

Exempel: Lathund för behandlare

Före besöket

Ha mall för bedömning, lathund för patienten och arbetsbok redo, samt förbered skapandet av inloggningsuppgifter.

Bedömning

Följ mall för bedömning. Använd självskattningsformulär och diagnostiskt instrument. Ställ diagnos. Ställ frågorna som utgör exklusionskriterier (t.ex. missbruk, suicidalitet, tillgång till dator, tid att gå igenom behandlingen etc.). Beskriv kort behandlingsupplägget för patienten.

Om patienten inte är lämplig för internetbehandling

Välj annan lämplig åtgärd.

Om patienten är lämplig för internetbehandling

- Berätta mer ingående om behandlingens upplägg (använd lathund för patienter som stöd). Berätta att behandlingen bygger på KBT-metoder med bra vetenskapligt stöd. Visa behandlingsprogrammet och berätta kort om vad KBT är, det vill säga målfokuserat arbete med tankar och beteenden där hemuppgifter och aktivt deltagande är en viktig del av behandlingen.
- Skapa inloggningsuppgifter till behandlingsprogrammet och lämna ut till patienten.
- Kom överens om löpande kontakt. Avsätt en telefontid på 15 minuter varje vecka eller bestäm premisserna för kommunikation via säkert meddelandesystem.
- Planera tillsammans med patienten vilka tider han eller hon ska arbeta med behandlingsprogrammet. Se till att du har aktuella kontaktuppgifter till patienten.

Efter första besöket ska patienten ha med sig:

- Lathund för patienter som stöd för att komma igång med behandlingen.
- Planering för arbetet med behandlingsprogrammet.
- Inloggningsuppgifter till behandlingsprogram.
- Inloggningsuppgifter till säkert meddelandesystem.
- Arbetsbok (om det finns till behandlingsprogrammet).

Kontakt med patienten

- Bestäm när och på vilket sätt ni ska ha kontakt (telefon, säkert meddelandesystem, möte).
- Använd kontakten för att stötta patienten och skapa motivation att fortsätta med behandlingen.
- Tänk på att du i varje samtal bör validera patienten, förstärka hans eller hennes positiva beteenden, blicka framåt, samt vid behov problemlösa och ge svar på frågor. Håll en positiv ton så att patienten känner sig stärkt av återkopplingen från dig. Hänvisa till behandlingsprogrammet när det är möjligt.

- Förslag på frågor som kan ställas: Hur fungerar arbetet vid datorn? Hur har det gått med veckans övningar? När har du planerat in att arbeta med nästa avsnitt? Hur skulle du sammanfatta det avsnitt du senast arbetade med? Hur mycket tid har du avsatt för att arbeta med övningarna under veckan?
- Om patienten inte svarar på avsatt telefontid, kommer på inbokat samtal eller skickar meddelande som avtalat, se till att ta kontakt med patienten för att stämma av om han eller hon behöver hjälp.
- Avsätt en fast tid varje vecka till att gå igenom dina patienters arbete och patientstatistiken.

Avslut

- Utvärdera behandlingen tillsammans och ställ diagnos. Be patienten fylla i självskattningsformuläret.
- Boka in tid om tre månader för uppföljning av arbetet med vidmakthållandeplanen.

Exempel på lathund som kan upprättas som stöd för behandlarens arbete i internetbehandlingens olika skeden.