

Behandlarguide för Vändpunkten – stöd vid beroende

Kort beskrivning av programmet

Vändpunkten är ett behandlingsprogram för personer som vill minska eller sluta bruka alkohol, droger eller andra substanser. Syftet med Vändpunkten är att ge personer som vill minska eller sluta bruka substanser stöd i sin förändringsprocess. Syftet är också att öka motivationen, stärka självmedkänslan och ge konkreta verktyg för att förstå och förändra beteenden, minska risken för återfall samt främja långsiktig återhämtning.

Programmet är lämpligt för

Programmet vänder sig till personer som använder alkohol, droger eller andra substanser och vill minska eller sluta. Det riktar sig också till personer i återhämtning som vill stärka sina färdigheter, samt till dem med samsjuklighet som behöver stöd för både substansbruk och psykisk ohälsa. Vändpunkten är flexibelt och kan anpassas oavsett var individen befinner sig i sin förändringsprocess – från motivation och insikt till vidmakthållande och återhämtningsarbete.

Avgränsning

- Kräver god kunskap i svenska språket
- Kräver e-legitimation
- Kräver mobiltelefon, surfplatta eller dator med internetuppkoppling
- Kan inte ersätta akut psykiatrisk vård eller medicinsk behandling vid allvarlig psykisk ohälsa
- Ej lämpligt vid suicidrisk och pågående psykos.

Profession/er som är behandlare

Programmet kan användas av flera olika professioner inom vården, såsom specialistsjuksköterskor i psykiatri, skötare, kuratorer/socionomer, psykologer och terapeuter.

Rekommenderat är att behandlaren har jobbat med återfallsprevention och en fördel är att ha KBT steg 1.

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

Vändpunkten består av nio moduler som följer förändringsresan från insikt till återhämtning.

Modulens namn	Innehåll i modulen	Obligatorisk/valbar	Synlig från start
Förstå beroende	Grundläggande kunskap om beroende.	✓ Obligatorisk	Ja
Förändring börjar med dig	Motivation, mål och värderingar.	✓ Obligatorisk	Nej
Förstå dina mönster och hantera suget	Känn igen triggers och skapa strategier.	✓ Obligatorisk	Nej
Hantera tankar, känslor och ångest	Verktyg för känslohantering och acceptans.	✓ Obligatorisk	Nej
Självmedkänsla	Att möta sig själv med vänlighet.	● Valbar	Nej
Kommunikation och problemlösning	Bättre relationer och hantering av utmaningar.	● Valbar	Nej
Skapa en vardag som ger energi	Rutiner, balans och meningsfullhet.	● Valbar	Nej

Håll fast vid det som fungerar	Reflektera, planera och vidmakthåll.	✅ Obligatorisk	Nej
Stöd vid återfall	Förstå återfall och hitta tillbaka till riktningen.	🟡 Valbar (startas vid eventuellt återfall)	Nej

Programmets funktionalitet

Patientens översikt, fliken "Hantera"

Under Information om momentet kan du se hur länge invånaren har haft tillgång till sitt moment och när invånaren senast var aktiv. Rekommenderat antal dagar är 70 dagar. Det gör inget om momentet överskrider det antalet dagar eller om momentet avslutas i förtid av behandlare. Rekommenderat antal dagar syns inte för invånaren.

Hantera

Information om momentet

Momentet startade 17 oktober 2025

Invånarens mobilnummer ⓘ

Momentet har pågått 10 dagar (rekommenderat 70 dagar)

Ansvarig behandlare ↔ Anna Norrenge

+ [Visa inställningarna för momentet](#)

Moduler – antal dagar kvar

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 är synlig för invånaren. Det är möjligt för behandlaren att redigera detta. Klicka på pennan för att ändra antal dagar.

För behandlaren:

Startade moduler

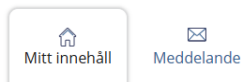
ⓘ Visa förklaring av modulhantering

Förstå beroende

DÖLJ MODUL VISA SOM KLAR

Antal dagar kvar: 7 ✎

För patienten:



Mitt innehåll

Här får du en översikt samt kan ta del av de olika delar som ingår i Brytpunkten – stöd vid beroende. Börja alltid med att ta del av innehållet innan du fyller i eventuella formulär.

