

# Behandlarguide

## PLUS – Stöd för psykisk hälsa

### Vad är PLUS?

PLUS är ett digitalt patientmaterial i Stöd- och behandlingsplattformen (SoB) som är utvecklat för att användas i behandlingskontakter på husläkarmottagningar. Det kan naturligtvis också användas i andra delar av vården där det bedöms kunna passa. PLUS är utvecklat för att kunna användas flexibelt på det sätt som passar patient och behandlare bäst i det enskilda fallet, och följer därför inte en särskild standardiserad process eller manual.

PLUS är uppbyggt kring vanliga problemområden och diagnoser som förekommer på en husläkarmottagning och innehåller psykoedukation om olika tillstånd samt enkla råd och uppgifter för patienterna att arbeta med.

### Varför?

Många patienter har behov av grundläggande psykoedukation och rådgivning kring vanliga besvär som ångest, nedstämdhet eller sömnsvårigheter. Att erbjuda detta i digitalt format kan spara tid vid patientbesök, fungera som ett stöd för patienten efter eller mellan besök och erbjuder också möjlighet för behandlaren att följa upp patientens arbete inför ett eventuellt återbesök.

PLUS är ett kvalitetsgranskat patientmaterial som enkelt går att distribuera till patienter via 1177 och är avsett att kunna användas av alla vårdgivare i Region Stockholm.

### Vem riktar sig materialet till?

Det är ett psykopedagogiskt material som i första hand är avsett för patienter med lindrigare psykisk ohälsa i primärvården. PLUS kan också aktiveras till patienter med medelsvår problematik som ett komplement i behandling eller del av en rådgivande insats.

### PLUS ung

Moduler som riktar sig till barn, unga och deras vårdnadshavare finns samlade i momentet PLUS ung. Varje problemområde (depression, ångest, sömnproblem

etc.) har varsin modul. De består i sin tur av några avsnitt och varje avsnitt har flera olika steg. Ett steg motsvarar en sida.

Vissa moduler riktar sig enbart till vårdnadshavare.

## **PLUS**

Moduler riktade till patienter från 18 år och uppåt finns samlade i momentet PLUS. Varje problemområde (nedstämdhet, ångest, oro, stress, alkohol, kris och sorg) har varsin modul. De består i sin tur av några avsnitt och varje avsnitt har flera olika steg. Ett steg motsvarar en sida.

## **Vad innehåller det?**

PLUS består av texter, filmer, frågor och uppgifter. Tyngdpunkten ligger vid psykoedukation om olika besvär och tillstånd och syftar till att stötta patienten att förstå sina besvär. Utöver psykoedukation innehåller PLUS också frågor och uppgifter som syftar till att patienten ska kunna kartlägga sina egna svårigheter samt guida och uppmuntra till förändring.

## **Hur kan det användas?**

Eftersom behoven hos patienterna i primärvården är varierande är PLUS tänkt att kunna användas på olika sätt. Det kan aktiveras av olika yrkesgrupper i samband med patientens första besök eller återbesök hos till exempel läkare, psykolog, kurator eller sjuksköterska. Vid lindriga symtom och en hög funktionsnivå kan materialet användas som självhjälp utan ytterligare uppföljning från vården. Det kan också användas som ett arbetsmaterial i en rådgivning eller behandling, eller som ett komplement.

Exempel:

1. **Som självhjälp:** En patient med lindriga sömnsvårigheter tar kontakt med husläkarmottagningen. Modul ”sömn” aktiveras och patienten får instruktioner om att jobba självständigt med modulen. Uppmaning att återkomma till husläkarmottagningen om besvären inte går över.
2. **Som del i rådgivning:** En patient med måttliga besvär av ångest, men som inte uppfyller kriterier för en diagnos. Modul ”ångest” aktiveras, patienten uppmanas arbeta självständigt med modulen men bokas på ett återbesök för att tillsammans med behandlare gå igenom utfallet. Behandlare kan då ta del av eventuella anteckningar från patienten i SOB.
3. **Som en psykoedukativ del av en psykologisk behandling:** En patient med depressiva symtom/diagnos depression. Modul ”nedstämdhet och depression” aktiveras som ett stöd till patienten i samband med traditionell psykologisk behandling.

