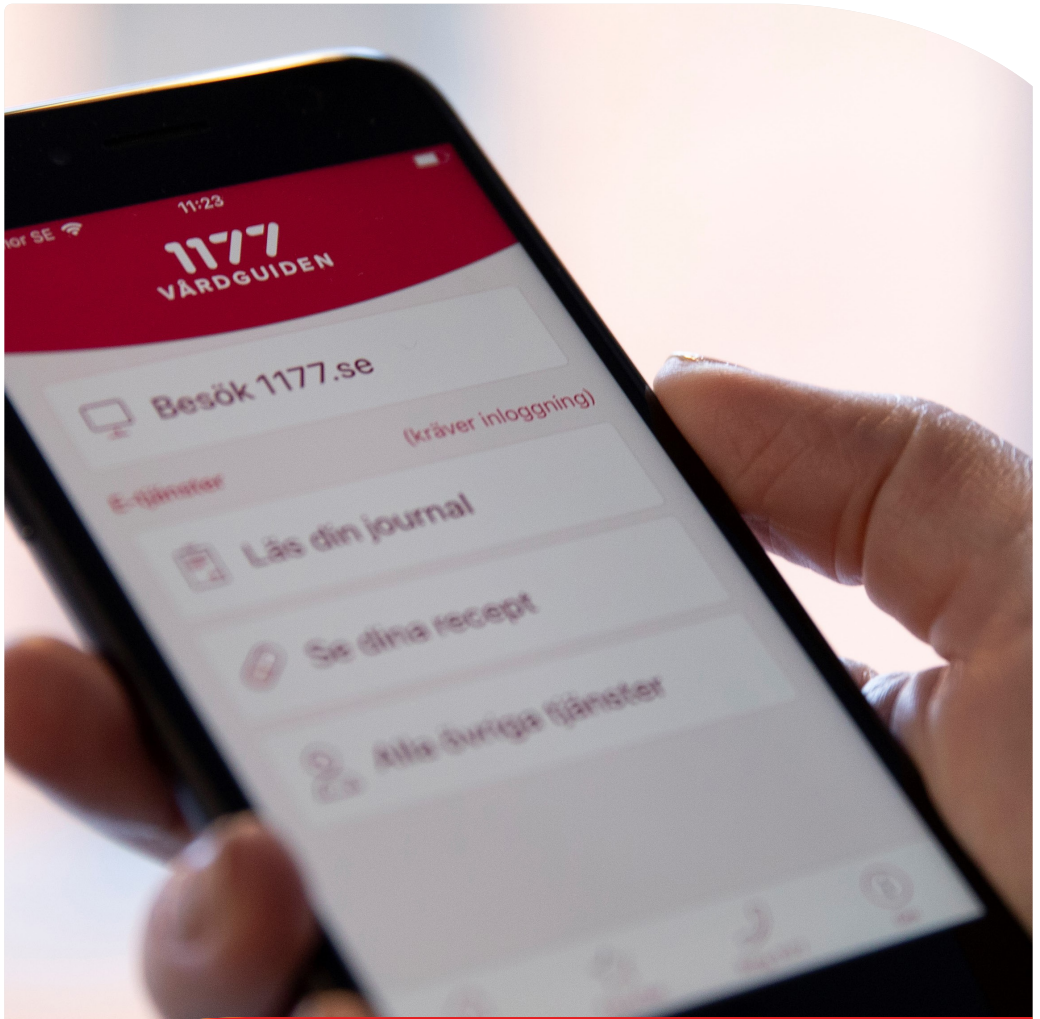




Region Kalmar län



Internetbaserad KBT

Du har erbjudits stöd eller behandling via internet. Det är en vårdform som erbjuds i dialog med din behandlare. Ett stöd- eller behandlingsprogram via internet förutsätter att du har tillgång till internet och kan logga in på 1177.se.

Så fungerar det

Internetbaserad behandling innebär att du får kognitiv beteendeterapi (KBT) förmedlad via internet. Behandlingen består av textmaterial, bilder och filmer samt övningar att göra på egen hand. Du har kontinuerligt kontakt med en behandlare som hjälper dig genom behandlingsprogrammet.

Behandlingsprogrammet är tillgängligt dygnet runt. Det är dessutom pålitligt, säkert och lätt att använda. Ett behandlingsprogram är oftast uppdelat i 6-10 moduler och du förväntas arbeta med en modul per vecka. Allt material finns på internet där även övningarna dokumenteras. Efter avslutad behandling finns materialet att läsa i cirka 12 veckor, därefter raderas allt material och går inte att återskapa.

Under behandlingen har du kontinuerlig kontakt med din behandlare. Vid uppstartsmötet kommer ni överens om kontaktväg och gör en tidsplanering.

Du har alltid möjlighet att skicka meddelande via behandlingsprogrammet. Ärenden av akut karaktär kan dock inte hanteras då behandlaren oftast bara arbetar med internetbaserad behandling någon dag i veckan

Att tänka på

Att genomgå ett internetbaserat behandlingsprogram är krävande. Innan du startar är det klokt att ha en plan för när du ska arbeta med programmet. Gör gärna ett veckoschema med en realistisk tidplan.

Du behöver även fundera på var du vill göra ditt program – det är bra att kunna sitta bekvämt och ostört.

Läs detta innan du börjar

För att få aviseringar om nya meddelanden ska du välja det i dina inställningar i 1177 Vårdguidens e-tjänster.

Använd fast eller trådlös internetuppkoppling. Mobilt bredband kan ibland ge längre laddningstider för film, ljud och bildspel.

Om det tar tid för filmer att ladda, låt dessa ladda klart innan du går vidare till nästa sida.

Justera ljudet med hjälp av volymkontrollerna på din dator och/eller högtalare kopplade till datorn. Använd gärna hörlurar om du har.

Logga in på 1177.se

Du behöver en e-legitimation för att logga in på 1177.se och ta del av ditt program. Exempel på e-legitimation är mobilt bank-id, bank-id eller Freja eID Plus.

Hur skaffar jag en e-legitimation?

Du kan installera Bank-ID i en mobil, surfplatta eller dator om du inte redan har ett. Bank-ID beställer du från en bank eller från Skatteverket.

För att skaffa Freja eID Plus behöver du ha en smart mobil, en fysisk legitimation och ett e-postkonto. Du behöver också göra ett besök hos ett ATG-ombud för ID-kontroll.

Mer information hittar du på 1177.se, sök på Så loggar du in på 1177.se.

Vid tekniska problem vid till exempel inloggning,
kontakta supporten på 1177.se

Telefon: 0770 - 72 00 00 alla dagar klockan 06-22.

Via webbformulär på 1177.se. Sök på Support
e-tjänster.



Region Kalmar län