Mitt aktuella innehåll ⓘ

Förstå beroende Bör vara klar: 3 november 2025

Flaggor

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

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

Flagga till invånare

Byte av behandlare: när ansvarig behandlare har ändrats. Kom ihåg att även informera patienten muntligt eller via meddelandefunktionen.

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 under **Hantera händelser**.

Brytpunkten – stöd vid beroende



STARTA MOMENTET

Pågående (1 st)

#	Namn ⓘ	Personnummer ⓘ	Momentsstart ⓘ	Senast aktiv ⓘ ⓘ	Flaggor ↓ ⓘ
1	Doe, Jane ⓘ	19910128-XXXX	2025-10-17	2025-10-27	 

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 uppsamlat om du skickar flera meddelanden till samma patient för att undvika dubbla aviseringar.

Rubrik på konversation:

Hur går det?

UTKAST

Antal tecken: 12/100

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: ⓘ

B | *I*
Hej Jane,
Jag ville bara kolla med dig hur det går med ...

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.

För patienten:

OM SUBSTANSBRUK OCH BEROENDE

Vad är substansbruk och beroende?

Substansbruk betyder att använda alkohol, droger eller läkemedel som påverkar hjärnan och kroppen. För vissa leder detta till ett beroende där du fortsätter använda substansen fast det skapar problem i ditt liv.



Rekommenderat arbetssätt

Inkludering

Programmet riktar sig till personer som använder alkohol, droger eller andra substanser och som vill minska eller sluta. Det kan användas både för patienter som söker behandling för första gången och för dem som tidigare gått i behandling och behöver stöd för att bibehålla förändringen. Programmet kan startas i olika skeden – som introduktion till behandling, som parallellt stöd vid pågående kontakt, eller som del i återhämtningsfasen.

Introduktion

Innan start introduceras patienten till programmets syfte och upplägg. Vid behov kan behandlaren visa patienten hur hen loggar in och hittar programmet.

Genomförande och uppföljning

Patienten arbetar självständigt med programmet, och följs upp veckovis. Under programmets gång följs patientens progression upp genom reflektioner, formulär och telefonsamtal. Behandlaren stödjer processen, följer motivation och hjälper till vid eventuella hinder eller återfall. Vid behov kan man boka besök på plats eller videosamtal.

När patienten har klarmarkerat pågående modul (det vill säga kryssat Ja i formuläret **Redo för nästa steg** i slutet av varje modul) startar behandlaren nästa modul. Den pågående modulen sätts då som **Visa som klar**. De valbara modulerna startas i samråd med patienten. Gå till Programmets innehåll här i behandlarguiden för att se vilka moduler som är obligatoriska och valbara.

Programmet är flexibelt – vid eventuellt återfall aktiverar behandlaren modulen **Återfall** som kan användas parallellt med andra moduler.

Avslut och plan framåt

När programmet är genomfört görs en gemensam summering av vad patienten lärt sig och vilka förändringar som skett. Patienten skriver en vidmakthållandeplan "Din långsiktiga plan" som stöd för fortsatt återhämtning. Den finns i modulerna "Stöd vid återfall" och "Håll fast vid det som fungerar och planera framåt". Vid behov erbjuds fortsatt uppföljning, fördjupade samtal eller deltagande i gruppbehandling.

Vidmakthåll

När patienten är klar med programmet sätts programmet i vidmakthåll i 90 dagar. Då kan patienten fortfarande läsa innehållet i programmet men inte svara på formulär eller skicka meddelanden till behandlaren. Därefter avslutas programmet.

