

Checklista vid uppstart – iKBT

- Repetera upplägg för iKBT-behandling:
 - innehåll,
 - upplägg,
 - att programmet bygger på KBT-metoder med gott vetenskapligt stöd,
 - att patienten arbetar löpande med programmet
 - att du som behandlare följer patientens arbete och kommunicerar via ett säkert meddelandesystem.
- Tydliggör ramarna:

Uppmuntra att patienten avsätter en särskild tid i veckan som hen arbetar med programmet, motsvarande att ni bokar in mottagningsbesök som patienten avsätter tid för. Hur lång tid ska avsättas för programmet och till hemuppgifterna?
- Uppföljning:

Bestäm hur behandlingen ska följas upp.
Ska ni boka in ett telefon- eller videosamtal efter de första modulerna, eller ett avslutande besök?
Vad ska eventuella meddelanden från patienten innehålla?
Hur sker den veckovisa uppföljningen, när kan patienten förväntas att få feedback och svar?
- Om patienten inte är aktiv
 - Vad händer om patienten inte varit inne i programmet på ett tag.
Hur mycket ska du kontakta hen innan andra åtgärder tas?
Gör en tydlig överenskommelse.
Exempel på detta kan vara (finns även skriftligt exempel i patientinformationen):
Behandlaren är inne en gång i veckan, på veckodag X.
Om patienten behöver hjälp kan hen skriva i meddelandefunktionen.
Hen får svar inom en vecka.
 - Om patienten inte är aktiv under:
 - 1 vecka: behandlaren skickar ett meddelande och uppmärksammar patienten på sin frånvaro.
 - 2 veckor: behandlaren gör 3 försök att ringa patienten.
 - 3 veckor: programmet stängs ner och patienten får själv ta ny kontakt med mottagningen för ny planering av vård.
- Starta igång programmet:
 - Ge patienten information om inloggning.
 - Starta igång programmet under besöket och låt patienten logga in på plats för att försäkra er om att patienten har de tekniska möjligheterna att starta igång behandlingen.
 - Gå igenom hur patienten aktiverar aviseringar på 1177.
- Säkerställ att patienten fått den information som behövs och är med på behandlingsupplägget. Svara på frågor och påminn om det behövs, det är mycket för patienten att sätta sig in i till att börja med.
- Boka in tid för uppföljning och administration. Boka in en tid för avslutande uppföljning och eventuellt andra kontakter som kan behövas. Avsätt tid för internetbehandling i din tidbok i

Cosmic. För ökad följsamhet boka gärna in tillsammans med patienten exakt tid som hen ska arbeta med programmet.

- Sammanfatta er överenskommelse. Antingen genom informationsbladet du kan lämna ut till patienten med samlad iKBT-information. Du kan också använda programmets välkomstmeddelande, där du sammanfattar era ramar. Detta ser patienten då hen loggar in i plattformen. Du kan också använda sökord Överenskommelse i journalanteckningen.

Checklista vid bedömning för iKBT

1. Lämplig diagnos för iKBT-programmet föreligger. Diagnoskriterier uppfylls och bedöms vara primära.
2. Använder patienten mediciner som motverkar eller försvårar behandling?
3. Missbrukar patienten alkohol, narkotika eller tabletter? Förekommer annat missbruk som kan hindra iKBT-behandling?
4. Har patienten psykiatriska besvär som förhindrar behandling? Patienter som har mer komplexa psykiska besvär kräver särskilt ställningstagande.
5. Har patienten en kognitiv nedsättning i den grad att det förhindrar behandling? (T.ex. svårigheter med inläring, minne, läsa och skriva eller koncentration.)
6. Har patienten tillräcklig språkkompetens i svenska för att förstå, läsa och skriva?
7. Förekommer det någon annan somatisk eller psykologisk pågående behandling som kan störa eller ta tid från iKBT?
8. Är patienten akut suicidal och bedöms ha behov av annan vård?
9. Har ställningstagande gjorts till ev. medicinska orsaker som grund till besvären? (Baserat på respektive vårdenhets rutin)
10. Har patienten datorvana nog samt tekniska förutsättningar för att delta i iKBT t.ex. dator/platta, internetuppkoppling? Använder patienten e-post eller sms?
11. Har patienten möjlighet att avsätta den tid som krävs för att genomföra behandlingsprogrammet?
12. Är patienten motiverad till behandlingen?
13. Har patienten informerats om och förstått vad internetbaserad KBT innebär?

Har patienten svarat enligt följande kan iKBT fungera:

1. Ja
2. Nej
3. Nej
4. Nej
5. Nej
6. Ja
7. Nej
8. Nej (**OBS Har patienten svarat ja på den här frågan är inte iKBT aktuellt som behandling**)
9. Ja
10. Ja
11. Ja
12. Ja
13. Ja