

# IKBT - Rutin för internetbaserad KBT - Primärvård Region Gävleborg

## 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 bedömningsamtalet 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.

## 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 igenom 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 **orosbehandlingen** 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=rq>

### **Vem gör vad?**

#### **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](#)

#### **2. Remiss**

Skicka ett meddelande via PMO med

- Personuppgifter
- 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.

Gör journalanteckning avs. ovanstående i patientens journal.

VO Primärvård Gävle: Skicka internmeddelande enligt ovan eller boka in patienten på ett startsamtal om IKBT i tidboken för IKBT-behandlare i Gävle. Det är rosa BVC-tider och ska vid bokning göras om till gula telefontider. (År 2022 och tills vidare Jennie Österberg, Sättra Din hälsocentral). Om du bokar istället för att skriva meddelande så se till att informationen i punkterna ovan finns med i din journalanteckning från ditt bedömnings- och introduktionssamtal. Tillägget gäller inte övriga verksamhetsområden i regionen och inte de privat drivna hälsocentralerna i Gävle.

### **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.

### **4. Remissvar**

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

## **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: Anna Stenberg Bjuhr

Adress: Ockelbo Din hälsocentral, -308-

Telefon: 026-278059

#### **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 IGBT-behandlingen, tveka inte att höra av dig till din lokala Internetbehandlare.