Behandlarguide för Hälsosam vikt för din tonåring

Kort beskrivning av programmet

Programmet syftar till att ersätta ett första fysiskt besök och ge en gemensam grund för patienten och familjen. En enklare utbildnings- och inspirationsplattform, en dörröppnare till behandling för obesitas.

Programmet är lämpligt för

Föräldrar som har barn 13–17 år med obesitas. Programmet genomförs av förälder, delvis tillsammans med barnet.

Fördelar

- Värdefullt att skapa samsyn och delaktighet i arbetet tillsammans, t.ex. vårdnadshavare som inte bor tillsammans med barnet eller andra anhöriga som är barnet nära i vardagen.
- Tidig insats och möjlighet till start direkt utan väntetid på ett fysiskt besök.
- Tillgängligt till när det passar vårdnadshavare och barn i vardagen.

Avgränsning

- Kräver god kunskap i svenska språket.
- Kräver mobiltelefon, surfplatta eller dator med internetuppkoppling.
- Vid behov av tolk.

Profession/er som är behandlare

Sjuksköterska och dietist.

Inloggning

För personal i Stöd och behandling

https://personal.sob.1177.se

- **Region Jönköpings län:** Behandlare rekommenderas att lägga till Stöd och Behandling under ”Mina system” på intranätets startsida.
- **Region Kalmar län:** Behandlare rekommenderas att lägga till Stöd och Behandling under ”Favoriter” på intranätets startsida.
- **Region Östergötland:** Behandlare rekommenderas att lägga till Stöd och Behandling under ”Favoriter/applikationer” på intranätets startsida.

För invånare

https://sob.1177.se eller via e-tjänsterna på 1177.se (https://www.1177.se). Stöd och behandling hittar vårdnadshavare i menyn under 1177-loggan.

Övningsmiljö (Designverktyget)

Som behandlare: https://dv.personal.sob.1177.se
Som testpatient: http://dv.sob.1177.se

Programmets innehåll

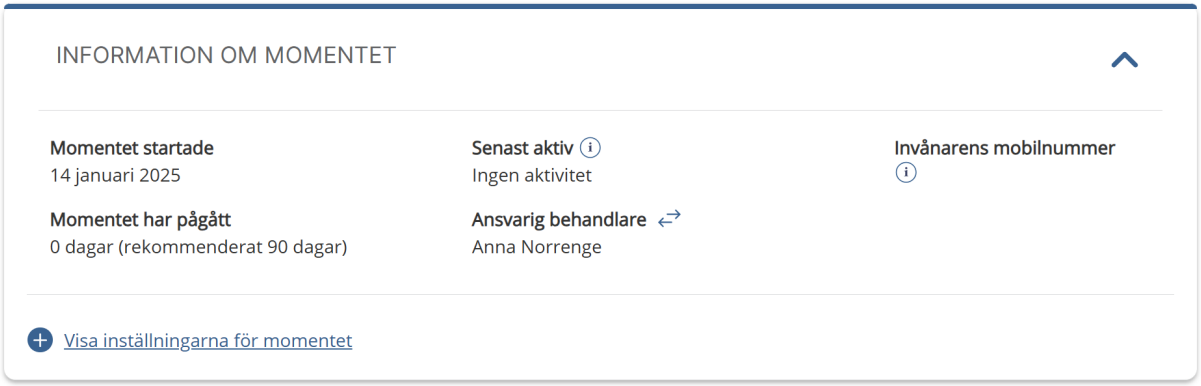
- Välkommen
  - Om programmet
  - Vad är obesitas och vad innebär behandling?
  - Vad är BMI och vad händer med kroppen?
  - Allas ansvar
  - Utsatthet
  - Våra vanor smittar
  - På mottagningen möter ni olika personer
  - Barn och ungdomar med NPF
  - Riksförbundet Obesitas Sverige
  - Boktips
  - Praktisk information om meddelande, aviseringar och support
- Råd och mål
  - Gränser
  - Samarbete
  - Balans mellan närhet och att ge utrymme
  - Positiv förstärkning
  - Prata positivt om kroppen
  - Motivation och mål
- Att äta för att må bra
  - Matcirkeln, nyckelhålet och tallriksmodellen
  - Måltidsordning och regelbundna måltider
  - Frukost, pålägg, mellanmål och dryck
  - Sötsaker, sällanmat och snabbmat
  - Lagom mängd mat för tonåringar
  - Matkräsen och matglad
  - Dieter
  - Tips och recept
- Alla mår bra av rörelse
  - Varför är det bra att röra på sig?
  - Hur vill din tonåring röra på sig?
  - Pulshöjande aktiviteter
  - Stötta din tonåring
  - Bestämda dagar för träning och rörelse
  - Vardagsmotion
  - Skärmtid
  - Gör det tillsammans
  - Återhämtning
  - Tips och inspiration

