

Frasminnen

För att förenkla journaldokumentationen finns frasminnen. De är framförallt användbara i den löpande behandlingen och består av kortkommandon. Frasminnen finns för varje enskilt behandlingsprogram. Nedan finns en tabell över frasminnen för de olika behandlingsprogrammen. När du använder ett frasminne skriver du in frasen och trycker sedan på Enter.

Ångesthjälpen Plus

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintå	KBT via internet, "Ångesthjälpen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
Åtgärd		
	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 Plus

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintd	KBT via internet, "Depressionshjälpen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
Åtgärd		
	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 Plus

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtinto	KBT via internet, "Oroshjälpen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
Åtgärd		
	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 Plus

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintso	KBT via internet, "Sovhjälpen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
Åtgärd		
	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 Plus

Sökord	Fras	Text
Kontaktorsak	kbtintst	KBT via internet, "Stresshjälpen", modul x
Planering	uppint	Patienten tilldelas modul x. Uppföljning den xx
Diagnos		Huvuddiagnos + DU011, ZV044
Åtgärd		
	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.

Tilläggsmodul till psykologpartners program

Sökord	Fras	Text
Åtgärd		
	Självmedkänsla	Psykoedukation om självmedkänsla, övningar att lägga märke till sin inre kritiker, få distans till sina kritiska tankar och agera med självmedkänsla.

Livsbalansen 8.0 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
Åtgärd		
	behint1li	Patienten har genomfört modul 1, "Minska din stress". 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, "Skapa 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, "Stresstankar, känslor och beteenden". I modulen ingår att kartlägga stress med hjälp av situationsanalys samt fortsatt arbete med livsutrymme och tillämpad avslappning.
	behint4li	Patienten har genomfört modul 4, "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/fördjupningar: gränssättning, perfektionism, uppskjutande eller oro. I fördjupningsmodulen ingår bland annat introduktion till arbete med exponeringshierarki.
	behint6li	Patienten har genomfört modul 6, "Börja utmana dig". I modulen ingår fortsatt arbete med veckans livsutrymme, återhämtning och tillämpad avslappning.
	behint7li	Patienten har genomfört modul 7, "Planera din tid och fortsatt utmana dig". I modulen ingår fortsatt arbete med veckans livsutrymme, återhämtning, tillämpad avslappning. Patienten får råd om tidsplanering.
	behint8li	Patienten har genomfört modul 8, "Behåll dina framsteg". I modulen ingår sammanfattning och vidmakthållandeplan utifrån arbetsområdena: veckans livsutrymme, regelbunden återhämtning, tillämpad avslappning.

Livsbalansen – Hållbart arbetsliv

Sökord	Fras	Text
Åtgärd		
	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 – Bättre sömn

Sökord	Fras	Text
Åtgärd		
	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 – Uppskjutande

Sökord	Fras	Text
Åtgärd		
	uppskjutande1	Patienten har valt utmaningsområdet Uppskjutande. I den första delen av Uppskjutande får patienten information om uppskjutandebeteenden och börjar kartlägga och förstå de uppskjutande beteendena. Patienten får även analysera för- och nackdelar med uppskjutandebeteenden utifrån egna erfarenheter.
	uppskjutande2	I den andra delen av Uppskjutande ingår en genomgång kring hur exponering fungerar. Patienten får arbeta med olika strategier för att sluta med uppskjutandebeteenden, utforma en exponeringshierarki och påbörja arbetet med exponering. Arbetet med exponering dokumenteras i en exponeringsdagbok.
	uppskjutande3	I den tredje delen av Uppskjutande får patienten fortsätta arbetet med exponering för att sluta med uppskjutandebeteenden genom att välja ut nya situationer från sin exponeringshierarki. Patienten fortsätter fylla i exponeringsdagbok.

Livsbalansen – Gränssättning

Sökord	Fras	Text
Åtgärd		
	gränssättning1	Patienten har valt utmaningsområdet Gränssättning. I den första delen av Gränssättning får patienten information om gränssättning och olika gränssättande beteenden. Patienten får även analysera för- och nackdelar med gränssättning utifrån egna erfarenheter.
	gränssättning2	I den andra delen av Gränssättning ingår en genomgång kring hur exponering fungerar. Patienten får arbeta med olika strategier för att sätta gränser, utforma en exponeringshierarki och påbörja arbetet med exponering. Arbetet med exponering dokumenteras i en exponeringsdagbok.
	gränssättning3	I den tredje delen av Gränssättning får patienten fortsätta arbetet med exponering av att sätta gränser genom att välja ut nya situationer från sin exponeringshierarki. Patienten ska fortsatt fylla i exponeringsdagbok.

Livsbalansen – Perfektionism

Sökord	Fras	Text
Åtgärd		
	perfektionism1	Patienten har valt utmaningsområdet Perfektionism. I den första delen av Perfektionism får patienten information om vad perfektionism är och vilka konsekvenser perfektionism ger på lång och kort sikt. Patienten får även analysera för- och nackdelar med perfektionism utifrån egna erfarenheter.
	perfektionism2	I den andra delen av Perfektionism ingår en genomgång kring hur exponering fungerar och hur patienten genom exponering kan utmana sin perfektionism. Patienten får utforma en exponeringshierarki och påbörja arbetet med exponering. Arbetet med exponering dokumenteras i en exponeringsdagbok.
	perfektionism3	I den tredje delen av Perfektionism får patienten fortsätta arbeta med exponering genom att välja ut nya situationer från sin exponeringshierarki. Patienten ska fortsatt fylla i exponeringsdagbok.

Livsbalansen – Oro

Sökord	Fras	Text
Åtgärd		
	lboro1	Patienten har valt utmaningsområdet Oro. I den första delen av Oro får patienten information om oro och börjar kartlägga och förstå anledningen till oroandet. Patienten får även analysera för- och nackdelar med oroandet utifrån egna erfarenheter. Patienten börjar fylla i orosdagbok.
	lboro2	I den andra delen av Oro ingår introduktion till alternativa sätt att hantera oron genom Orosstund och Orosfria zoner. Patienten fortsätter att fylla i orosdagbok.
	lboro3	I den tredje delen av Oro får patienten en genomgång kring hur exponering för oro fungerar och hur eventuella hinder i exponeringen kan hanteras. Patienten får arbeta med att exponera sig för sin oro. Arbetet med exponering dokumenteras i en exponeringsdagbok.

MADRS-S fråga 9 livslust

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)