Behandlarstöd för respektive modul

Modul 1: Förstå beroende (obligatorisk)	
Fokus i modulen	Grundläggande förståelse för beroende, hjärnans påverkan och sambandet mellan substansbruk och psykiskt mående.
Patienten gör	Läser text, svarar på reflektionsfrågor om igenkänning, påverkan och nyfikenhet.
Följ upp	• Har patienten börjat koppla kunskapen till sin egen erfarenhet? • Verkar hen förstå sambandet mellan bruk och mående? • Finns tecken på skam eller försvar – behöver du normalisera mer?
Vanliga svårigheter hos patienten	Skam, förnekelse, undvikande, passiva svar.
Din roll som behandlare	Uppmana till reflektion, normalisera, bekräfta och visa att förståelse är början på förändring.
Tips till behandlaren	• Undvik undervisande ton – hjälp patienten att <i>upptäcka</i> snarare än att du <i>berättar</i>. • Normalisera skam: "Många känner likadant, du är inte ensam om det här." • Koppla gärna till vardagliga exempel, till exempel stress, ångest, sömn, sug. • Lyft fram styrkor: "Du har redan börjat observera – det är ett viktigt steg." • Ställ öppna följdfrågor om patienten svarar kort eller skriver "vet inte".
Förslag på frågor att ställa	• Vad i modulen kände du igen dig i? • Har du funderat på om ditt bruk påverkat hur du mår – eller dina relationer? På vilket sätt? • Finns det något du blev nyfiken på eller vill veta mer om? • Hur tänker du kring balansen mellan att må bra och använda substanser? • Vad känns viktigast att prata mer om nästa gång?

Modul 2: Förändring börjar med dig (obligatorisk)	
Fokus i modulen	Hur tankar påverkar beteenden, motivation och återhämtning.
Patienten gör	Läser text, reflekterar över sina tankemönster, tränar på acceptans och formulerar vad som känns viktigt i livet.
Följ upp	• Har patienten identifierat hur tankar påverkar handlingar? • Har hen provat någon acceptans- eller hanteringsövning? • Finns en tydlig koppling mellan övningarna och det som känns viktigt för patienten?
Vanliga svårigheter hos patienten	Motstånd mot acceptans, låg motivation, svårighet att särskilja tanke/känsla, självkritik.
Din roll som behandlare	Vara lugn och validerande. Hjälp patienten att observera snarare än kontrollera tankar och känslor.
Tips till behandlaren	• Normalisera inre motstånd: "Det är vanligt att tankarna vill säga emot när man försöker ändra något." • Påminn om att acceptans är aktivt: "Det handlar inte om att gilla, utan att sluta slåss mot det man inte kan kontrollera." • Hjälp patienten att öva "steg tillbaka-perspektivet": se tanken som en tanke, inte som sanning. • Knyt övningarna till patientens värden: "Vilken handling skulle föra dig lite närmare det som är viktigt, även om obehaget finns där?"
Förslag på frågor att ställa	• Vad lade du märke till när du utforskade dina tankar i den här modulen? • Finns det någon tanke som ofta dyker upp när du försöker förändra något? • Hur brukar du hantera svåra känslor och hur fungerade det för dig? • Vilka övningar kändes mest hjälpsamma eller utmanande? • Vad i modulen fick dig att fundera över vad som är viktigt för dig just nu?

Modul 3: Förstå dina mönster och hantera suget (obligatorisk)	
Fokus i modulen	Sughantering, triggeridentifiering och alternativa strategier.
Patienten gör	Läser text, fyller i reflektionsfrågor om situationer, känslor, tankar och strategier. Formulerar en egen plan för att hantera sug.
Följ upp	• Har patienten identifierat sina triggers? • Har hen testat någon strategi eller plan vid sug? • Har återfallsplanen uppdaterats eller konkretiserats?
Vanliga svårigheter hos patienten	"Jag vet inte vad som triggar mig", skam, passiva planer, brist på hopp.
Din roll som behandlare	Spejla, konkretisera, och normalisera. Hjälpa patienten att se sug som information, inte nederlag.
Tips till behandlaren	• Utforska patientens upplevelser konkret: "Vad hände precis innan suget kom?" • Låt patienten beskriva känslan av sug i kroppen, det ökar medvetenhet. • Prata om sug som en våg: det stiger, når en topp, och klingar sedan av. • Hjälpa patienten att ta fram olika strategier för olika situationer. • Påminn om att små justeringar kan ge stora resultat över tid.
Förslag på frågor att ställa	• Vilka situationer, känslor eller tankar märker du ofta kommer innan suget? • Hur brukar du reagera när suget kommer? • Vad har du testat för att stå emot och vad har fungerat bäst? • Hur märker du att du är på väg in i ett gammalt mönster? • Har du hittat något nytt sätt att tänka eller agera när suget dyker upp?

