

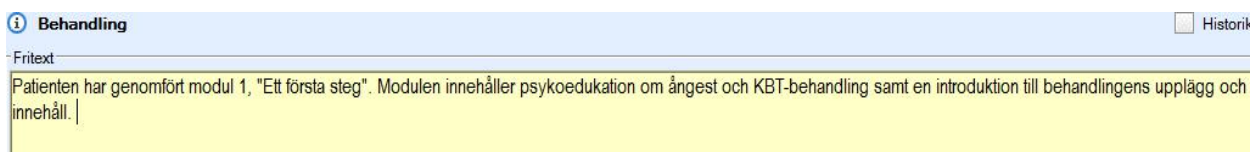
## Frasminnen iKBT

För att förenkla journaldokumentationen finns frasminnen. De är framförallt användbara i den löpande behandlingen och består av kortkommandon. Frasminnen finns för varje enskilt behandlingsprogram. Här följer ett exempel på hur det ser ut i Ångesthjälpen.

**Kontaktorsak:** Skriv **kbhintå** och fyll sedan bara i vilken modul det är.



**Behandling:** Skriv **behint...å**



**Planering:** Skriv **uppint**



## Ångesthjälpen

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintå	KBT via internet, "Ångesthjälpen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
<b>Åtgärd</b>		
	behint1å	Patienten har genomfört modul 1, "Ett första steg". Modulen innehåller psykoedukation om ångest och KBT-behandling samt en introduktion till behandlingens upplägg och innehåll.
	behint2å	Patienten har genomfört modul 2, "Situationsanalyser". Modulen är en introduktion till att börja göra egna situationsanalyser för att se samband mellan upplevelse och handling samt hur det påverkar i livet på kort och lång sikt.
	behint3å	Patienten har genomfört modul 3, "Värderingar, mål och hinder". Övningarna går ut på att utforska vad som är viktigt i livet, hinder och strategier samt att fortsätta med situationsanalyser.
	behint4å	Patienten har genomfört modul 4, "Att hantera hinder". I modulen introduceras övningar i acceptans och exponering för att hantera hinder i valda vardagssituationer på nya sätt.
	behint5å	Patienten har genomfört modul 5, "Tankar och känslor". Modulen innehåller övningar i att observera tankar och känslor för att kunna välja alternativa förhållningssätt.
	behint6å	Patienten har genomfört modul 6, "Medveten närvaro i vardagen". Modulen innehåller teori och praktiska övningar i medveten närvaro.
	behint7å	Patienten har genomfört modul 7, "Värderad riktning". Att leva sitt liv fullt ut med hjälp av att utforska sin värderade riktning, välja mål inom några viktiga livsområden och utföra dagliga handlingar som leder i riktning mot dessa mål.
	behint8å	Patienten har genomfört modul 8 "Agerande som fungerar". Modulen innehåller en sammanfattning av behandlingen samt plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag.

## Depressionshjälpen

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintd	KBT via internet, "Depressionshjälpen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
<b>Åtgärd</b>		
	behint1d	Patienten har genomfört modul 1, "Vad är depression". I modulen ingår psykoedukation om depression, introduktion till veckodagbok och att börja kartlägga triggers för depressiva tankemönster.
	behint2d	Patienten har genomfört modul 2, "Vad du gör påverkar hur du mår". I modulen ingår att skriva dagbok och att reflektera över hur olika beteenden påverkar tankar och känslor.
	behint3d	Patienten har genomfört modul 3, "Kartlägg dina aktiviteter". I modulen ingår att skriva dagbok, att kategorisera sina aktiviteter och att skatta sitt mående.
	behint4d	Patienten har genomfört modul 4, "Börja förändra din situation". I modulen ingår fortsatta övningar i att kartlägga olika typer av aktiviteter för att skapa bättre balans i aktivitetsnivå och mående.
	behint5d	Patienten har genomfört modul 5, "Ett nytt sätt att se på tankar och känslor". Modulen innehåller övningar i att förhålla sig till negativa tankar och känslor med acceptans och närvaro.
	behint6d	Patienten har genomfört modul 6, "Arbeta med alla dina verktyg". Modulen innehåller fortsatta övningar i att se samband mellan tanke, känsla och beteende samt att välja, planera och genomföra aktiviteter på ett sätt som påverkar måendet i rätt riktning.
	behint7d	Patienten har genomfört modul 7, "Gör en hållbar plan framåt". Modulen innehåller en sammanfattning av behandlingen samt plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag.

