

Adhd-hjälpen

Adhd-hjälpen är skapat för dig som upplever att dina adhd-symtom hindrar dig i livet. Programmet består av fem avsnitt som innehåller ungefär lika många olika verktyg styck. Genom det här programmet vill vi ge dig både förklaringar till de mekanismer som gör att det blir svårt för personer med adhd i olika situationer, men också konkreta verktyg att prova på för att hitta vägar fram till ett smidigare liv.



Så går behandlingen till:

Du får tillgång till behandlingsprogrammet genom att logga in på Stöd och behandlingsplattformen på 1177.se. Innehållet i behandlingen består av citat, kunskapsdelar, reflektionsuppgifter och verktyg.

Du börjar med en introduktionsmodul, där du får information om adhd och Adhd-hjälpen. När du gjort den kommer du få välja vilka moduler du vill jobba med. De här modulerna finns:

- Jag har svårt att upprätthålla rutiner
- Jag har svårt att planera min tid
- Jag tappar ofta bort saker
- Jag känner mig ofta stressad
- Jag har svårt att hålla fokus

Varje modul har två verktyg och tanken är att du ska arbeta med dessa två i en veckas tid. Det finns övningar kopplade till respektive verktyg. I de flesta övningarna får du göra en skriftlig plan först och sedan utföra den under den kommande veckan. När veckan har gått får du sen utvärdera det du har gjort, innan du går vidare och väljer en ny modul. Varje modul har även en fortsättning där du får fler verktyg för att bli bättre på att hantera problemet. Du kommer bli hjälpt i programmet och av din behandlare under denna process, så detta är inget du behöver memorera nu!

Din behandlare följer ditt arbete och ger dig stöd genom hela programmet och svarar på dina frågor. Detta sker regelbundet, vanligtvis en gång i veckan. Kontakten sker framför allt via ett säkert meddelandesystem som finns i stödet, men det kan också bli aktuellt med uppföljningar via telefon eller video. Om du undrar något om din situation, har frågor om innehållet i stödet, funderar över hur du ska göra dina övningar eller annat kan du alltid skriva till din behandlare.

Om du blir orolig för din hälsa eller får ökade besvär ska du ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning eller till din mottagning.

Din behandlare tar del av ditt arbete, ger återkoppling och öppnar upp en ny modul på _____ dagar.

Inbokad uppföljning är _____ via: ☐ telefon ☐ videosamtal ☐ besök på mottagningen.

Annat:

Så loggar du in i Stöd och behandling

När din behandlare har startat ditt behandlingsprogram kommer du åt det genom att logga in i 1177 Vårdguidens e-tjänster. Här får du instruktioner för hur du kommer igång.

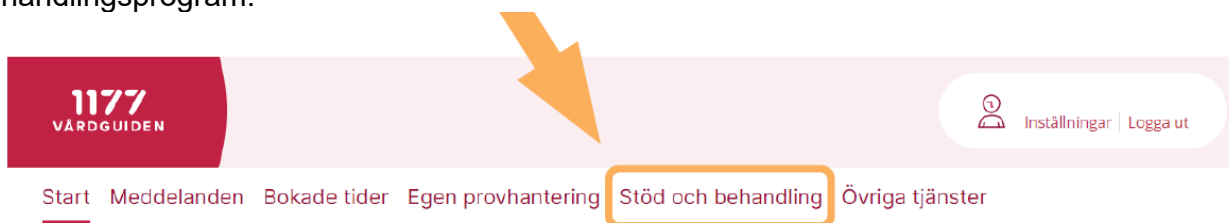
Hitta till Stöd och behandling

Logga in i webbläsaren

Logga in på 1177 Vårdguidens e-tjänster genom att legitimera dig med BankID på datorn, Mobilt BankID eller Freja eID Plus på din telefon.



När du har loggat in hittar du **Stöd och behandling** i översta menyraden. Där hittar du ditt behandlingsprogram.

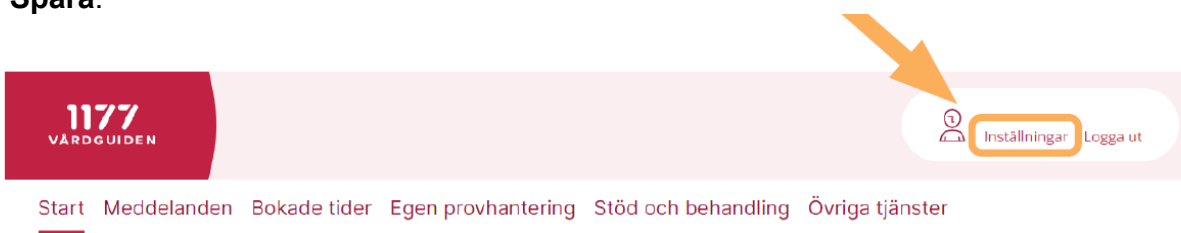


Logga in i appen 1177 Vårdguiden

Använder du 1177 Vårdguidens app väljer du alternativet **Alla övriga tjänster** för att logga in. Därefter väljer du tjänsten **Stöd och behandling**.

Lägg till aviseringar

Du kan få aviseringar till ditt mobilnummer eller din e-postadress när du får nya meddelanden från din behandlare. På så sätt missar du inga viktiga händelser. Detta gör du via inställningar upp i högra hörnet. Skriv in dina kontaktuppgifter. Bocka sedan i vilken typ av avisering du vill ha och klicka på **Spara**.



Lär dig hitta i Stöd och behandling

När du första gången öppnar ditt tilldelade behandlingsprogram får du gå igenom en snabbguide för hur det fungerar. Efter det kan du starta ditt första avsnitt under fliken **Översikt**.

Förklaringar av symboler

Det finns olika symboler i ditt behandlingsprogram som illustrerar information. Du hittar en förklaring till dessa längst ner i ditt program under rubriken **Förklaringar av symboler**.

