

Behandlarguide för 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 startside.

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

Programmets funktionalitet

Patientens översikt, fliken "Hantera"

När du är på fliken "Mina", klicka på patientens namn för att komma till patientens översikt. En förloppsmätare visas för att se hur länge invånaren har haft tillgång till sitt moment. Rekommenderat

antal dagar är 60 dagar. Det gör inget om momentet överskrider det antalet dagar eller om momentet avslutas i förtid av behandlare. Förloppsmätaren syns **inte** för patienten.



Handtera Resultat Meddelanden Tidslinje Händelser

Dagar i momentet: 27 (rek. 60 dagar) Moduler avklarade: 0 av 4 Egenskaper

Senaste aktiv: Aldrig 📘 Ansvarig behandlare: Anna Norreng 👤
Moment startade: 2024-01-08 Kontaktuppgifter: Hämta kontaktuppgifter 📘

Moduler

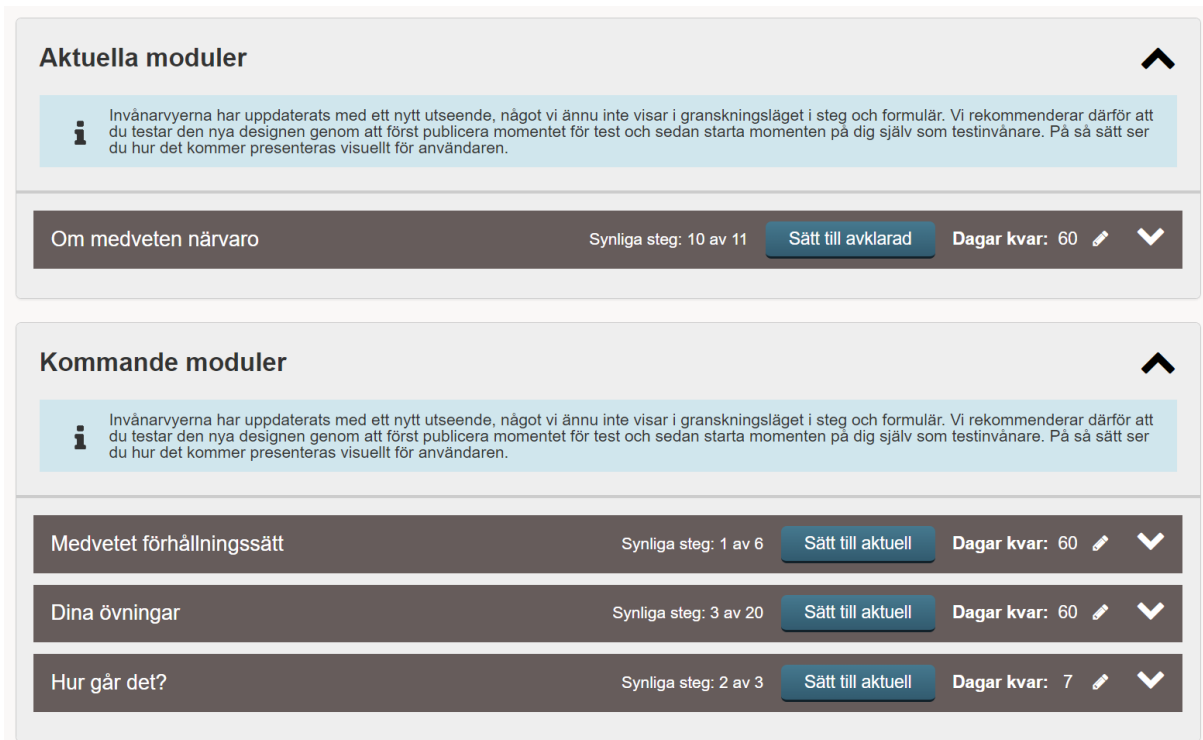
Aktuella moduler från start:

- Om medveten närvaro

Kommande moduler (ej synliga från start):

- Medvetet förhållningssätt
- Dina övningar
- Hur går det?

