

# Behandlarguide

## Medveten närvaro

### Kort beskrivning av programmet

Programmet innehåller generell information om medveten närvaro/mindfulness, vad det är och varför det är värdefullt att öva upp sin medvetna närvaro. Patienten får fundera över vad hen skulle vilja uppnå med hjälp av programmet, exempelvis minska stress, mer energi eller bättre sömn.

Behandlaren kan individanpassa innehållet och synliggöra utvalda steg för patienten, exempelvis information om attityder, stress och självmedkänsla. Formuläret MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) kan också aktiveras vid behov.

I programmet finns 17 övningar som behandlaren kan aktivera för patienten. Övningarna presenteras i form av text, film och ljudklipp.

### Programmet är lämpligt för

Patienter med stressrelaterad ohälsa, stressproblematik, sömnproblem, ångest och depression. Medveten närvaro kan användas som en delkomponent i annan behandling/insats för denna problematik.

### Avgränsning

- Kräver god kunskap i svenska språket
- Kräver e-legitimation
- Kräver mobiltelefon, surfplatta eller dator med internetuppkoppling

### Profession/er som är behandlare

Du som behandlare ska ha kompetens och erfarenhet av medveten närvaro/mindfulness för att kunna ge patienten guidning och stöd genom programmet.

## 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>

## Slå på aviseringar

Om du som behandlare önskar aviseringar vid händelser i Stöd och behandling: logga in i stöd och behandling, gå till "Min profil", bocka i rutan "ta emot notifieringar".

## Programmets innehåll

### Om medveten närvaro

Introduktion

- Om programmet
- Meddelanden
- Slå på dina aviseringar
- Om du behöver teknisk support
- Din målsättning

Om medveten närvaro

- Vad är medveten närvaro?
- Varför medveten närvaro?
- Släppa taget om tankar
- Uppmärksamma
- När du förstår dig själv kan du förändras
- Din upplevelse och närvaro – startvärden (*frågeformulär MAAS, kan aktiveras vid behov*)

## Medvetet förhållningssätt

Utvalt material

- Utvalt material

Förhållningssätt

- Attityder (*kan aktiveras vid behov*)
- Självmedkänsla (*kan aktiveras vid behov*)

Stress

- Vårt nervsystem (*kan aktiveras vid behov*)
- Vad händer i din kropp? (*kan aktiveras vid behov*)
- Råd för att skapa balans (*kan aktiveras vid behov*)

## Dina övningar

Innan du börjar öva

- Att öva medveten närvaro
- Motstånd och hinder
- Planera ditt övande

Övningar

- Andningsankaret (*kan aktiveras vid behov*)
- Tyst övning (*kan aktiveras vid behov*)
- Liggande kroppsscanning (*kan aktiveras vid behov*)
- Stanna upp, observera, acceptera och svara eller släpp taget (*kan aktiveras vid behov*)
- Sittande meditation (*kan aktiveras vid behov*)
- Andrum (*kan aktiveras vid behov*)
- Uppmärksamhet i rörelse (*kan aktiveras vid behov*)
- Äta ett äpple (*kan aktiveras vid behov*)
- Självmedkänsla (*kan aktiveras vid behov*)
- Klar bild (*kan aktiveras vid behov*)

Medvetna rörelser

- Axellyft (*kan aktiveras vid behov*)
- Axelcirkel (*kan aktiveras vid behov*)
- Nackrörlighet (*kan aktiveras vid behov*)
- Vasset (*kan aktiveras vid behov*)
- Vågen (*kan aktiveras vid behov*)
- Öppna upp bröstkorgen (*kan aktiveras vid behov*)
- Sittande rotation (*kan aktiveras vid behov*)

## Hur går det?

### Uppföljning

- Sammanfattning
- Bevara det du lärt dig
- Din upplevelse och närvaro – uppföljning (*frågeformulär MAAS, kan aktiveras vid behov*)