4. **Som komplement till annan behandling:** En ungdom med depression har en behandlingskontakt på mottagningen, och föräldrarna erbjuds parallellt ta del av modul "Relationer och konflikter".

## Patientinformation

PLUS är tänkt att kunna användas självständigt av patienter och innehåller därför ingen meddelandefunktion till behandlaren. Däremot finns möjlighet för patienten att för egen del dokumentera exempelvis svar på kartlägningsfrågor och planerade beteendeförändringar.

Vårdgivaren/behandlaren kan ta del av denna dokumentation mellan och inför besök, men det behöver vara tydligt för patienten att PLUS inte är en kommunikationskanal mellan patient och vårdpersonal.

## Om plattformen Stöd och behandling (SoB)

För att använda SoB krävs en grundläggande organisation vid vårdenheten med rutiner för tilldelning av behörigheter, gallring av patientuppgifter m.m. För ytterligare information, se: ([Stöd och behandling - Inera](#)).

## Patientsäkerhetsfrågor

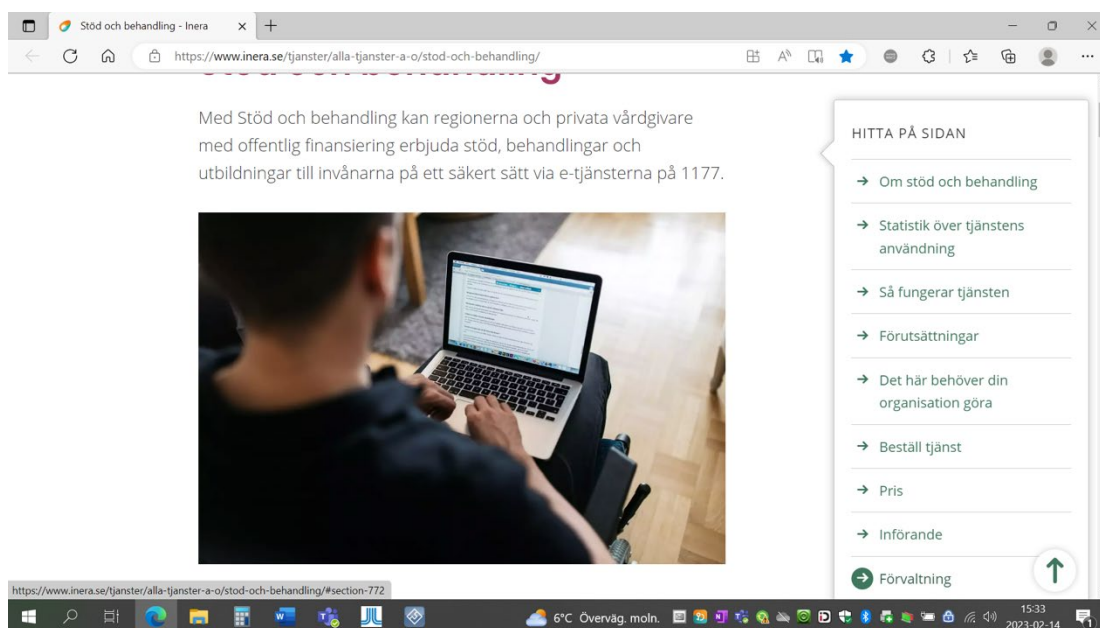
Verksamhetschef och medarbetare behöver vara insatta i vilka patientsäkerhetsfrågor som ska beaktas i samband med användning av PLUS i SoB. Till exempel:

- Ingen standardiserad vårdprocess. Varje enskild behandlare behöver tillsammans med patienten komma överens om hur eventuell uppföljning och kommunikation ska se ut.
- PLUS saknar meddelandefunktion. Patienten kan inte skicka meddelanden direkt till sin behandlare via PLUS.
- Patienten kan anteckna i PLUS, men det måste tydliggöras för patienten att SoB inte är en kanal för kommunikation av akuta vårdbehov.
- Journaldokumentation. Beroende på hur PLUS används behöver ställning tas till hur det dokumenteras i patientjournalen.

