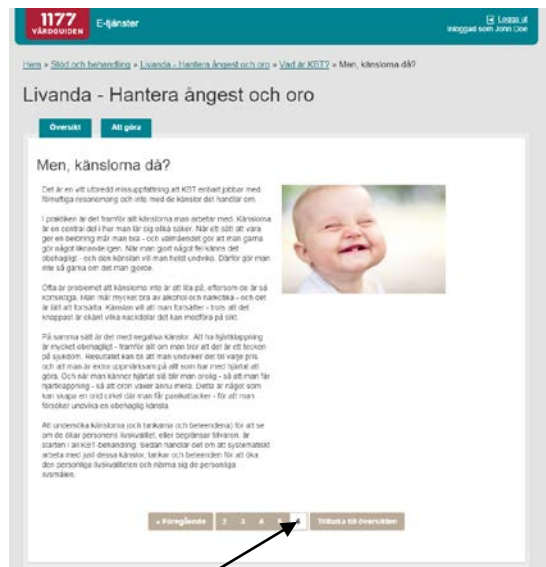


Aktuella moduler:

Alla sidor kan nå separat via Översikten och länkar i Aktuella moduler. Sidor som besökts markeras med gröna punkter, så att man alltid har överblick över vad man gjort.



Innehåll - informationstexter, formulär, ljudfiler och videoavsnitt



Allt informationsmaterial ligger samlat i moduler och kan gås igenom löpande med hjälp av navigeringslistan längst ner på sidan. Materialet omfattar texter, bilder, tankeväckande frågeformulär, i vissa avsnitt även video och ljudfiler.

Arbetsplan - uppgifter

Ett centralt inslag i behandlingen är Arbetsplanen. I Arbetsplanen planeras och utvärderas olika uppgifter och åtaganden som är kopplade till avsnitten - t ex beteendeaktivering eller exponering.

1177 VÄRDGUIDEN E-tjänster Logga ut Inloggad som John Doe

Hem > Stöd och behandling > Livanda - Hantera ångest och oro > Att göra > Arbetsplan 1 - Första steget

Livanda - Hantera ångest och oro

Oversikt Att göra

Arbetsplan 1 - Första steget

Instruktion

I denna första arbetsplan rekommenderar vi att du planerar in något utifrån det du skrivit in i **Livskompassen**. Välj ett område och försök att planera in minst **ett steg** eller en del som skulle kunna ta dig lite närmare det du ser som viktigt.

- 1. Rubrik.**
Börja med att ange en rubrik för det du tänkt att göra.
[visa exempel](#)
- 2. Precisera.**
Nedan beskriver du i detalj vad du ska göra. Det bör vara något som ligger i linje med det du tycker är viktigt, men som är en utmaning på så sätt att det skapar ett visst mått av obehag (t ex ångest). Ange också en tid när du ska göra det du bestämt dig för.
[visa exempel](#)
- 3. Gör en förutsägelse.**
Skriv in vad du fruktar ska hända så exakt som möjligt. Vad är det värsta som kan hända?
[visa exempel](#)

I alla avsnitt finns olika uppgifter. I uppgiften Livskompassen får patienten t ex fundera igenom olika livsområden och vad de ser som viktigt och värdefullt med dessa - för att sedan använda de tankarna när de funderar på förändringar och mål i Arbetsplanen.

1177 VÄRDGUIDEN E-tjänster Logga ut Inloggad som John Doe

Hem > Stöd och behandling > Livanda - Hantera ångest och oro > Livskompassen > Vänskap och sociala relationer


Livanda - Hantera ångest och oro

Oversikt Att göra

Vänskap och sociala relationer

Vad innebär det för dig att vara en nära vän? Om du kunde vara den bästa tankbara vännen, hur skulle du då vara mot dina vänner?
Skriv ned på vilket sätt vänskap och sociala relationer är viktiga för dig.

Exempel:
Kunna bidra till en känsla av tillhörighet och sammanhang
Vara en som alltid finns och som man kan gå till
Någon som man kan prata om allt med
Vara lojal och ställa upp och finnas som stöd för andra
Vara en inspirationskälla
Vara kreativ och pålitlig



Skriv ned på vilket sätt vänskap och sociala relationer är viktiga för dig och hur du vill vara som vän.

Markera som färdigt

< Föregående 1 2 3 4 5 6 7 8 Nästa >