Modul 4: Hantera tankar, känslor och beteenden (obligatorisk)	
Fokus i modulen	Känslomedvetenhet, stresshantering och att bemöta svåra känslor på ett hjälpsamt sätt.
Patienten gör	Läser text, reflekterar över känslor, provar övning i stegvis muskelavslappning.
Följ upp	• Har patienten identifierat vilka känslor som ofta triggar svårigheter? • Har hen testat någon av övningarna och hur fungerade det? • Märker patienten skillnad i kropp eller tanke efter att ha reflekterat i övningarna i modulen?
Vanliga svårigheter hos patienten	"Jag känner inget", rastlöshet, motstånd mot acceptans, flummighetskänsla, svårighet att öva regelbundet.
Din roll som behandlare	Avdramatisera, konkretisera och normalisera. Hjälp patienten att göra reflektionerna kort, ofta och utan krav på "rätt" känsla.
Tips till behandlaren	• Använd vardagliga exempel: "När du blir arg eller stressad, vad händer i kroppen då?" • Hjälp patienten att hitta sina egna ord för känslor, många har ett begränsat känslorpråk. • Påminn om att känsloreglering är en färdighet, inte en talang. • Föreslå korta reflektioner hellre än långa: 1–2 minuter räcker i början. • Koppla känslohantering till återfallsförebyggande: ju bättre man kan stå ut i obehag, desto mindre behov av flyktbeteenden.
Förslag på frågor att ställa	• Vilka känslor märkte du att du haft svårast att hantera på sistone? • Vad händer i kroppen när du känner stark stress eller ångest? • Har du provat någon av övningarna – hur kändes det? • Vad lade du märke till när du försökte acceptera en känsla istället för att trycka bort den? • Vilken situation skulle du vilja öva på att hantera på ett nytt sätt?

Modul 5: Självmedkänsla (valbar)	
Fokus i modulen	Att stärka självmedkänsla och minska självkritik, skam och skuld.
Patienten gör	Läser text, reflekterar över självkritik och skam, provar övningar i självmedkänsla och förlåtelse, samt tränar på att släppa taget om det förflutna.
Följ upp	• Har patienten kunnat identifiera självkritiska tankar eller beteenden? • Har hen provat någon övning? Hur upplevdes den? • Har patienten börjat förändra tonen mot sig själv, även i små steg? • Finns tecken på ökad acceptans eller förlåtelse gentemot sig själv?
Vanliga svårigheter hos patienten	Motstånd mot självmedkänsla, skam, sorg, "jag förtjänar det inte", fastnar i dåtid.
Din roll som behandlare	Validera, normalisera och modellera ett varmt och accepterande förhållningssätt. Visa att självmedkänsla är ett aktivt verktyg för att orka vidare i återhämtningen.
Tips till behandlaren	• Normalisera motståndet: många tycker självmedkänsla känns "konstigt" i början. • Utforska skillnaden mellan självkritik och självansvar, att se misstag utan att döma. • Använd vardagliga metaforer: "Du pratar till dig själv som till en vän." • Knyt till återfallsprevention: självmedkänsla minskar risken för att ge upp efter en motgång. • Uppmuntra patienten att reflektera över hur det känns i kroppen när de möter sig själva mjukare.
Förslag på frågor att ställa	• Hur brukar du prata med dig själv när något går fel? • Vad händer i dig när du känner skuld eller skam? • Finns det något tillfälle då du faktiskt lyckats vara snäll mot dig själv? • Vilken övning kändes mest hjälpsam eller utmanande? • Om din bästa vän hade berättat samma sak, vad hade du sagt till hen?