## Hur startar jag upp en patient?

### Instruktion för hur vårdpersonal aktiverar modul i ”PLUS”

- För att du som behandlare ska få behörighet till PLUS behöver du ha ett inlogg i Stöd och behandling (SOB) och genomgått en introduktion.
- Gå in på hemsida [Stöd och behandling - Inera](https://www.inera.se/tjanster/alla-tjanster-a-o/stod-och-behandling/) ([www.inera.se/tjanster/alla-tjanster-a-o/stod-och-behandling/](https://www.inera.se/tjanster/alla-tjanster-a-o/stod-och-behandling/)) och Logga in i Stöd och behandling (välj ”Förvaltning” i vänstermenyn för att hitta länken för inloggning).



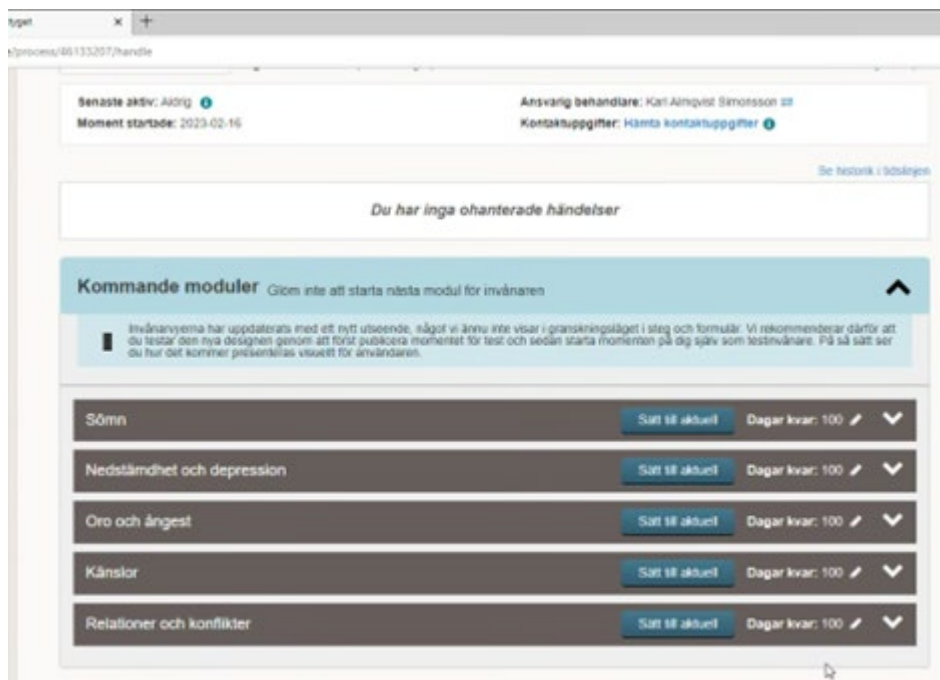
- Tryck på ”Starta nytt moment” och fyll i patientens personnummer, välj moment ”PLUS – stöd för psykisk hälsa” eller ”PLUS ung – stöd för psykisk hälsa”.
- Du får följande dialogruta. Välj ”Gå till momentet”

**Det finns inga aktiva moduler på det startade momentet och det bör finnas minst en aktiv modul i momentet.  
Kontrollera att inställningarna är korrekta innan du fortsätter.**