- Hur går det?
    - Målet
    - Hur långt har du kommit på vägen till ert mål?
    - Vad händer nu?

Funktioner i programmet

Patientens översikt, fliken ”Hantera”

Klicka på Information om momentet för att se hur länge invånaren har haft tillgång till sitt moment och när patienten senast var aktiv. Rekommenderat antal dagar är 90 dagar. Det gör inget om momentet överskrider det antalet dagar eller om momentet avslutas i förtid av behandlare. Rekommenderat antal dagar syns inte för patienten

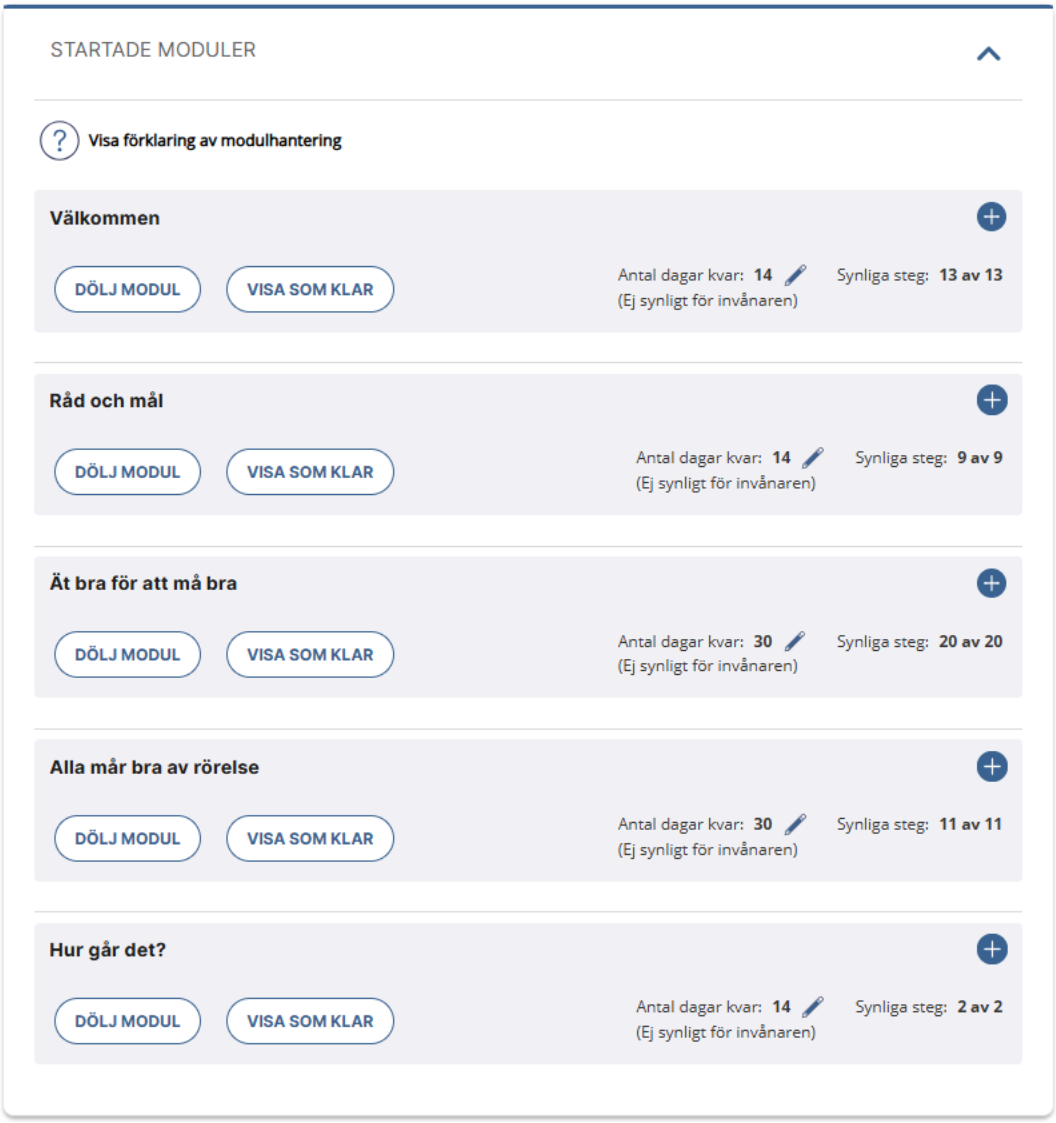


Moduler