Modul 6: kommunikation och problemlösning (valbar)

Fokus i modulen	Tydliga behov/gränser, fällor i kommunikationen, öppen kommunikation, problemlösning i små steg.
Patienten gör	Tränar på kommunikationsövningarna i modulen.
Följ upp	• Sa patienten vad den behöver (konkret önskan)? • Undvek hen fällor (anklagelser, tolkningar, "alltid/aldrig")? • Genomfördes ett litet steg i planen och vad blev utfallet?
Vanliga svårigheter hos patienten	Försvar, eskalation, otydliga önskemål, för många mål på en gång.
Din roll som behandlare	Hjälp att förenkla, sakta ner och konkretisera. Bekräfta små segrar, justera nästa steg. Hjälp patienten att bromsa samtalet, förenkla och konkretisera.
Tips till behandlaren	• Be om konkret exempel från veckan (tid/plats/ordval). • Påminn: "När pulsen stiger, sänk farten." Paus och andning före ord. • Byt anklagande ord mot iakttagelser + behov ("När X händer... jag behöver..."). • Avsluta varje kontakt med ett mikromål (en mening att säga, en gräns att sätta, ett steg i processen).
Förslag på frågor att ställa	• Vilket vardagsproblem vill du jobba med denna vecka? • Vad såg/hörde du (fakta), vad kände du och vad behöver du? • Vilken liten gräns skulle göra störst skillnad just nu? • Vad händer i dig när du inte försöker gå i försvar? Vad hjälper dig hålla kursen? • Vilket första steg i problemlösningen känns genomförbart innan nästa kontakt?

Modul 7: Skapa en vardag som ger energi (valbar)

Fokus i modulen	Struktur, balans, energi och återhämtning.
Patienten gör	Kartlägger sin vardag, identifierar energigivande och energikrävande aktiviteter, skapar en handlingsplan och provar korta övningar i närvaro/andning.
Följ upp	• Har patienten hittat balans mellan aktivitet och vila? • Har hen provat någon övning för närvaro eller återhämtning? • Har patienten gjort små, realistiska förändringar i vardagen?
Vanliga svårigheter hos patienten	För mycket struktur, passivitet, negativt fokus, skuld, svårigheter att hålla i rutiner.
Din roll som behandlare	Lyfta, förenkla och konkretisera. Bekräfta varje litet steg. Hjälpa patienten att se struktur som stöd, inte krav.
Tips till behandlaren	• Bekräfta även små framsteg: "Du har redan börjat lägga märke till vad som ger energi." • Utforska hinder för struktur (till exempel låg motivation, sömnbrist, stress). • Påminn patienten att energi ofta kommer <i>efter</i> aktivitet – inte före. • Hjälpa patienten att koppla handlingsplanen till sina värden: "Hur hänger dessa aktiviteter ihop med det som är viktigt för dig?" • Uppmuntra balans mellan aktivitet och vila, en "lagomplan" snarare än en "alltplan".
Förslag på frågor att ställa	• Vad upptäckte du när du kartlade din vardag? Vad tar och vad ger energi? • Hur känns det när du gör något som fyller på energi? • Vilka små aktiviteter kan du lägga in redan nu som stärker ditt välmående? • Vad i din vardag behöver mer struktur eller förutsägbarhet? • Har du hunnit prova någon närvaro- eller andningsövning? Hur kändes det?

Modul 8: Förebygg återfall (obligatorisk)	
Fokus i modulen	Riskhantering, glidning vs. återfall, planering för långsiktig återhämtning.
Patienten gör	Identifierar triggers, skriver långsiktig plan och reflekterar över framtida mål och stöd.
Följ upp	• Har patienten tydligt förstått skillnaden mellan glidning och återfall? • Har hen skapat en realistisk plan för att agera vid risk? • Har patienten reflekterat över vad som stärker hen framåt?
Vanliga svårigheter hos patienten	Skam, skuld, bristande stöd, otydliga planer, allt-eller-ingen-tänkande.
Din roll som behandlare	Normalisera, konkretisera och förstärka lärandet. Hjälp patienten att se återfall som ett steg i processen, inte ett slut.
Tips till behandlaren	• Stärk självobservation: "Vilka tecken märker du först när risken ökar?" • Normalisera: "Många upplever bakslag, det viktiga är att du lär dig av dem." • Jobba med små justeringar: "Vad skulle du kunna göra lite annorlunda nästa gång?" • Påminn om att glidningar ofta startar i vardagen med tankar, rutiner eller relationer. • Lyft styrkor: "Vad hjälpte dig tidigare att stå emot?"
Förslag på frågor att ställa	• Vilka situationer eller känslor ökar risken för återfall hos dig? • Hur brukar du märka att du är på väg in i en glidning? • Vad i ditt nuvarande liv stärker dig mest i att hålla fast vid dina mål? • Hur ser din långsiktiga plan ut, vilka steg innehåller den? • Om ett återfall skulle ske, hur vill du agera och vilket stöd behöver du då? • Hur vill du leva framöver och vilka personer eller rutiner kan stötta dig i det?

