



Metodstöd

PLUS – stöd för psykisk hälsa

Innehåll

Målgrupp	3
Programmets innehåll	3
Så här kan det användas	4
Exempel på sätt att använda PLUS	4
Självhjälp	4
Del i rådgivning	4
Psykoedukativ del av en psykologisk behandling	4
Komplement till annan behandling	4
Begrepp	5
Roller och behörigheter	5
Logga in	6
Starta program	7
Anpassa programmet	9
Välkomsttext	13
Information om momentet	13
Flaggor	15
Hantera händelser	16
Aviseringar till behandlare	17
Avsluta program	18
Vidmakthålla	19
Gallra	19
Dokumentation	21
Support	21

PLUS är ett digitalt material i 1177 stöd och behandling som är utvecklat för att användas i behandlingskontakter på husläkarmottagningar. Det kan också användas i andra delar av vården där det bedöms kunna fungera. Programmet är utvecklat för att kunna användas flexibelt på det sätt som passar invånare 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 invånaren att arbeta med.

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

PLUS är ett kvalitetsgranskat material som enkelt går att distribuera till invånare via 1177 stöd och behandling.

Målgrupp

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

Programmets innehåll

PLUS består av sju moduler:

- Stress
- Ångest
- Oro
- Nedstämdhet
- Kris
- Sorg
- Alkohol

Varje modul innehåller texter, filmer, frågor och uppgifter som berör ämnet. Tyngdpunkten i programmen är psykoedukation och syftar till att stötta invånaren att förstå sina besvär. Utöver psykoedukation innehåller PLUS frågor och uppgifter som syftar till att guida och uppmuntra invånaren till förändring samt för att kunna kartlägga svårigheter.

Så här kan det användas

Eftersom behoven hos invånarna som söker sig till primärvården är varierande, finns möjligheten att kunna använda PLUS på olika sätt. Det kan aktiveras av olika yrkesgrupper i samband med invånarens 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, vid en behandling eller som ett komplement.

Exempel på sätt att använda PLUS

Självhjälp

En invånare med lindrig oro tar kontakt med husläkarmottagningen. Modulen Oro aktiveras och invånaren får instruktioner om att jobba självständigt med modulen med uppmaning att återkomma till husläkarmottagningen om besvären inte går över.

Del i rådgivning

En invånare med måttliga besvär av ångest, men som inte uppfyller kriterier för diagnos. Modulen Ångest aktiveras, invånaren uppmanas att arbeta självständigt med modulen och bokas på ett återbesök för att tillsammans med behandlare gå igenom utfallet. Behandlare kan då ta del av eventuella anteckningar från patienten i programmet.

Psykoedukativ del av en psykologisk behandling

En invånare med depressiva symtom eller diagnosen depression. Modul "Nedstämdhet" aktiveras som ett stöd till invånaren i samband med traditionell psykologisk behandling.

Komplement till annan behandling

En invånare som har en behandlingskontakt för stressrelaterad ohälsa får som komplement ta del av modulen om oro.

Begrepp

I 1177 stöd och behandling finns några grundläggande begrepp.

- Moment – samlingsnamnet för behandlingar, stöd, utbildningar. Kallas oftast för program.
- Modul – ett eller flera sammanhängande avsnitt.
- Avsnitt – grupperar och håller ihop sammanhängande steg.
- Steg – minsta byggstenen i ett program, till exempel text, media, formulär, video.

Roller och behörigheter

I 1177 stöd och behandling styr de roller du har i systemet din behörighet. Behörigheterna i verksamheten fördelas av en eller flera behörighetsadministratörer.