## Oroshjälpen

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtinto	KBT via internet, "Oroshjälpen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
<b>Åtgärd</b>		
	behint1o	Patienten har genomfört modul 1, "Vad är oro?". Modulen innehåller psykoedukation om oro och KBT-behandling samt en introduktion till behandlingens upplägg och innehåll. Patienten får börja med aktivitets- och orosdagbok.
	behint2o	Patienten har genomfört modul 2, "Situationsanalyser". I modulen ingår fortsatt arbete med aktivitets- och orosdagbok samt att påbörja arbete med situationsanalyser.
	behint3o	Patienten har genomfört modul 3, "Värderingar och aktiviteter". I modulen ingår fortsatt arbete med aktivitets- och orosdagbok, situationsanalyser samt att genomföra några inplanerade aktiviteter.
	behint4o	Patienten har genomfört modul 4, "Medveten närvaro". I modulen ingår sammanfattning av aktivitets- och orosdagboken, situationsanalyser, aktiviteter i värderad riktning samt övning i medveten närvaro.
	behint5o	Patienten har genomfört modul 5, "Möt obehaget längs vägen". I modulen ingår fortsatt arbete med situationsanalyser, aktiviteter i värderad riktning och acceptans.
	behint6o	Patienten har genomfört modul 6, "Acceptans". I modulen ingår fortsatt arbete med aktiviteter i värderad riktning, träning på acceptans och att göra en situationsanalys fokuserad på acceptans.
	behint7o	Patienten har genomfört modul 7, "Vad fungerar bäst för dig?". Modulen innehåller en sammanfattning av behandlingen samt en plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag.

## Sovhjälpen

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintso	KBT via internet, "Sovhjälpen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
<b>Åtgärd</b>		
	behint1so	Patienten har genomfört modul 1, "Introduktion och sömnkunskap". Modulen innehåller psykoedukation om sömn och KBT-behandling samt en introduktion till behandlingens upplägg och innehåll. Patienten får börja med sömndagbok.
	behint2so	Patienten har genomfört modul 2, "Sömnrestriktion". I modulen ingår fortsatt arbete med sömndagbok samt att påbörja arbete med sömnrestriktion.
	behint3so	Patienten har genomfört modul 3, "Vanor och kvällsrutiner". I modulen ingår fortsatt arbete med sömndagbok, sömnrestriktion samt att börja registrera vanor, aktiviteter och att träna avslappning.
	behint4so	Patienten har genomfört modul 4, "Tankar och beteenden". I modulen ingår fortsatt arbete med sömndagbok, sömnrestriktion, registrering av vanor och aktiviteter, avslappning samt att börja träna på att utmana säkerhetsbeteenden och undvikanden.
	behint5so	Patienten har genomfört modul 5, "Stress och aktivitetsbalans". I modulen ingår fortsatt arbete med sömndagbok, sömnrestriktion, kvällsrutiner och avslappning samt att byta eventuell tupplur mot återhämningsaktivitet.
	behint6so	Patienten har genomfört modul 6, "Medveten närvaro och acceptans". I modulen ingår fortsatt arbete med sömndagbok, sömnrestriktion, kvällsrutiner och avslappning samt att börja öva medveten närvaro.
	behint7so	Patienten har genomfört modul 7, "Att arbeta vidare på egen hand". Modulen innehåller en sammanfattning av behandlingen samt en plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag.

## Stresshjälpen

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintåst	KBT via internet, "Stresshjälpen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
<b>Åtgärd</b>		
	behint1st	Patienten har genomfört modul 1, "Vad är stress". Modulen innehåller psykoedukation om stress, planering av behandlingen samt att påbörja kartläggning av stress genom att skriva veckodagbok.
	behint2st	Patienten har genomfört modul 2, "Situationsanalyser och medveten närvaro". Modulen är en introduktion till att börja göra egna situationsanalyser för att se samband mellan upplevelse och handling samt hur det påverkar i livet på kort och lång sikt. I modulen introduceras också övningar i medveten närvaro.
	behint3st	Patienten har genomfört modul 3, "Medveten närvaro och värderad riktning". I modulen ingår fortsatt övning i medveten närvaro samt utforskande av värderingar och vad som är viktigt i livet.
	behint4st	Patienten har genomfört modul 4, "Att ta hand om sig själv". I modulen ingår att se över sömn, motion och kost samt att planera och genomföra förändring inom något av dessa områden.
	behint5st	Patienten har genomfört modul 5, "Tidsplanering och gränsdragning". Modulen innehåller övningar i medveten närvaro, träning i att sätta gränser och att göra en situationsanalys kring gränssättningen.
	behint6st	Patienten har genomfört modul 6, "Vidmakthållande och avslut". Modulen innehåller en sammanfattning av behandlingen samt plan för att vidmakthålla förändring och hantera bakslag.

