

Internet-KBT

Bedömning inför behandling
samt uppstart

Produktionskontoret i Region Skåne

Inledande bedömning

- Inom psykiatrin ska patient vara bedömd enligt standardiserad bedömningsprocess (SVP bedömning) där man kommit fram till att patient har problem som diagnostiskt faller in under befintliga internet-KBT-program (IKBT-program).
- Inom primärvården ska också en tydlig diagnostik föregå hänvisning till IKBT.
- Sedan görs en specifik bedömning av förutsättningarna för en patient att delta i IKBT.

Bedöm och informera om grundläggande förutsättningar för IKBT

- Säkerställ att patient har tillgång till dator/mobil och internet. Det fungerar med mobil men dator/läsplatta är bättre.
- Säkerställ att patient kan skriva/läsa på svenska.
- Säkerställ att patient inte har för stor psykiatrisk (eller annan) samsjuklighet, inklusive suicidalitet, som gör det svårt att fokusera på IKBT. Samsjuklighet är snarare regel än undantag inom psykiatrin och det utgör normalt sett inget hinder för att delta i IKBT. Det är när det blir svårt för patient att fokusera på själva IKBT:n som det kan vara ett hinder.
- Uteslut kognitiva svårigheter, t.ex. minnessvårigheter eller mycket svåra koncentrationsproblem.
- Uteslut obehandlad beroendeproblematik (alkohol, narkotika). Patient som deltar i beroendevård för alkohol eller narkotika kan ju behandlas med IKBT för samtidigt depression etc.
- Undersök om pågående medicinering (ej stabil på SSRI, höga doser lugnande) utgör ett hinder.

Informera allmänt om behandlingens upplägg

- 10-12 veckors behandling, typiskt sett 8-12 olika avsnitt.
- Informera om skattningar av mående och funktion, för- och eftermätningar samt veckovisa skattningar.
- Om patienten behandlas i psykiatri informera om att skattningarna blir en del av svenska internetbehandlingsregistret (SibeR) och att pat aktivt måste tacka nej om den inte vill ingå i detta kvalitetsregister.
- Informera om att IKBT kräver eget aktivt arbete, minst 30 min per dag, ungefär som traditionell KBT.
- Informera om att uppföljning "face-to-face", eller via videosamtal, vid behov längs med behandlingen samt efter avslutat behandling.
- Informera om att det är frivilligt att delta. Era interna rutiner avgör om IKBT är det som ska erbjudas i första hand eller om det är ett komplement till annan behandling.

Informera om strukturen för IKBT

- Ge information om behandlingsprogrammets struktur (måste jobba varje vecka för att nya delar ska läsas upp).
- Informera vad som händer om patient är inaktiv, t.ex. att pat kommer att bli kontaktad av behandlaren eller avslutad vid omfattande inaktivitet, t.ex. två veckor utan något arbete.
- Om din bedömning är att patient kan delta i IKBT så visar du patient redan vid aktuellt besök hur den loggar in i Stöd och behandling och säkerställer att den kan det. Vidare kan du med fördel visa patient en del av det program som den är tänkt att arbeta med.
- Planera in första tiden som patient ska sitta med behandlingsprogrammet (exakt dag och klockslag) och hjälp pat planera in vilka tider per dag som den ska arbeta med IKBT, både via datorn och genom de uppgifter som görs i form av t.ex. exponering på egen hand.
- OBS, behandlingen sker inte synkroniserat (d.v.s. asynkront) med din tid som behandlare. Patient lämnar in uppgifter senast en viss tid i veckan via Stöd och behandling. Om detta är otydligt för patient kan det leda till att uppgifterna inte lämnas in i tid.

Forts.

- Gör en överenskommelse om hur er kontakt ska se ut (Hur? Vilket innehåll? När?).
- Ge muntlig och skriftlig information om inloggning i Stöd och behandlingsplattformen/SOB.
- Om patient har mobilt BankID > prova att logga in.
- Försäkra dig om att patienten förstår hur man kommer in i programmet.
- Boka uppföljningsmöte på mottagningen, eller via video eller vanligt telefon.
- **Slut på samtal**
- Skicka ett uppstartsmeddelande i SOB till patienten med välkomsttext och den överenskommelse om strukturen som ni gjort. Detta meddelande ska finnas när patienten loggar in första gången.
- Skicka ett meddelande till patient när du ser att den har varit inloggad första gången.