Aktuella moduler från start:

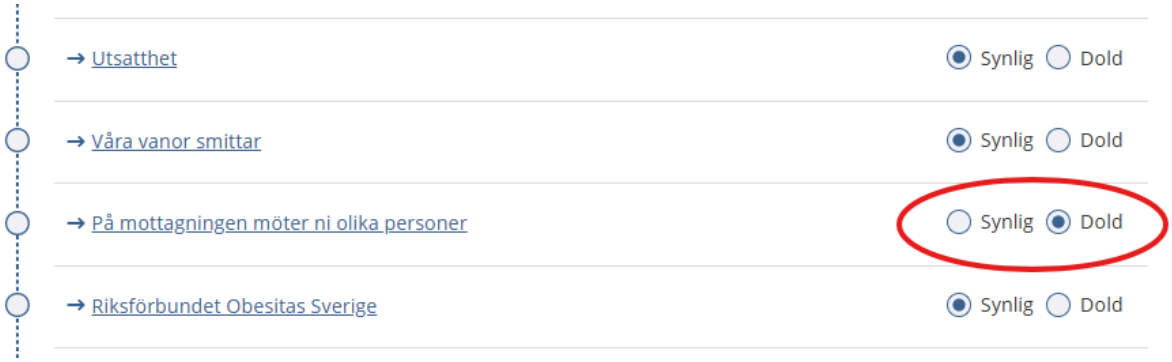
- Välkommen
- Råd och mål
- Ät bra för att må bra
- Alla mår bra av rörelse
- Hur går det?

Vid varje modul står det ”Antal dagar kvar”. När dessa räknar ned till noll händer ingenting. Invånaren kan fortfarande komma åt innehållet i modulen. Nedräkningen av dagar visas inte för invånaren.



Visa och dölja-steg

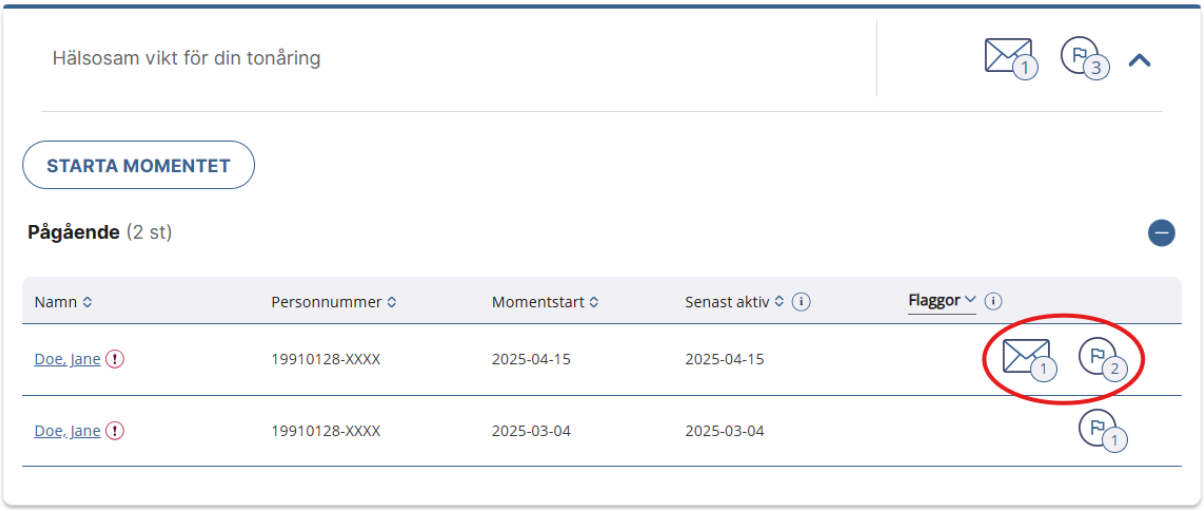
Möjlighet att visa och dölja steg för invånare. Klicka i knappen till höger om steget för att göra steget synligt eller dolt för invånaren.



Flaggor

Flaggor är till för att uppmärksamma olika händelser i programmet. Dessa syns för vårdpersonal under fliken Mina och Alla. Följande flaggor finns i programmet:

- Meddelande till behandlare: när invånare skickar ett meddelande till behandlaren.
- Formulär sparat: när invånare sparat ett formulär.
- Barnets personuppgifter: när invånare svarat på mätbatteriet Barnets personuppgifter.
- Invånare inaktivitet: när invånare inte varit inloggad på 14 dagar.

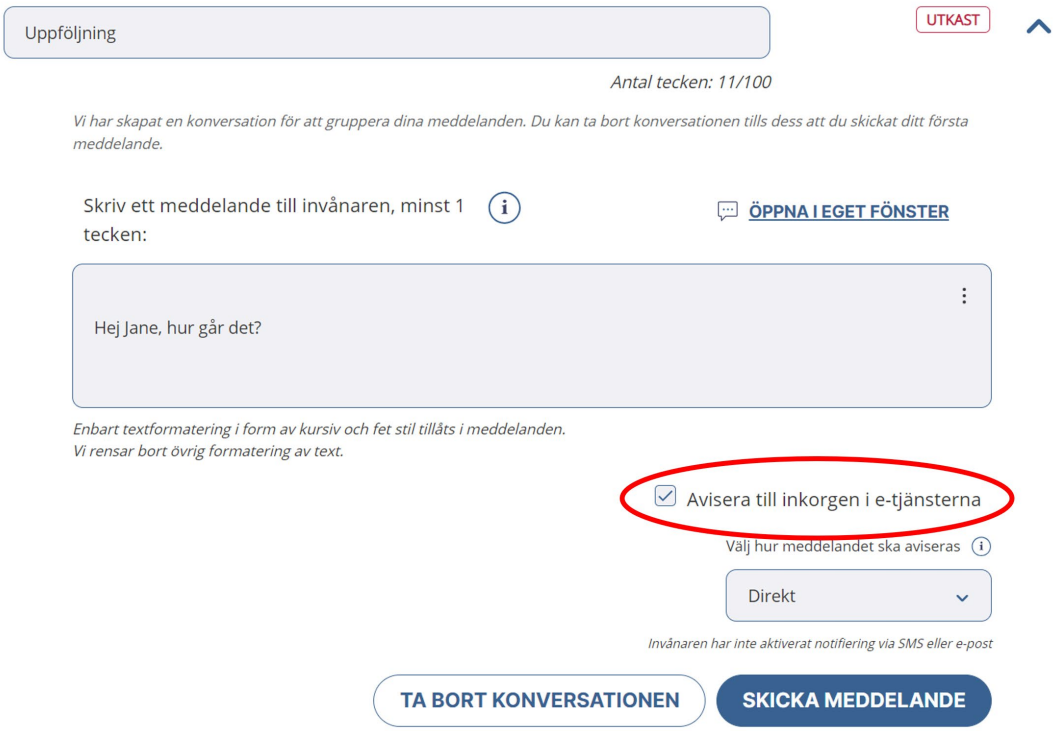


Hantera flagga från invånare

För att hantera eller ta hand om en flagga går det att antingen klicka direkt på flaggan eller att gå in i invånarens moment och hantera flaggan där.

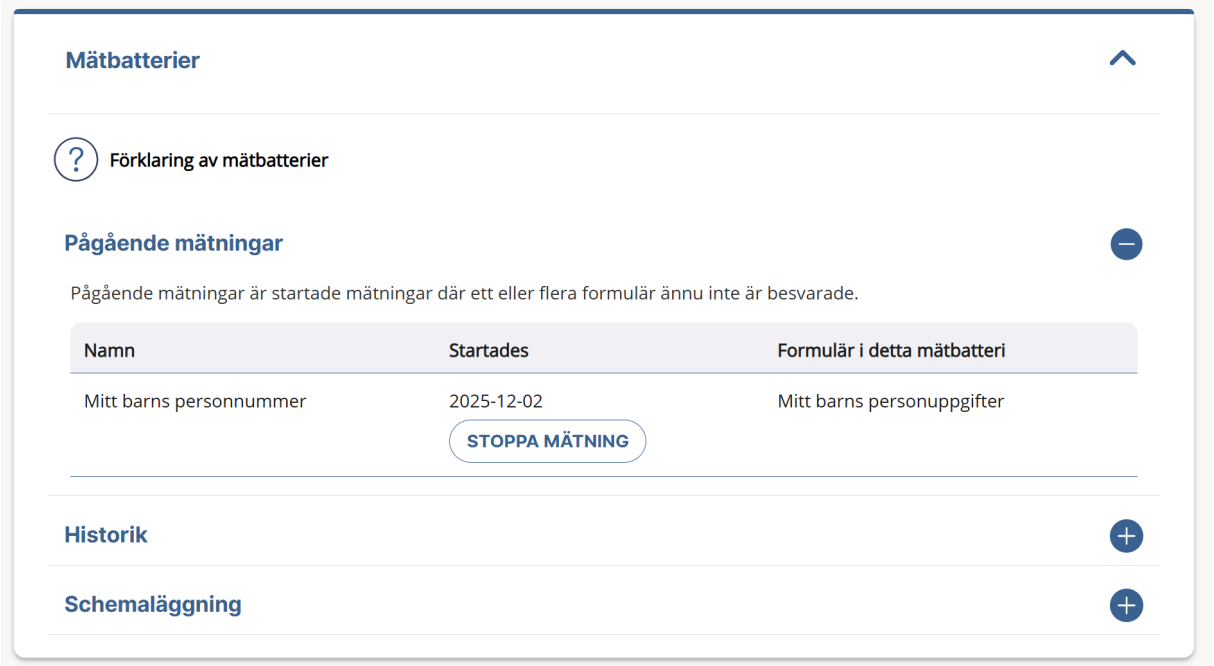
Avisering till invånare vid meddelande

Avisering vid nytt meddelande till invånaren görs av behandlare när meddelandet skrivs. Kryssrutan är i kryssad per default. Välj om aviseringen ska ske direkt eller uppsamlat (välj om du skickar flera meddelanden till samma patient för att undvika dubbla aviseringar).



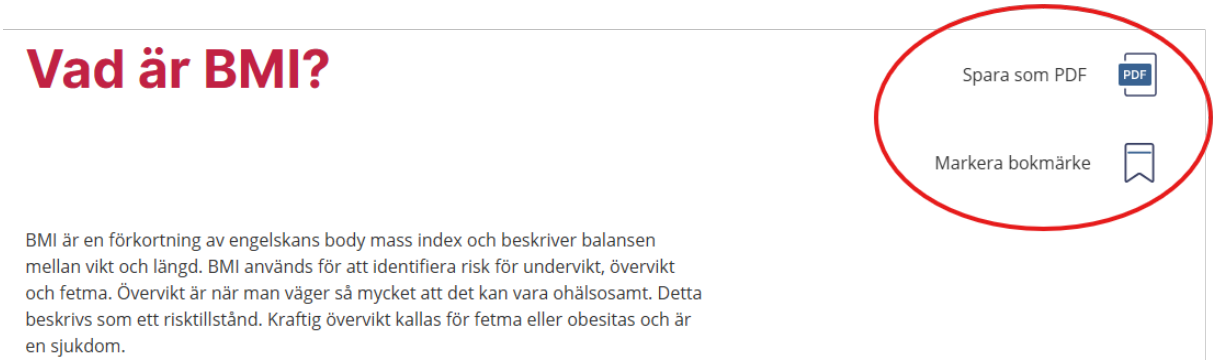
Mätbatteri – Barnets personuppgifter

När i samband med start av programmet aktiveras automatiskt ett formulär där föräldern får svara på följande frågor: förälderns namn, barnets personnummer samt namn på eventuell annan förälder. Uppgifterna används för att kunna koppla rätt förälder till rätt barn och för att slippa ha dokumentation om det vid sidan om. Behandlare har möjlighet att stoppa detta mätbatteri.



Bokmärken och pdf

Invånaren kan favoritmarkera varje steg och göra ett bokmärke för att lättare hitta tillbaka till sidan. Alla bokmärken hittar invånaren under ”Bokmärken”. Invånaren kan också spara ner sidor som pdf och skriva ut.



Rekommenderat arbetssätt

1. Remissbedömning; är patienten är lämplig för SOB? Se ”avgränsning”.
2. Patienten får ett välkomstbrev som beskriver SOB och syftet. Via 1177 eller med post. Hänvisning till sida på 1177 i Region Kalmar län. Med gemensam information om programmet.
3. Skriv in förälderns/vårdnadshavarens personnummer i SOB och starta Hälsosam vikt för din tonåring. Först då får vårdnadshavare tillgång till programmet.
    a. Om det ska startas på två vårdnadshavare måste båda föräldrarna startas upp på resp. personnummer (=två olika program, de kan inte se vad den andre fyller i).
    b. Alternativt att man kommer överens med föräldrarna att de kollar tillsammans i ett program och fyller i frågor osv ihop.
4. Patient kallas och välkomnas till stöd och behandlingsprogrammet som en start på sin behandling.
5. Har ingen dialog eller kommunikation skett första veckan tar vi kontakt via meddelande i SOB.
6. Avsätta tid en gång per vecka där behandlare loggar in och besvarar/följer upp patient. Använd gärna frågorna som finns i bilagan 1.
7. Inled med modul ’Välkommen’ och ’Råd och mål’ och fortsätt med en av modulerna ’Alla mår bra av rörelse’ och ’Ät bra för att må bra’.
8. När hela programmet är avklarat skickas ett meddelande till föräldern där vi har möjlighet att beskriva individuellt eller som ett standardsvar på frågan ”Vad händer nu?”.

Avsluta programmet

Programmet övergår senare till fysiska besök. Programmet finns tillgängligt i 3 månader, till att börja med. Skulle det vara inaktivt tidigare avslutas programmet.

Gallring

När patienten är avslutad i programmet (efter ev. vidmakthållandefas) ska patientuppgifter gallras (raderas) från Stöd och behandling. Eftersom Stöd och behandling inte är klassat som ett

journalsystem är det enligt lag inte tillåtet att lagra patientdata i plattformen längre än två år från det att man startat upp patienten i ett moment.

Gallring görs av rollen dataadministratör på din enhet enligt lokal rutin.

Förhållningssätt

I Stöd och behandling sker kommunikation skriftligt. Här får du några tips:

- Uttryck dig sakligt och fritt från värderingar. Tänk på vilka normer du eventuellt förmedlar.
- Svaren ska vara tydliga och konkret formulerade. Tänk på att skriva lättillgängligt.
- Fokusera på att stärka patienten. Uppmuntra det som fungerar och föreslå strategier för det som inte fungerar.
- Svara patienten på liknande sätt som patienten skrivit, det vill säga om patienten skriver kortfattat – ge kortfattade svar och om patienten skriver längre och mera ingående texter – svara mera detaljrikt.

Journaldokumentation

Den behandling som sker via stöd och behandlingsplattformen behöver dokumenteras av behandlaren i Cosmic.

Journalanteckning och remissvar:

Kontaktorsak: Obesitas

Aktuellt: Patienten startar programmet Hälsosamvikt för din tonåring i Stöd och behandling via 1177.

Uppföljning: kallas till fysiskt besök efter avslutat program.

Diagnos: E660

Journalanteckning och remissvar gällande patienter som inte hört av sig inom en vecka:

Kontaktorsak: Obesitas

Aktuellt: Patient har inte svarat på kallelsen om att starta programmet Hälsosam vikt för din tonåring via 1177. Vi tar kontakt via meddelande (1177) eller telefon.