Roll i Stöd och Behandling	Behörighet i Stöd och Behandling	Exempel på befintlig roll i verksamheten
Behörighetsadministratör	Fördelar behörigheter i verksamheten	Sjuksköterska, administratör
Behandlare	Startar och uppdaterar programmet för patienten. Är ansvarig behandlare. Svarar på meddelanden. Avslutar programmet när patienten är klar. Överlämnar programmet till annan enhet om aktuellt.	Sjuksköterska, psykolog, läkare, kurator
Invånaradministratör	Kan byta ansvarig behandlare. Tar emot överlämnade program och utser ansvariga behandlare.	Sjuksköterska, psykolog, kurator, administratör
Dataadministratör	Gallrar avslutade program. Exportera data.	Sjuksköterska, administratör, psykolog, kurator

Tabell 1 Roller och behörigheter i Stöd och behandling

Logga in

Som behandlare loggar du in med ditt SITHS-kort via denna länk:

<https://www.inera.se/tjanster/alla-tjanster-a-o/stod-och-behandling/#section-772>

Spara sidan som en favorit.

Förvaltning

[Här finns information för dig som arbetar med förvaltning av tjänsten.](#)

[Logga in i 1177 stöd och behandling](#)

För vårdpersonal som ska komma i kontakt med invånare.

[Logga in i Designverktyget](#)

För personal som ska skapa innehåll (utgivarenhet) eller utbilda sig (utbildningsenhet).

[Logga in som testinvånare](#)

För vårdpersonal som ska testa ett moment från invånarens perspektiv.

HITTA PÅ SIDAN

- Om 1177 stöd och behandling
- Statistik över tjänstens användning
- Så fungerar tjänsten
- Förutsättningar
- Det här behöver din organisation göra

Starta program

Klicka på Starta nytt moment.

1177 Stöd och behandling
Region Stockholm

Förnamn Efternamn

Hantera moment Personal Användargrupper Inställningar Min profil Administration

Hantera moment

Under Hantera moment samlas funktioner för att arbeta med moment på invånarnivå.

Mina Alla Avslutade Export

Mina moment

Denna sida innehåller samtliga moment där du är ansvarig behandlare.

STARTA NYTT MOMENT

Fritextsökning i mina moment

Skriv in invånarens personnummer och klicka på Sök.

STARTA NYTT MOMENT

* = Obligatoriskt

Invånarens personnummer *

AAAA-MMDD-XXXX

SÖK

Skriv in namnet på programmet i rutan för moment och klicka sedan på Starta nytt moment.

STARTA NYTT MOMENT

* = Obligatoriskt

Invånarens personnummer *

19111111-1111

SÖK

Invånare

Namn	Personnummer
Jane Doe	19111111-1111

!

Invånaren har aldrig varit inloggad på 1177 e-tjänster.

!

Invånaren har inte aktiverat några aviseringar i 1177. Informera gärna invånaren om att aktivera aviseringar för att inte missa nya meddelanden. Invånaren aktiverar aviseringar under Inställningar i inloggat läge.

Behandlare

Förnam Efternamn (SE2321000016-xxxx)

Moment *

PLUS – stöd för psykisk hälsa

X

▼

AVBRYT

STARTA NYTT MOMENT

En notis om att det inte finns några aktiva moduler på det startade momentet syns. Klicka på Gå till momentet.

Aktivera moduler

Det finns inga aktiva moduler på det startade momentet och det bör finnas minst en aktiv modul i momentet.

Gå till momentet och kontrollera att inställningarna är korrekta.

STÄNG

GÅ TILL MOMENTET

Anpassa programmet

Du kommer nu till invånarens programsida. När programmet startas ligger alla moduler under Kommande moduler. Behandlaren väljer vilka som ska aktiveras, utifrån invånarens behov och det går att lägga till fler under programmets gång. För att starta en modul, klicka på Kommande moduler.

PLUS – stöd för psykisk hälsa Version 3.0

Jane Doe

19111111-XXXX

Hantera

Tidslinje

Flaggor och aktivitetsplaner

INFORMATION OM MOMENTET

▼

+ [Välkomsttext till invånaren](#)

HANTERA HÄNDELSE

▼

STARTADE MODULER

▼

KOMMANDE MODULER

Glöm inte att starta kommande moduler för invånaren

▼

Välj de moduler som ska aktiveras för invånaren och att klicka på Starta modul.

KOMMANDE MODULER

Glöm inte att starta kommande moduler för invånaren ^

?

