

KBT på Internet via Primärvården i Gävleborg

KBT på Internet är ett självhjälpsbehandling för personer över 18 år. Självhjälpsformatet kräver att deltagarna är motiverade och har förmåga att självständigt göra arbetsuppgifter och ta sig framåt i programmet. Det behövs datavana, tillgång till internet samt att man är bekväm med att läsa och skriva.

Behandlingen sträcker sig över 8-11 veckor och kräver att man avsätter tid för behandlingsarbetet.

Deltagarna kan arbeta på tider som passar dem. Behandlingsformen passar för dem som vill lära sig psykologiska metoder på egen hand och testa strategier för att komma till rätta med sin psykiska ohälsa.

Remiss till internetbehandlingen kan skickas efter första bedömningsamtalet eller vid ett senare tillfälle.

Behandlingen kan ges separat eller i kombination med samtalsbehandling (före, efter eller samtidigt).

Behandlingsprogram

De behandlingsprogram som erbjuds i primärvården i Region Gävleborg är:

Stresshantering

Sömnpblem/ Sömnskolan- sov gott med KBT

Ångest och oro/ Fri från oro

Depression/ Livslust- fri från nedstämdhet

Bättre Självkänsla

För **stressprogrammet** gäller att man inte är alltför utmattad med stora kognitiva svårigheter. Helst som förebyggande tidig insats eller när man är i rehabfas efter att ha gått igenom annan behandling.

För **sömnprogrammet** gäller att man har insomnings- och uppvaknandeproblem - s.k. insomni och att det inte handlar om t.ex. sömnapné eller restless legs.

För **ångestprogrammet** passar de flesta typer av ångestproblematik; panikångest, social fobi m.m. - dock ej tvångssyndrom.

För **depression** gäller att resultat på MADRS-S inte är över 26. Helst ännu lägre, eftersom den egna drivkraften annars kan vara alltför nedsatt för att kunna jobba självständigt. Låg suicidrisk krävs.

Dokumentnamn:

Dokument ID:

Giltigt t.o.m.:

Revisionsnr:

För **bättre självkänsla** gäller att behandlingsprogrammet ska syfta till att åtgärda eller motverka återinsjuknande i något av de tillstånd som psykosociala behandlare inom primärvården behandlar. Det är inte tänkt som ”personlig utveckling” för en person som redan mår ganska bra i sin vardag.

Dessa problem bör helst vara patientens huvudproblem för att det ska bli rätt behandlingsprogram. Det är extra viktigt med en noggrann bedömning för att patienten ska känna igen sig i informationstexterna och få effekt av behandlingen eftersom varje program är inriktat mot ett specifikt problem. Viktigt är också att patienten själv känner sig intresserad av att prova denna form av behandling.

Demo

För att själv sätta dig in i behandlingsformen KBT på Internet och för att kunna visa en patient internetbehandlingen så har du tillgång till en demo av den. Sist i denna remitteringsmanual finns ett dokument som kortfattat visar hur behandlingen ser ut och fungerar plus att den innehåller information om hur du gör för att kunna logga in i en utförlig variant av demo.

Vem gör vad?

1. Bedömnings- och introduktionssamtal

Du som psykosocial behandlare på hälsocentral, Barn- och familjehälsa, ungdomsmottagning eller på sjukhus i Gävleborg gör först en bedömning av problematiken och om behandlingsformen KBT på Internet passar patienten. Kontakta gärna internetbehandlaren om du behöver hjälp med bedömningen eller om du undrar något.

Berätta om behandlingsformen för patienten, gärna i form av att visa hur internetbehandlingen ser ut. Berätta också om upplägget med 1177 Vårdguidens e-tjänster, kontakten med internetbehandlaren och förväntad arbetsinsats. Informera patienten om att vi ringer innan vi startar igång behandlingen.

Ge patienten den skriftliga informationen om hur patienten ska göra för att få tillgång till KBT på Internet. Skriv i namn och telefonnummer till den internetbehandlare som patienten ska ha kontakt med för hjälp med internetbehandlingen.

2. Remiss

Skriv en remiss med patientuppgifter och skicka internt i ett slutet kuvert till din internetbehandlare eller skicka meddelande med uppgifterna via journalsystemet om du har möjlighet till det. Skriv Remiss KBT på Internet på remissen och vem det är som remitterar. Skriv också vilket program du rekommenderat patienten. Berätta om eventuell parallell behandling och eventuell annan information som du tycker att internetbehandlaren behöver. Gör en anteckning i journalen.

Dokumentnamn:

Dokument ID:

Giltigt t.o.m.:

Revisionsnr:

3. Start av behandling

Internetbehandlaren ger patienten tillgång till KBT på Internet via 1177 Vårdguidens e-tjänster när remissen kommit och telefonkontakt tagits. Patienten kan då påbörja behandlingen genom att logga in på 1177 Vårdguidens e-tjänster.

Internetbehandlaren har nu tagit över behandlingen och kommer att följa patienten via internet och telefon. Två till tre telefonsamtal bokas in under behandlingstiden. Utöver det skickas påminnelser i programmet om patienten är inaktiv i behandlingen. Det finns också möjlighet till ytterligare kontakt på telefon eller skriftliga meddelanden om patienten känner behov av det.

4. Remissvar

Internetbehandlaren skickar behandlingssvar till remittenten.

Gävle och Västra Gästrikland:

Namn: Jennie Österberg

Adress: Psykosociala teamet, Valbo HC, -306-.

Telefon: 026-157549

Hälsingland (Ljusdal, Hudiksvall, Nordanstig):

Namn: Eva-Lena Jonsgården

Adress: Iggesund Din Hälsocentral -775-

Telefon: 0650-92816

Hälsingland (Söderhamn, Arbrå, Kilafors, Edsbyn, Bollnäs):

Namn: Anna-Carin Andersson

Adress: Söderhamns sjukhus -424-

Telefon: 0270-770 39

Har du generella frågor angående remissförfarandet eller KBT-behandlingen, tveka inte att höra av dig till din lokala Internetbehandlare.