## Livsbalansen grundmoduler

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintli	KBT via internet, "Livsbalansen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
<b>Åtgärd</b>		
	behint1li	Patienten har genomfört modul 1, "Minska stress och öka hållbarhet i arbetet". Modulen innehåller psykoedukation om stress och KBT-behandling samt en introduktion om behandlingens upplägg och innehåll. Modulen innehåller övningar, utforskande av stressorer, symtom samt mål och förväntningar
	behint2li	Patienten har genomfört modul 2, "I balans". I modulen ingår arbete med livsutrymme, värderingar, plus- och minusaktiviteter, balans mellan krav och återhämtning. Patienten får introduktion i tillämpad avslappning samt ljudfil för fortsatt egen träning.
	behint3li	Patienten har genomfört modul 3, "Stressande tankar, känslor och beteenden". I modulen ingår att kartlägga stress med hjälp av stressdagbok samt fortsatt arbete med livsutrymme och tillämpad avslappning.
	behint4li	Patienten har genomfört modul 4, "Hitta återhämtning i vardagen". I modulen ingår fortsatt arbete med veckans livsutrymme, stressbeteenden, återhämtning samt tillämpad avslappning.
	behint5li	Patienten har genomfört modul 5, "Utmaningar". I modulen ingår fortsatt arbete med veckans livsutrymme, återhämtning, stressdagbok samt tillämpad avslappning. Patienten ska välja en av följande utmaningar: gränssättning, perfektionism, uppskjutande eller oro. I fördjupningsmodulen ingår bland annat introduktion till exponeringshierarki.
	behint6li	Patienten har genomfört modul 6, "Fortsätt att utmana dig!". I modulen ingår fortsatt arbete med veckans livsutrymme, återhämtning och tillämpad avslappning.
	behint7li	Patienten har genomfört modul 7, "Planera din tid!". I modulen ingår fortsatt arbete med veckans livsutrymme, återhämtning, tillämpad avslappning. Patienten får råd om tidsplanering.
	behint8li	Patienten har genomfört modul 8, "Avslut- och bevarande av framsteg". I modulen ingår sammanfattning och vidmakthållandeplan utifrån arbetsområdena veckans livsutrymme, regelbunden återhämtning, tillämpad avslappning.

Sökord	Fras	Text
<b>Åtgärd</b>		
	hållarb1	I första delen av Hållbart arbetsliv ingår att beskriva sin arbetssituation- och innehåll.
	hållarb2	I andra delen av Hållbart arbetsliv ingår att beskriva sina arbetsvillkor
	hållarb3	I tredje delen av Hållbart arbetsliv ingår att beskriva och utforska relationer på arbetet.
	hållarb4	I fjärde delen av Hållbart arbetsliv ingår att utforska arbetstrivsel och för den som är sjukskriven-beskriva plan för stegvis återgång i arbetet.
	hållarb5	I femte delen av Hållbart arbetsliv ingår att utforska vilka spelregler som råder på arbetsplatsen samt att undersöka lämpliga anpassningar.
	hållarb6	I sjätte delen av Hållbart arbetsliv ingår att utforska balans mellan ansträngning och belöning och fortsatt plan för återgång i arbete för den som är sjukskriven.
	hållarb7	I sjunde delen av Hållbart arbetsliv ingår utforskande av handlingsutrymme, ansvar och stöd från omgivningen.
	hållarb8	I åttonde delen av Hållbart arbetsliv ingår att utforska möjligheter till återhämtning samt om kunskap/kompetens.

### Livsbalansen – Hållbart arbetsliv

Sökord	Fras	Text
<b>Åtgärd</b>		
	bättsö1	I den första delen av Bättre sömn ingår psykoedukation om sömn, faktorer som påverkar sömn och intro till sömndagbok.
	bättsö2	I den andra delen av Bättre sömn ingår strategier för bättre sömn, påverkan från tanke-och känsloliv och sömndagbok.
	bättsö3	I den tredje delen av Bättre sömn ingår fortsatt arbete med sömnstrategier och intro till sömnrestriktion.
	bättsö4	I den fjärde delen av Bättre sömn ingår fortsatt arbete med sömnrestriktion och sömndagbok
	bättsö5	I den femte delen av Bättre sömn ingår fortsatt arbete med sömnrestriktion, sömndagbok och att hantera bakslag.