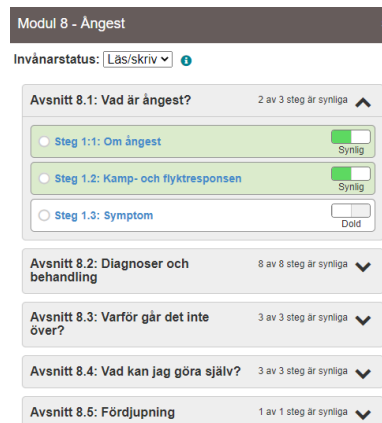
Stäng fönstret

Gå till momentet

- Under fliken *Hantera* finner du *Kommande moduler*. Välj den modul som patienten ska arbeta med genom att klicka *Sätt till aktuell*. Modulen flyttas då till *Aktuella moduler* och blir synlig för patienten.



- Samtliga avsnitt och steg i modulen är automatiskt tillgängliga för patienten. Du kan anpassa detta och dölja steg genom att klicka på den gröna knappen *Synlig*. Du kan senare gå in och tillgängliggöra de steg du tidigare dolt för patienten.



- Det finns en färdig välkomsttext som patienten läser när hen loggar in i stödmaterialet. Texten är möjlig för vårdpersonal att redigera (under fliken Hantera – "Välkomsttext till invånaren").

Välkomsttext till invånaren

Hej!

Välkommen till stödmaterialiet

Vi hoppas att detta material kommer ge dig verktyg att förstå dina besvär bättre på ett sätt som blir hjälpsamt för dig.

Du kommer att arbeta självständigt med materialet som innehåller information, råd och några övningar som syftar till att du ska kunna hjälpa dig själv hantera dina besvär. Det kommer inte att finnas någon vårdpersonal som stöd för dig när du arbetar med materialet eller som följer vad du gör. Du kommer att se namnuppgifter på en så kallad behandlare på husläkarmottagningen när du startat programmet. Detta är dock bara en administrativ person som ser till att programmet finns tillgängligt här i Stöd och behandling.

Om du mår mycket dåligt eller har svårt att hantera dina besvär på egen hand under tiden du går igenom materialet, rekommenderar vi dig att kontakta din husläkarmottagning, 1177 Sjukvårdsrådgivningen på telefon eller psykiatri. Vid akuta nödsituationer ring 112.

Redigera texten

- PLUS är tillgängligt för patienten i 90 dagar. Det är inte möjligt att förlänga denna tid men modulen kan aktiveras på nytt vid behov.

## Information till patienten

Dela ut skriftlig information om PLUS med instruktion om hur patienten loggar in på 1177. Patientinformationsfolder finns att skriva ut på:

[PLUS - Stöd för psykisk hälsa \(regionstockholm.se\)](https://regionstockholm.se)

## Dokumentation

SOB är inte kopplat till något journalsystem och du behöver därför journalföra det du gör på lämpligt sätt. Att aktivera PLUS är i dagsläget inte kopplat till någon ersättning och kan inte KVÅ-kodas som iKBT-behandling.

## Rutiner och gallring

När patienten arbetat färdigt med modulen, alternativt att det har gått 90 dagar, behöver momentet avslutas och gallras från SoB.

## Flaggor

Inaktivitet - Två veckor utan att loggat in

## Notifikationer

I början av varje modul är det obligatoriskt för patienten att godkänna att den tagit del av information om var den kan vända sig vid akuta situationer.

Inaktivitet - Två veckor utan att loggat in

Om patienten inte loggat in i PLUS inom två veckor skickas ett automatisk meddelande med påminnelse och information om inloggning.

## Om du har tekniska problem

Verksamheter inom SLSO: [sob.sls@regionstockholm.se](mailto:sob.sls@regionstockholm.se)

Övriga verksamheter inom Region Stockholm: [sob.hsf@regionstockholm.se](mailto:sob.hsf@regionstockholm.se)

Bilaga 1. PLUS ung

## **Att aktivera PLUS ung till familjer**

Om du vill att flera personer i en familj ska ta del av materialet kan du behöva aktivera materialet flera gånger. När materialet aktiveras till exempel till en tonåring så har vårdnadshavare inte automatiskt tillgång till det. Du kan behöva aktivera materialet separat också till flera vårdnadshavare. Du behöver ta ställning till vilka som behöver tillgång och därefter komma överens med familjen om patient och vårdnadshavare ska jobba tillsammans via någons inloggning eller separat.

