

IKBT, Internetbaserad KBT - Rutin - Primärvård Region Gävleborg

Titel: IKBT, internetbaserad KBT – Rutin – Primärvård Region Gävleborg	Dokumentkategori: Styrande	Omfattning: Primärvård Region Gävleborg
Dokumentägare: VC	Dokumentansvarig: Kvalitetssamordnare	Beslutsinstans: VC
Diarienummer:		Datum för översyn: Årligen

Innehåll

1.	Syfte och omfattning	2
2.	Allmänt	2
3.	Beskrivning	2
3.1.	Bedömnings- och introduktionssamtal	3
3.2.	Remiss	4
3.3.	Start av behandling	4
3.4.	Remissvar	4
4.	Ansvar och roller	4
5.	Kommunikation och implementering	5
6.	Medverkande och granskare	5
7.	Referenser	5

1. Syfte och omfattning

Rutinen beskriver vilka patienter som är aktuella för IKBT, omfattningen av IKBT samt hur remittering sker till IKBT.

2. Allmänt

IKBT är en internetförmedlad självhjälpsbehandling för personer över 18 år.

Självhjälpsformatet kräver att deltagarna är motiverade och har förmåga att självständigt göra arbetsuppgifter och ta sig framåt i programmet.

Det behövs datavana, tillgång till internet samt att man är bekväm med att läsa och skriva.

Behandlingen sträcker sig över 6-13 veckor och kräver att man avsätter tid för behandlingsarbetet.

Deltagarna kan arbeta på tider som passar dem. Behandlingsformen passar för dem som vill lära sig psykologiska metoder på egen hand och testa strategier för att komma till rätta med sin psykiska ohälsa.

Remiss till internetbehandlingen kan skickas efter första bedömningssamtalet eller vid ett senare tillfälle.

Behandlingen kan ges separat eller i kombination med samtalsbehandling (före, efter eller samtidigt). Tänk dock på att internetbehandlingen är krävande och att den därför inte bör kombineras med en samtalsbehandling som också innebär mycket hemuppgifter.

3. Beskrivning

Behandlingsprogram

De behandlingsprogram som erbjuds i primärvården i Region Gävleborg är:

Stress och utmattning

Sömn

Ångest
Oro
Depression
Självkänsla

För **stressprogrammet** gäller att man inte är alltför utmattad med stora kognitiva svårigheter. Helst som förebyggande tidig insats eller när man är i rehabfas efter att ha gått genom annan behandling.

För **sömnprogrammet** gäller att man har insomnings- och uppvaknandeproblem - s.k. insomni och att det inte handlar om t.ex. sömnapné eller restless legs.

För **ångestprogrammet** gäller att det passar de flesta typer av ångestproblematik; panikångest, social fobi, tvångssyndrom m.m.

För **orobehandlingen** gäller att det passar personer som är ängsliga och där orostankar upptar onödigt mycket tid och energi i vardagen.

För **depression** gäller att resultat på MADRS-S inte är över 26. Helst ännu lägre, eftersom den egna drivkraften annars kan vara alltför nedsatt för att kunna jobba självständigt. Låg suicidrisk krävs.

För **självkänsla** gäller att behandlingsprogrammet ska syfta till att åtgärda eller motverka återinsjuknande i något av de tillstånd som psykosociala behandlare inom primärvården behandlar. Det är inte tänkt som ”personlig utveckling” för en person som redan mår ganska bra i sin vardag.

Remittenten bedömer vilken behandlingsinriktning som patienten ska få genomföra. Det är extra viktigt med en noggrann bedömning för att patienten ska känna igen sig i informationstexterna och få effekt av behandlingen eftersom varje program är inriktat mot ett specifikt problem. Viktigt är också att patienten själv känner sig intresserad av att prova denna form av behandling.