Modul 9: Stöd vid återfall (valbar, startas vid eventuellt återfall)	
Fokus i modulen	Trygg återgång efter bakslag, lärande istället för skuld, uppdaterad plan.
Patienten gör	Reflekterar över vad som hände, fyller i situationsanalys, uppdaterar återfallsplan och övar på sugstrategier och varningssignaler.
Följ upp	• Har patienten agerat snabbt och gjort analysen? • Har hen identifierat nya lärdomar och lagt till dem i planen? • Har patienten återgått till struktur och kontakt med stödpersoner?
Vanliga svårigheter hos patienten	Skam, undvikande, hopplöshet, fastnar i detaljer, svårt att se mönster.
Din roll som behandlare	Trygg, icke-dömande, lösningsfokuserad. Hjälp patienten att reflektera och stärka sitt lärande.
Tips till behandlaren	• Inled alltid med trygghet: "Jag är glad att du berättar, det visar mod och ansvar." • Avdramatisera ordet återfall. Använd hellre bakslag, händelse eller steg tillbaka. • Hjälp patienten att hitta minsta möjliga steg för att återgå till struktur och nykterhet. • Lyft fram styrkor även i svåra situationer: "Du sökte hjälp snabbt, det är starkt." • Använd funktionsanalys för att synliggöra mönstret.
Förslag på frågor att ställa	• Vad hände strax innan du föll tillbaka? Vilka tankar eller känslor märkte du? • Hur agerade du i stunden och vad hjälpte dig att bryta eller avbryta? • Vilka varningssignaler märker du nu att du missade? • Vad har du lärt dig om dig själv av den här situationen? • Hur kan vi uppdatera din plan så att det blir lättare nästa gång? • Vad vill du fokusera på den här veckan för att komma på rätt spår igen?

Reservrutiner i Stöd och behandling

Om ansvarig behandlare blir sjukskriven eller frånvarande under en längre period ska patienten inte lämnas utan uppföljning.

- **Tillfällig behandlare** utses för att säkerställa kontinuitet.
- **Patienten informeras** om förändringen och får veta vem som tar över kontakten.

Gallring

När patienten är avslutad i programmet 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. Behandlaren ska dokumentera i patientjournalen enligt gällande rutiner i Cosmic.

Dokumentation görs:

- Vid **start av programmet** – när patienten introduceras och målet med behandlingen formuleras.
- **Löpande under programmets gång** – vid uppföljningar, reflektioner och eventuella hinder eller återfall.
- Vid **avslut** – när programmet är genomgången och en vidmakthållande plan upprättas.

Allt som är relevant för patientens vård, behandlingsinsats, progression och eventuella avvikelser ska framgå av journalanteckningen.

Åtgärdskodning

För deltagande i det digitala behandlingsprogrammet **Vändpunkten – stöd vid beroende** används följande koder:

- **DU119 – Återfallsprevention vid beroende (ÅFP)**
- **ZV044 – Behandling administrerad via internet**

Bokning i Cosmic

Patienten bokas i Cosmic enligt ordinarie rutiner för digital behandling. Start- och uppföljningsbesök registreras med ovanstående åtgärds-koder.

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: <https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/it-och-service/e-tjanster/stod-och-behandling>

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 Vändpunkten – stöd vid beroende

Monica Pietarinen, sjuksköterska Beroendecentrum Kalmar, innehållsansvarig för Vändpunkten:
monica.paulina.pietarinen@regionkalmar.se