

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

Föräldrar som har barn 1–12 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 startside.
- **Region Kalmar län:** Behandlare rekommenderas att lägga till Stöd och Behandling under "Favoriter" på intranätets startside.
- **Region Östergötland:** Behandlare rekommenderas att lägga till Stöd och Behandling under "Favoriter/applikationer" på intranätets startside.

För invånare

<https://sob.1177.se> eller via e-tjänsterna på 1177.se (<https://www.1177.se>). Vårdnadshavare går i som ombud för sitt barn. 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
 - 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

INFORMATION OM MOMENTET

Momentet startade

14 januari 2025

Senast aktiv ⓘ

Ingen aktivitet

Invånarens mobilnummer ⓘ

Momentet har pågått

0 dagar (rekommenderat 90 dagar)

Ansvarig behandlare ↔

Anna Norrenge

+

[Visa inställningarna för momentet](#)

Moduler

Aktuella moduler från start:

- Välkommen
- Råd och mål
- Ät bra för att må bra
- Alla må 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.

STARTADE MODULER

?

Visa förklaring av modulhantering

Välkommen

DÖLJ MODUL

VISA SOM KLAR

Antal dagar kvar: 14
(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 14 av 16

Råd och mål

DÖLJ MODUL

VISA SOM KLAR

Antal dagar kvar: 14
(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 8 av 8

Ät bra för att må bra

DÖLJ MODUL

VISA SOM KLAR

Antal dagar kvar: 30
(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 20 av 20

Alla mål bra av rörelse

DÖLJ MODUL

VISA SOM KLAR

Antal dagar kvar: 30
(Ej synligt för invånaren)

Synliga steg: 16 av 16

Hur går det?

DÖLJ MODUL

VISA SOM KLAR

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.

→ Sötsaker och sällanmat	☒ Synlig ☐ Dold
→ Vad är lagom för barn 1-6 år?	☒ Synlig ☐ Dold
→ Vad är lagom för barn 7-12 år?	☐ Synlig ☒ Dold
→ Matkräsen	☒ Synlig ☐ Dold

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.
- 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
Doe, Jane	19910128-XXXX	2024-06-19	2024-06-19	 
Doe, Jane	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. 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 avslutat 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 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
- 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

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 förskolans/fritids/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 förskola/skola/fritids? • På vilket sätt samarbeta mor-och föräldrar med er?
Positiv förstärkning	• Berätta om någon positiv förstärkning ni gjort. • På vilket sätt tar ditt barn bäst emot förstärkning? Fysisk? Genom ord? Annat? • Hur förstärker ni varandra i familjen? • Hur stärker du ditt barns 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 nyckelhålsmärka 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? • Hur ser mellanmålen ut på förskolan/fritidshemmet? Finns det något du vill förändra?
Dryck till maten	• Hur ser det ut med dryck på förskolan/skolan/fritids? • Vad vill ditt barn 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 ditt barn behöver återhämtning?
Lek och rörelse	• Berätta om hur ni får in lek och rörelse i vardagen. • Hur uppmuntrar du till lek och 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 barnens kompisar. Övernattningar, filmkvällar och långfrukostar är grejer vi ofta ser fram emot! Har ni några planer hur ni önskar kring detta?