Vid varje modul står "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.



Aktuella moduler

Invånaryrorna har uppdaterats med ett nytt utseende, något vi ännu inte visar i granskningsläget i steg och formulär. Vi rekommenderar därför att du testar den nya designen genom att först publicera momentet för test och sedan starta momenten på dig själv som testinvånare. På så sätt ser du hur det kommer presenteras visuellt för användaren.

Om medveten närvaro Synliga steg: 10 av 11 Sätt till avklarad Dagar kvar: 60

Kommande moduler

Invånaryrorna har uppdaterats med ett nytt utseende, något vi ännu inte visar i granskningsläget i steg och formulär. Vi rekommenderar därför att du testar den nya designen genom att först publicera momentet för test och sedan starta momenten på dig själv som testinvånare. På så sätt ser du hur det kommer presenteras visuellt för användaren.

Medvetet förhållningssätt Synliga steg: 1 av 6 Sätt till aktuell Dagar kvar: 60

Dina övningar Synliga steg: 3 av 20 Sätt till aktuell Dagar kvar: 60

Hur går det? Synliga steg: 2 av 3 Sätt till aktuell Dagar kvar: 7

Visa och dölja-steg

Möjlighet att visa och dölja steg för invånare. Klicka på den slidern till höger om steget för att dölja/göra synligt för patienten.

Innan du börjar öva 3 av 3 steg är synliga ▾

Övningar 3 av 10 steg är synliga ▲

- Andningsankaret** Synlig
- Tyst övning** Synlig
- Liggande kroppsscanning** Dold
- Stanna upp, observera, acceptera och svara eller släpp taget** Dold
- Sittande meditation** Synlig
- Andrum** Dold
- Uppmärksamhet i rörelse** Dold
- Äta ett äpple** Dold
- Självmedkänsla** Dold
- Klar bild** 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:

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

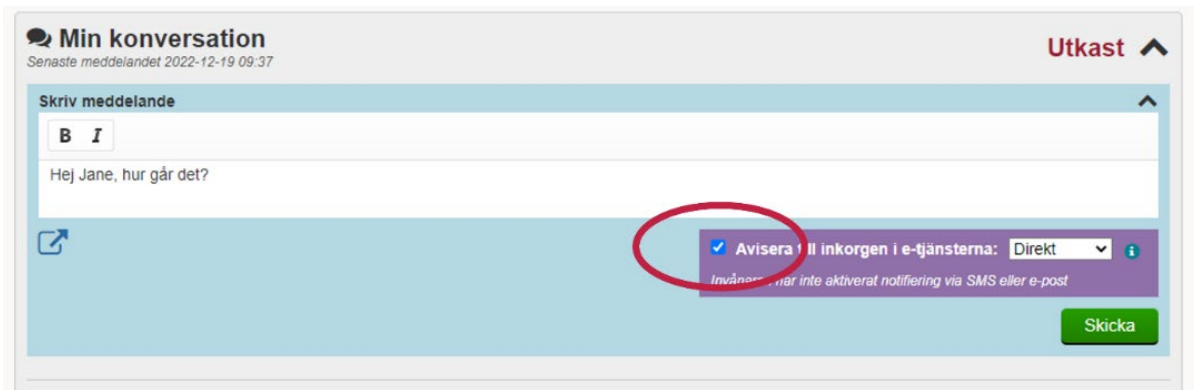
Medveten närvaro Starta moment ▲				
Namn ▾	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv ⓘ	Flaggor ⓘ
Doe, Jane !	19910128-XXXX	2023-08-08	2023-12-19	
Doe, Jane !	19910128-XXXX	2023-11-14	2023-12-19	
Doe, Jane !	19910128-XXXX	2024-01-08	2024-01-08	

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. Glöm inte att kryssa i rutan för avisering.



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
- 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 eller Ulrika Holm Carlsson, sjukgymnast, Distriktsrehabiliteringen Kalmar, ulrika.holm@regionkalmar.se.