

Exempel: Lathund för patienter

Om internetbehandling

I denna behandling kommer du att arbeta med ett internetbaserat behandlingsprogram. Behandlingen sträcker sig över åtta till tolv veckor och varje vecka har du kontakt med din behandlare. Behandlingsprogrammet består av ett antal avsnitt som du arbetar med över internet, från en egen dator. Varje avsnitt kan jämföras med ett behandlingstillfälle där man träffas för ett personligt möte. Arbetet med ett avsnitt i behandlingsprogrammet består i att läsa och ta del av innehåll (som film och ljudfiler) via din dator, samt att göra olika övningar som hör till behandlingsprogrammet.

Arbetet med behandlingsmaterialet tar ungefär en timme per vecka och görs bäst vid ett och samma tillfälle under den aktuella veckan, det vill säga du går igenom ett avsnitt i veckan. Arbetet med övningar i vardagen tar ytterligare ungefär en till tre timmar per vecka. Dessa övningar arbetar du med regelbundet under hela behandlingen.

Varje vecka stämmer du av med din behandlare på det sätt ni kommit överens om och du kan också själv ta kontakt vid behov. Din behandlare ger återkopplingar på ditt arbete och hjälper dig att dra största möjliga nytta av behandlingen.

Varje vecka kommer du också att besvara ett antal frågor om hur du mår. Det syftar till att hjälpa dig och din behandlare att följa hur behandlingsprogrammet fungerar för dig.

Minneslista

Uppgifter att göra varje vecka:

1. Avsätta en timmes tid för att ostört arbeta med behandlingsprogrammet.
2. Arbeta varje dag med de övningar som beskrivs i behandlingsprogrammet.
3. På överenskommen tid stämna av med min behandlare hur det går.
4. Fylla i frågorna om hur jag mår.

Veckodag då uppgifterna ska utföras

Arbeta med behandlingsprogrammet:

Kontakta min behandlare för avstämning:

Fylla i frågorna om hur jag mår:

Mina inloggningsuppgifter är:
