

# Behandlarguide för Hälsosam vikt för ditt barn

## 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

Barn- och ungdomar 1–12 år med föräldrar/vårdnadshavare.

## 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 patienten 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
  - Allas ansvar
  - Våra vanor smittar
  - Riksförbundet Obesitas Sverige
  - Boktips
  - Praktisk information
  - På mottagningen möter ni olika personer (filmer)
- Råd och mål
  - Gränser
  - Samarbete
  - 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 och sällanmat
  - Lagom mängd mat för barn
  - Matkräsen och matglad
  - Tips och recept
- Alla mår bra av rörelse
  - Rörelseglädje
  - Vardagsrörelse och veckoschema
  - Fysisk aktivitet för barn 2–5 år samt 6–17 år
  - Skärmtid
  - Stötta ditt barn och gör det tillsammans
  - Återhämtning
  - Tips och inspiration
- Hur går det? (dold från start)
  - 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

I Information om momentet visas också hur många moduler som är pågående, kommande och avslutade samt annan relevant information.

The screenshot shows a navigation bar with four tabs: 'Hantera' (selected), 'Meddelanden', 'Tidslinje', and 'Flaggor och aktivitetsplaner'. Below the tabs is a card titled 'INFORMATION OM MOMENTET' with an upward arrow icon in the top right corner. The card contains the following information:

- Momentet startade: **19 juni 2024**
- Momentet har pågått i: **0 dagar (rekommenderat 90 dagar)**
- Senast aktiv: **Ingen aktivitet** ⓘ
- Ansvarig behandlare: **Anna Norrenge** ↔
- Invånarens mobilnummer: [Hämta mobilnummer](#)
- Pågående moduler: **4 st**
- Kommande moduler: **1 st**
- Avslutade moduler: **0 st**
- [Steg tillgängliga som PDF](#) ⓘ

At the bottom of the card, there is a plus icon and the text [Visa inställningarna för momentet](#).

### Moduler

Aktuella moduler från start:

- Välkommen
- Råd och mål
- Ät bra för att må bra
- Alla mår bra av rörelse

Kommande moduler (ej synliga från start):

- 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.

## STARTADE MODULER



Visa förklaring av symboler i moduler

### Välkommen



AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: **14**   
(Ej synligt för invånaren) Synliga steg: **14 av 16**

### Råd och mål



AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: **14**   
(Ej synligt för invånaren) Synliga steg: **7 av 7**

### Ät bra för att må bra



AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: **30**   
(Ej synligt för invånaren) Synliga steg: **20 av 20**

### Alla mår bra av rörelse



AVSLUTA

SÄTT TILL KOMMANDE

Antal dagar kvar: **30**   
(Ej synligt för invånaren) Synliga steg: **15 av 15**

## KOMMANDE MODULER



Visa förklaring av symboler i moduler

### Hur går det?



STARTA MODUL

Antal dagar kvar: **14**   
(Ej synligt för invånaren) Synliga steg: **2 av 2**

## 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.

→ <a href="#">Sötsaker och sällanmat</a>	<input checked="" type="radio"/> Synlig <input type="radio"/> Dold
→ <a href="#">Vad är lagom för barn 1-6 år?</a>	<input checked="" type="radio"/> Synlig <input type="radio"/> Dold
→ <a href="#">Vad är lagom för barn 7-12 år?</a>	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
→ <a href="#">Matkräsen</a>	<input checked="" type="radio"/> Synlig <input type="radio"/> Dold

## Flaggor



Flaggor är till för att uppmärksamma olika händelser i programmet. Dessa syns 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.
- Invånare inaktivitet: när invånare inte varit inloggad på 14 dagar.

Hälsosam vikt för ditt barn

STARTA MOMENTET

Pågående (2 st)


Namn	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv	Flaggor
<a href="#">Doe, Jane</a>	19910128-XXXX	2024-06-19	2024-06-19	 
<a href="#">Doe, Jane</a>	19910128-XXXX	2024-06-11	2024-06-11	Inga flaggor

## 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).

Uppföljning UTKAST 

Antal tecken: 11/100


*Vi har skapat en konversation för att gruppera dina meddelanden. Du kan ta bort konversationen tills dess att du skickat ditt första meddelande.*


Skriv ett meddelande till invånaren, minst 1  tecken:  [ÖPPNA I EGET FÖNSTER](#)

Hej Jane, hur går det? 

*Enbart textformatering i form av kursiv och fet stil tillåts i meddelanden.  
Vi rensar bort övrig formatering av text.*

Avisera till inkorgen i e-tjänsterna

Välj hur meddelandet ska aviseras 

Direkt 

*Invånaren har inte aktiverat notifiering via SMS eller e-post*

TA BORT KONVERSATIONEN

SKICKA MEDDELANDE

## 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.

## Samarbete



Alla behöver samarbeta och hjälpas åt för att ditt barn ska må bra. Involvera hela familjen, skola, vänner och andra vuxna i barnets närhet. Informera dem om det arbete ni gör just nu. Om barnet ska vara med mer, föräldrar eller en kompis behöver du informera dem om vad

## 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 barnets personnummer i SOB och starta Hälsosam vikt för ditt barn. Först då får vårdnadshavare tillgång till programmet.
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.
7. Inled med modul ’Välkommen’ och ’Att sätta gränser och mål’ och fortsätt med en av modulerna ’Alla mår bra av rörelse’ och ’Att äta för att må bra’.
8. I modulen ’Hur går det?’ avslutas med en sidkommentar 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 Hälsosam vikt för ditt barn 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 ditt barn 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: Kundenservice tel. 141 41 eller anmälan via tjänstekatalogen
- Region Kalmar län: [stodochbehandling@regionkalmar.se](mailto: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 ditt barn

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