Diagnos: E660

Sekretess

Data från Stöd och behandling hanteras på samma sätt som data hanteras i annan hälso- och sjukvård. Stöd och behandling är inget journalsystem, men samma regler gäller och all aktivitet loggas.

Support

För mer information och tips se:

- Region Jönköpings län: https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/administration/e-tjanster/stod-ochbehandling
- Region Kalmar län: https://vardgivare.regionkalmar.se/stod-och-behandling
- Region Östergötland:

Teknisk support för behandlare, kontakta:

- Region Jönköpings län: Kundservice tel. 141 41 eller anmälan via tjänstekatalogen
- Region Kalmar län: stodochbehandling@regionkalmar.se
- Region Östergötland: Stöd och service tel. 360 00 eller anmälan via https://stodochservice.lio.se/ROSelfService

Teknisk support för invånare

Invånare får support via 1177.se. Sök på Support för e-tjänster.

Vid frågor gällande innehållet i Hälsosam vikt för din tonåring

Barn- och ungdomsmottagningen, Oskarshamns sjukhus 0491-78 23 21

Bilaga 1

Dessa frågor kan användas i kommunikationen med föräldern. Frågorna är uppdelade utifrån olika sidor/områden i programmet.

Allas ansvar	• Hur ser det ut med ansvarsfördelningen inom familjen kring kost och fysisk aktivitet? • Hur ser skolans roll ut när det gäller ansvar kring detta? • Hur involverade är mor- och farföräldrar och vänner i behandlingen?
Vanor	• Finns det någon vana som ni funderar på att förändra? • Vad skulle ni önska göra mer av och mindre av?
Gränser	• När fungerar det att sätta gränser? • Vilka gränser känns jobbiga att sätta?
Samarbete	• Berätta om ett bra samarbete ni har med någon som finns i X miljö. • Hur ser samarbete ut med skola? • På vilket sätt samarbeta mor-och förföräldrar med er?
Positiv förstärkning	• Berätta om någon positiv förstärkning ni gjort. • På vilket sätt tar din tonåring bäst emot förstärkning? Fysisk? Genom ord? Annat? • Hur förstärker ni varandra i familjen? • Hur stärker du din tonårings självkänsla?
Bra mat	• Vilken mat skulle ni vilja äta mer av?
Matcirkeln	• Finns det någon del av matcirkeln som ni tycker mer om? • Vad behöver ni tänka på när det gäller matcirkeln?
Leta nyckelhål	• Hur går det att köpa nyckelhålsmärka produkter i butiken? • Vad för nyckelhålsmärkta produkter har ni bytt till?
Äta regelbundet	• Finns det något mål som ni behöver tänka extra på att få in, i så fall vilket?
Frukost	• Hur ser en god och bra frukost ut för er?
Pålägg	• Vilka pålägg finns hemma hos er? • Vilka pålägg tycker X om?

Mellanmål	• Berätta om ett mellanmål som ni gör hemma. Finns det något du vill förändra?
Dryck till maten	• Hur ser det ut med dryck på skolan? • Vad vill din tonåring helst dricka till maten?
Sötsaker och sällamat	• Hur planerar ni upp intag av godis och snacks?
Portionsstorlekar	• Vilka förändringar skulle ni vilja göra när det gäller portionsstorlekarna? • Hur ser det ut med sug efter mer mat efter måltiderna?
Rörelse	• Finns det något ni skulle kunna lägga till så att ni får in mer fysisk aktivitet i vardagen eller inplanerad fysisk aktivitet?
Skärmtid	• Vad tänker ni om Folkhälsomyndighetens rekommendationer kring skärmvanor? Vilka regler kring skärm vill ni ha i er familj?
Återhämtning	• När upplever du att din tonåring behöver återhämtning?
Rörelse	• Berätta om hur ni får in rörelse i vardagen. • Hur uppmuntrar du till rörelse?
Inför lov	• Under storhelger, firanden och lov ändras de vanliga rutinerna kring mat, sömn, aktivitet och skärmtid. Det kan bli mer tid tillsammans, med släkten och/eller med kompisar. Övernattningar, filmkvällar och långfrukostar är grejer vi ofta ser fram emot! Har ni några planer hur ni önskar kring detta?