Demo

För att själv sätta dig in i behandlingsformen IKBT och för att kunna visa en patient internetbehandlingen så har du tillgång till en länk med informationsmaterial om den.
<https://www.livanda.se/sob/info/?region=rg>

3.1. Bedömnings- och introduktionssamtal

Du som psykosocial behandlare på hälsocentral, Barn- och familjehälsa, ungdomsmottagning eller på sjukhus i Gävleborg gör först en bedömning av problematiken och om behandlingsformen IKBT passar patienten. Kontakta gärna internetbehandlaren om du behöver hjälp med bedömningen eller om du undrar något.

Berätta om behandlingsformen för patienten. Visa hur internetbehandlingen ser ut så att patienten kan sätta sig in i IKBT för att själv kunna ta ställning om det kan passa och för att få info om hur inloggning och annat går till. Du når den via demolänken. Berätta också om

upplägget med 1177 Vård guidens e-tjänster, kontakten med internetbehandlaren och förväntad arbetsinsats.

Informera patienten om att vi ringer innan vi startar igång behandlingen. (obs Gävlepatienter från regiondrivna hälsocentraler ska bokas in, se nedan). Om du gör bedömnings- och introduktionssamtalet via telefon så delge patienten demolänken till exempel genom att skicka länken via 1177.se. Informera om att patientavgiften är 100 kr per modul.

Ge patienten den skriftliga informationen om hur patienten ska göra för att få tillgång till IKBT: [IKBT - Information till patient - Primärvård Region Gävleborg, 09-503795](#)

3.2. Remiss

Skicka en allmän remiss till IKBT-behandlare enligt fördelning (se punkt 4 nedan) med:

- Diagnoskod
- Vilken behandling du bedömt att patienten ska genomföra
- Lämplighet för behandlingsformen IKBT
- Information om eventuell annan behandling (innan, parallellt eller efter).
- För IKBT Depression: Suicidriskbedömning och förmåga att arbeta självständigt med behandlingen trots depressionen.
- Om det är något annat som internetbehandlaren bör veta.

3.3. Start av behandling

Internetbehandlaren ger patienten tillgång till IKBT via 1177.se när remissen kommit och telefonkontakt tagits. Patienten kan då påbörja behandlingen genom att logga in på 1177.se.

Internetbehandlaren har nu tagit över behandlingen och kommer att följa patienten via internet och telefon. Två till tre telefonsamtal bokas in under behandlingstiden. Utöver det skickas påminnelser i programmet om patienten är inaktiv i behandlingen. Det finns också möjlighet till ytterligare kontakt på telefon eller skriftliga meddelanden om patienten känner behov av det.

3.4. Remissvar

Internetbehandlaren skickar behandlingssvar till remittenten. Remittenten journalför samt uppdaterar eventuell annan inblandad personal på patientens hälsocentral.

4. Ansvar och roller

Internetbehandlare:

Gävle

Namn: Jennie Österberg

Adress: Sättra Din hälsocentral, -305-

Telefon: 026-157777 (välj rådgivning, välj sen psykosociala teamet)

Västra Gästrikland

Namn: Emelie Wejåker Rzepka

Adress: Storvik Din hälsocentral -249-

Telefonnummer: 0290-34014

Norra Hälsingland

Namn: Eva-Lena Jonsgården

Adress: Iggesund Din hälsocentral, -775-

Telefon: 0650-92816

Södra Hälsingland

Namn: Håkan Blom

Adress: Arbrå Din hälsocentral, -504-

Telefon: 0278-38806

Har du generella frågor angående remissförfarandet eller IKBT-behandlingen, tveka inte att höra av dig till din lokala Internetbehandlare.

5. Kommunikation och implementering

Fastställt dokument läggs kvalitetssamordnare som uppföljare i Platina för spridning. Vårdenhetschef ansvarar för att sprida information och implementera rutinen till berörda medarbetare. Kommunikation till privata hälsocentraler sker via samverkanswebben.

6. Medverkande och granskare

Ellinore Ljung, Psykoterapeut/samordnare sakkunnig, Kvalitetssamordnare Primärvården Gävle och MR Primärvård Gävle.

7. Referenser

Dokumentnamn	Plats
IKBT - Information till patient - Primärvård Region Gävleborg, 09-503795	Platina
https://www.livanda.se/sob/info/?region=rg	www.livanda.se