### Livsbalansen – bättre sömn



Fras	Text
Mads0	MADRS-S fråga 9 om livslust Patientens poäng: 0 vilket indikerar normal aptit på livet (under 0.5)
Mads1 eller Mads2	MADRS-S fråga 9 om livslust Patientens poäng: X vilket indikerar meningslöshetskänslor (0.5 – 2.5)
Mads3 eller Mads4	MADRS-S fråga 9 om livslust Patientens poäng: X vilket indikerar suicidtankar (2.5 – 4.5)
Mads5 eller Mads6	MADRS-S fråga 9 om livslust Patientens poäng: X vilket indikerar suicidplaner (över 4.5)

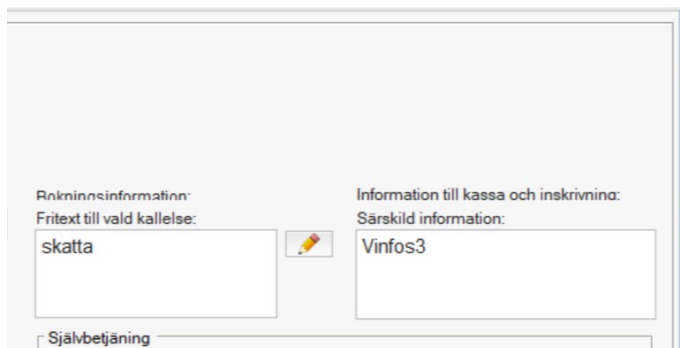
### MADRS-S fråga 9 om livslust

#### Skatta ditt mående

Om du kallar patienten via **brev (både vanligt brev och e-brev) till telefonsamtal som ersätter besök, digitala vårdmöten eller bedömningssamtal på mottagning** gör du följande:

I **bokningsunderlaget** i rutan **Särskild information** kan du skriva Vinfos3 och trycka på enter. I rutan **Fritext till vald kallelse** kan du skriva skatta och trycka på enter. Notera vilket som ska vara skrivet med små respektive stora bokstäver.

**OBS! För digitala vårdmöten ska du använda frasen Vinfos2 istället för Vinfos3**



I rutorna kommer det då upp information riktad till patienten. Här kan du välja att redigera texten, exempelvis om ni för tillfället inte har tillgång till gruppbehandling eller kan erbjuda era patienter det kan det tas bort.

Kallelsen kommer att se ut såhär:



Region Kalmar län

### **Kallelse**

Vi har reserverat tid för dig hos en psykolog.  
Du kommer att träffa PTP psykolog Matilda Holmström.  
Besöket beräknas ta en timma.

**Tid:** Onsdagen den 30 december 2020 kl 10:30.

**Plats:** Psykisk hälsa Kvarnholmens hälsocentral, Strömgatan 15, Kalmar.

Var god kom 10 minuter före avtalad tid och anmäl dig på anmälningsskärmen.  
Besöket kostar 200 kronor och du kommer få en faktura hemskickad. Ta med legitimation.

Särskild information: SE SIDA TRE FÖR VIKTIG INFORMATION INFÖR DITT BESÖK

Välkommen!

**På sida tre (mottagningsbesök, telefonkontakt som ersätter besök) eller sida två (digitalt vårdmöte) ligger följande information till patienten:**

VIKTIG INFORMATION!

INFÖR DITT BESÖK (senast dagen innan bedömningssamtalet):

Fyll i formulär "Skatta ditt mående" via 1177 – Stöd och behandling. I dessa formulär får du dels beskriva din nuvarande situation och dels skatta olika symtom.

\* Gå in på [www.1177.se](http://www.1177.se) och välj logga in i högra hörnet.

\* Välj "inloggningssätt" (observera har du inte denna möjlighet, vänligen kontakta hälsocentralen).

\* Välj "Stöd och behandling" i menyraden högst upp

\* Välj fliken "Skatta ditt mående" och följ instruktioner

Alternativt kan du skriva <https://sob.1177.se/> i webbläsaren för att komma direkt till stöd och behandlings-sidan.

Detta tar cirka 30-40 minuter och ska genomföras SENAST DAGEN INNAN bedömningssamtalet. Dina svar kommer att journalföras.

BEDÖMNINGSSAMTAL.

Under samtalet kommer behandlaren att ställa frågor kring det du kämpar med just nu och hur din livssituation ser ut. Ni kommer också att diskutera resultatet på "Skatta ditt mående".

Om det visar sig att du har behov av vidare insatser kommer du och behandlaren tillsammans att diskutera lämpliga alternativ. Det kan handla om kortare stödjande insatser eller psykoterapeutisk behandling. Det kan också vara så att vi bedömer det lämpligare med insatser från någon annan vårdgivare/instans.

Hos oss kan den psykoterapeutiska behandlingen ske på olika sätt, du kan till exempel arbeta med stöd av litteratur, internetförmiddad behandling (IKBT), individuell terapi eller gruppbehandling.