Materialet som riktar sig till barn och unga är skrivet för att kunna läsas och förstås från cirka 12 års ålder. För yngre barn kan materialet aktiveras enbart till föräldrar i psykoedukativt syfte.

## **Vad innehåller modulerna som riktar sig till barn och föräldrar?**

### **Oro och ångest**

Tre avsnitt. Första avsnittet ger psykoedukation om oro och ångest och möjlighet för patienten att börja kartlägga sina problem. Det andra avsnittet ger information om strategier för att minska oro och ångest, bland annat distraktion, orostund och exponering. I det tredje avsnittet kan patienten planera för exponering och föräldrar får information om hur de kan hjälpa sitt barn att hantera oro och ångest.

### **Nedstämdhet och depression**

Tre avsnitt. Det första avsnittet ger information om hur nedstämdhet och depression kan utvecklas och vidmakthållas och hur beteendeaktivering kan bryta en negativ spiral av depressiva symtom och beteenden. Det andra avsnittet beskriver hur stress och sårbarhet påverkar psykisk ohälsa, och ger information om hur grundläggande rutiner kring sömn, mat och fysisk aktivitet kan hjälpa när man är nedstämd. Det innehåller även information och råd om kontakt med skolan och anpassningar i skolan. Det tredje avsnittet ger information om och möjlighet till kartläggning av egna under- och överskott, beteendeaktivering och hur en förälder kan stötta sitt barn om barnet är nedstämt.

### **Känslor**

Tre avsnitt. Det första avsnittet innehåller information om varför vi känner känslor och att känslor består av tankar, reaktioner i kroppen och impulser till handling. Det andra avsnittet beskriver hur starka känslor kan orsaka problem, till exempel

om de leder till impulsivt beteende. Det tredje avsnittet beskriver strategier för att hantera och reglera känslor bättre genom att öva på att identifiera känslor, våga känna sina känslor, pausa innan man följer en impuls och att göra saker som är bättre för en på längre sikt.

## **Sömn**

Tre avsnitt. Det första avsnittet innehåller information om sömn, varför vi sover och vad vi kan påverka och inte när det gäller sömn. Det andra innehåller information om vanliga sömnproblem, fall exempel och möjlighet att kartlägga och reflektera över sin egen sömn och sina sömnproblem genom att bland annat föra sömndagbok. Det tredje avsnittet ger råd om vad man kan göra för att sova bättre och innehåller information om sömnhygien, stimuluskontroll, strategier för att hantera oro, avslappningsövningar, regelbundna sovtider och sömnrestriktion.

## **Relationer och konflikter**

Tre avsnitt. Materialet riktar sig till föräldrar till barn mellan 6 och 17 års ålder. Det första avsnittet fokuserar på hur föräldrar kan stärka relationen till sitt barn och öka samarbetet i familjen. Avsnittet beskriver bland annat hur föräldern kan påverka barnets beteende genom sitt eget, vikten av gemensam tid tillsammans med barnet, hur föräldern kan uppmärksamma positiva beteenden hos barnet, och om aktivt lyssnande och validering. Det andra avsnittet beskriver hur föräldern kan förebygga konflikter genom att välja strider, minska tjat, göra gemensam problemlösning och minska sårbarhet. Det tredje avsnittet ger råd om hur man som förälder kan göra i konflikter för att konflikten inte ska eskalera.

## **Bilaga 2. PLUS**

### **Nedstämdhet**

Information om hur nedstämdhet kan yttra sig och vad det kan bero på. Patienten introduceras till hur man kan fastna i en ond cirkel av undvikanden och passivitet. Rådgivning kring hur den onda cirkeln kan brytas genom att planera in välmående aktiviteter och måste- och bordeaktiviteter samt utföra dem trots nedstämdhet. Det finns även information om grubbel och hur man kan bryta grubbel genom 2-minutersregeln och att skifta fokus till en annan aktivitet.

