

## Patientinformation KBT på Internet

I samråd med din psykosociala behandlare har du kommit överens om att påbörja internetbehandling.

Du kommer att bli kontaktad av din internetbehandlare inom en snar framtid. Efter den inledande kontakten börjar du din behandling.

Du loggar in via 1177 Vårdguidens e-tjänster. För att kunna göra detta behöver du en e-legitimation. Kontakta din bank om du är osäker på hur du ska göra.

Du kommer sedan att arbeta självständigt med behandlingsprogrammet, men det finns alltid möjlighet att kontakta din internetbehandlare. Ni kommer också att boka in telefontider under behandlingsperioden för uppföljning av hur det går för dig med behandlingen.

Om ditt mående försämras under behandlingens gång och du har behov av akut stöd så kontakta din hälsocentral eller 1177.

Lycka till!

### **Internetbehandlare:**

Norra Hälsingland  
Eva-Lena Jonsgården  
0650-92816

Södra Hälsingland  
Anna-Carin Andersson  
0270-77039

Gästrikland  
Jennie Österberg  
026-157549