## Programmets funktionalitet

### 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 60 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.

Hantera
Resultat
Meddelanden
Tidslinje
Flaggor och aktivitetsplaner

INFORMATION OM MOMENTET
↑

---

- Momentet startade: **19 juni 2024**
- Momentet har pågått i: **0 dagar (rekommenderat 60 dagar)**
- Senast aktiv: **Ingen aktivitet** ⓘ
- Ansvarig behandlare: **Anna Norrenge** ↔
- Invånarens mobilnummer: [Hämta mobilnummer](#)

- Pågående moduler: **1 st**
- Kommande moduler: **3 st**
- Avslutade moduler: **0 st**
- [Steg tillgängliga som PDF](#) ⓘ

---

+
Visa inställningarna för momentet

## Moduler

Startade moduler (synliga från start):

- Om medveten närvaro


Kommande moduler (ej synliga från start, aktiveras vid behov):

- Medvetet förhållningssätt
- Dina övningar
- 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


**Om medveten närvaro** +

**AVSLUTA** **SÄTT TILL KOMMANDE**

Antal dagar kvar: **60**  Synliga steg: **10 av 11**  
(Ej synligt för invånaren)


KOMMANDE MODULER ↑

---

 Visa förklaring av symboler i moduler

**Medvetet förhållningssätt** +


**STARTA MODUL**

Antal dagar kvar: **60**  Synliga steg: **1 av 6**  
(Ej synligt för invånaren)

---

**Dina övningar** +


**STARTA MODUL**

Antal dagar kvar: **60**  Synliga steg: **3 av 20**  
(Ej synligt för invånaren)

---

**Hur går det?** +

**STARTA MODUL**

Antal dagar kvar: **7**  Synliga steg: **2 av 3**  
(Ej synligt 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.

→ <a href="#">Tyst övning</a>	<input checked="" type="radio"/> Synlig <input type="radio"/> Dold
→ <a href="#">Liggande kroppsscanning</a>	<input checked="" type="radio"/> Synlig <input type="radio"/> Dold
→ <a href="#">Stanna upp, observera, acceptera och svara eller släpp taget</a>	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
→ <a href="#">Sittande meditation</a>	<input checked="" type="radio"/> Synlig <input type="radio"/> Dold
→ <a href="#">Andrum</a>	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold

## Flaggor

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

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

Medveten närvaro				  
<b>STARTA MOMENTET</b>				
<b>Pågående (1 st)</b> 				
Namn	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv	Flaggor
<a href="#">Doe, Jane</a> 	19910128-XXXX	2024-06-19	2024-06-19	 

## 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: i

... [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 i

Direkt v

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

TA BORT KONVERSATIONEN

SKICKA MEDDELANDE

## Rekommenderat arbetssätt

- Förklara syftet med programmet för invånaren
- Var tydlig med vad som förväntas av patienten och vad hen kan förvänta sig av dig som behandlare.
  - Hur aktiv förväntas patienten vara?
  - Kommer du som behandlare att påminna patienten?
  - Vad händer om patienten inte är aktiv i programmet?
- Ha tät kontakt i början för att patienten ska komma igång.
- Sätt av tid i ditt schema för arbete med Medveten närvaro/Stöd och behandling minst 1 gång per vecka.
- Anpassa och byt ut övningar utifrån patientens behov under behandlingstiden.
- Kombinera vid behov programmet med andra typer av kontakt (telefon, video, fysiskt besök).
- Du som behandlare kommer tillsammans med patienten överens om hur länge hen är i behov av 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. Dokumentera i samband med start och avslut av programmet samt det som är relevant för patientens vård och behandling. Använd åtgärdskod ZV044 – Behandling administrerad via internet.

## 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](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 Medveten närvaro

Mareike Britta Franken, sjukgymnast, Distriktsrehabiliteringen Kalmar, [mareike.britta.franken@regionkalmar.se](mailto:mareike.britta.franken@regionkalmar.se) eller Ulrika Holm Carlsson, sjukgymnast, Distriktsrehabiliteringen Kalmar, [ulrika.holm@regionkalmar.se](mailto:ulrika.holm@regionkalmar.se).