### **Oro**



Information om att oro är en naturlig del av tillvaron men att den kan bli bevärande och öka om man ger oron mycket uppmärksamhet eller försöker att trycka bort den. Patienten introduceras till hypotetisk och konkret oro. Strategier som presenteras för att minska oro är att ifrågasätta positiva föreställningar om oro, göra problemlösning på konkret oro, skjuta fram oro till orostund, minska på ohjälpsamma orosbeteenden (som att kontrollera eller be om försäkringar) samt att öva på fokusskifte och avslappning.

## **Ångest**

Information om vad ångest är, vad som händer i kroppen vid ångest och vad en panikattack är. Även information om hur ångest vidmakthålls genom undvikanden och säkerhetsbeteenden. Huvudsakliga strategier som presenteras för att minska ångest är exponering, förbättra levnadsvanor och långsam andning

## **Stress**

Information om att stress hjälper oss att hantera utmanande situationer och att en akut stressreaktion kan kännas obehaglig, men är ofarlig. Långvarig stress utan återhämtning kan leda till besvär och stressbeteenden leder ofta till mer stress. Det är viktigt med regelbunden och varierande återhämtning och några sätt att få in återhämtning är att ta mikropaus, sänka tempot i det man gör och att planera in aktiviteter som är återhämtande.

Att få in återhämtning i tillvaron kan upplevas krävande, men det handlar inte bara om sådant som kräver tid och behöver planeras in i kalendern, utan snarare om att stanna upp en kort stund för att komma ner lite i varv och att sänka tempot i det man redan gör.

## **Kris**

Information om att kris kan bero på en större plötslig händelse, svåra personliga händelser eller något som pågått under en längre tid. Det är vanligt att reagera med starka känslor och reaktionerna i sig kan upplevas som obehagliga. Det finns även information om vanliga reaktioner efter en traumatisk händelse.

Socialt stöd är en mycket viktig faktor för att ta sig igenom en kris. Problemlösning kan vara hjälpsamt för att se hur man kan påverka sin situation och goda levnadsvanor ökar vår motståndskraft till försämrat mående under en kris. Efter en traumatisk händelse är ett viktigt råd att försöka leva som före traumat.

## **Sorg**

Information om att sorg är en normal och naturlig reaktion. Förutom nedstämdhet kan sorgen medföra andra känslor och upplevelser såsom ilska, ångest, orkeslöshet och överklighetskänslor. Med tiden förändras sorgen och blir mer hanterbar att leva med.

Sorgens förlopp kan se olika ut och ofta skiftar man mellan att fokusera på förlusten och att blicka framåt. Socialt stöd är en mycket viktig faktor för att hantera sorg.

Huvudsakliga strategier är att söka stöd hos en vän eller familjemedlem, utse en plats för att sörja, skriva om sina känslor, ibland ta en paus från sorgen, kontakta en stödlinje eller förening, delta i en ceremoni och att ha hälsosamma levnadsvanor.

## **Alkohol**

Information om hur alkohol påverkar den fysiska och psykiska hälsan och vad man kan göra för att minska riskerna för alkoholrelaterad ohälsa. Modulen ger konkreta råd för att sätta upp mål för sina alkoholvanor och hur en alkoholkalender kan vara hjälpsamt att använda samt vad man kan göra att förhindra eller underlätta vid bakslag.

Huvudsakliga strategier är att formulera ett tydligt mål för sin alkoholkonsumtion som kan utvärderas, ha flera alkoholfria dagar per vecka, dricka måttligt de dagar man dricker alkohol, ta en längre alkoholpaus och utvärdera hälsoeffekter av att inte dricka alkohol samt att göra fler saker som gör att man mår bra, både på kort och på lång sikt.