 Visa förklaring av modulhantering

Stress

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

Ångest

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

Oro

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

Nedstämdhet

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

Kris

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

Sorg

STARTA MODUL

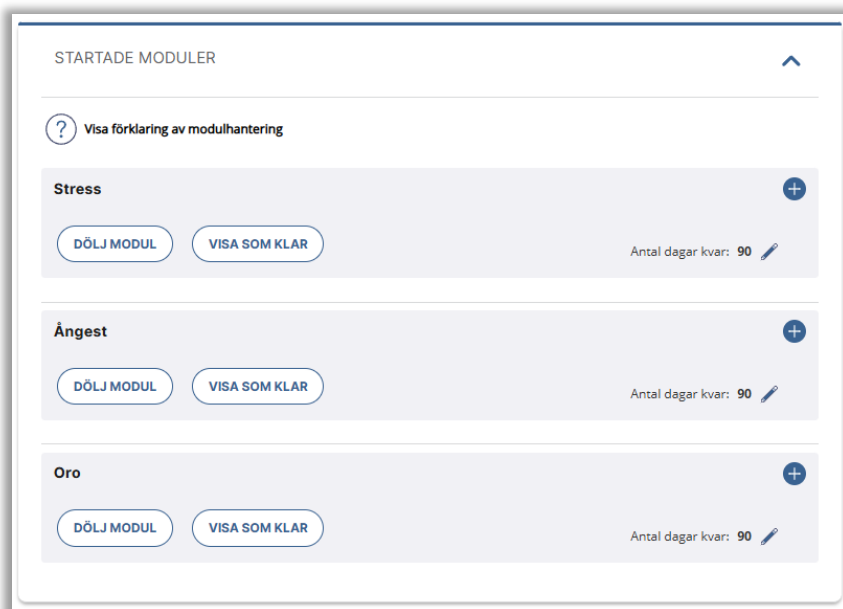
Antal dagar kvar: 90

Alkohol

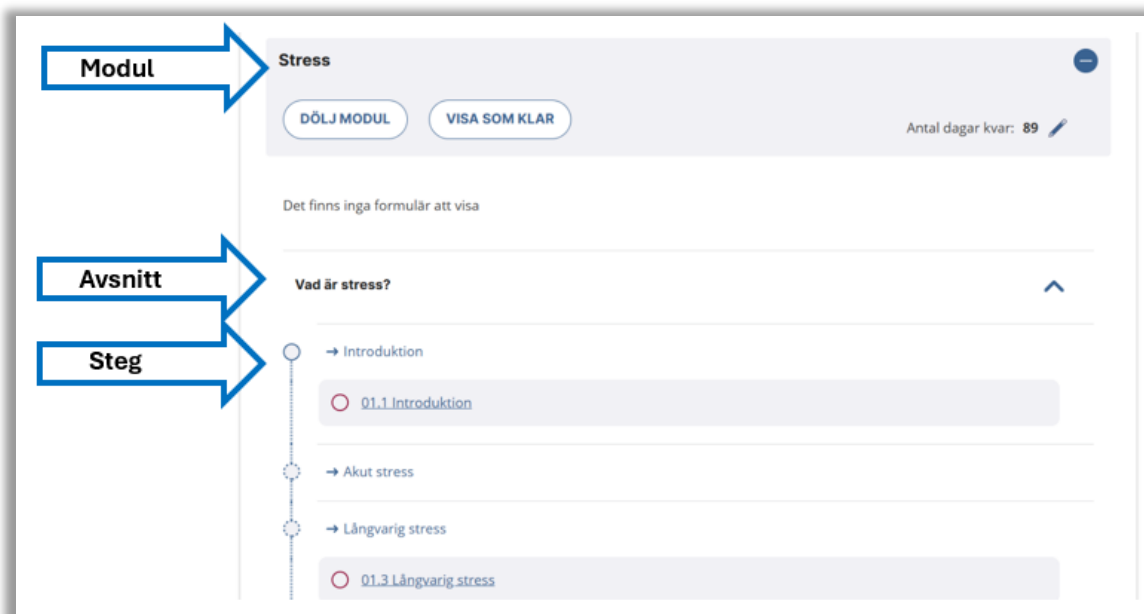
STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

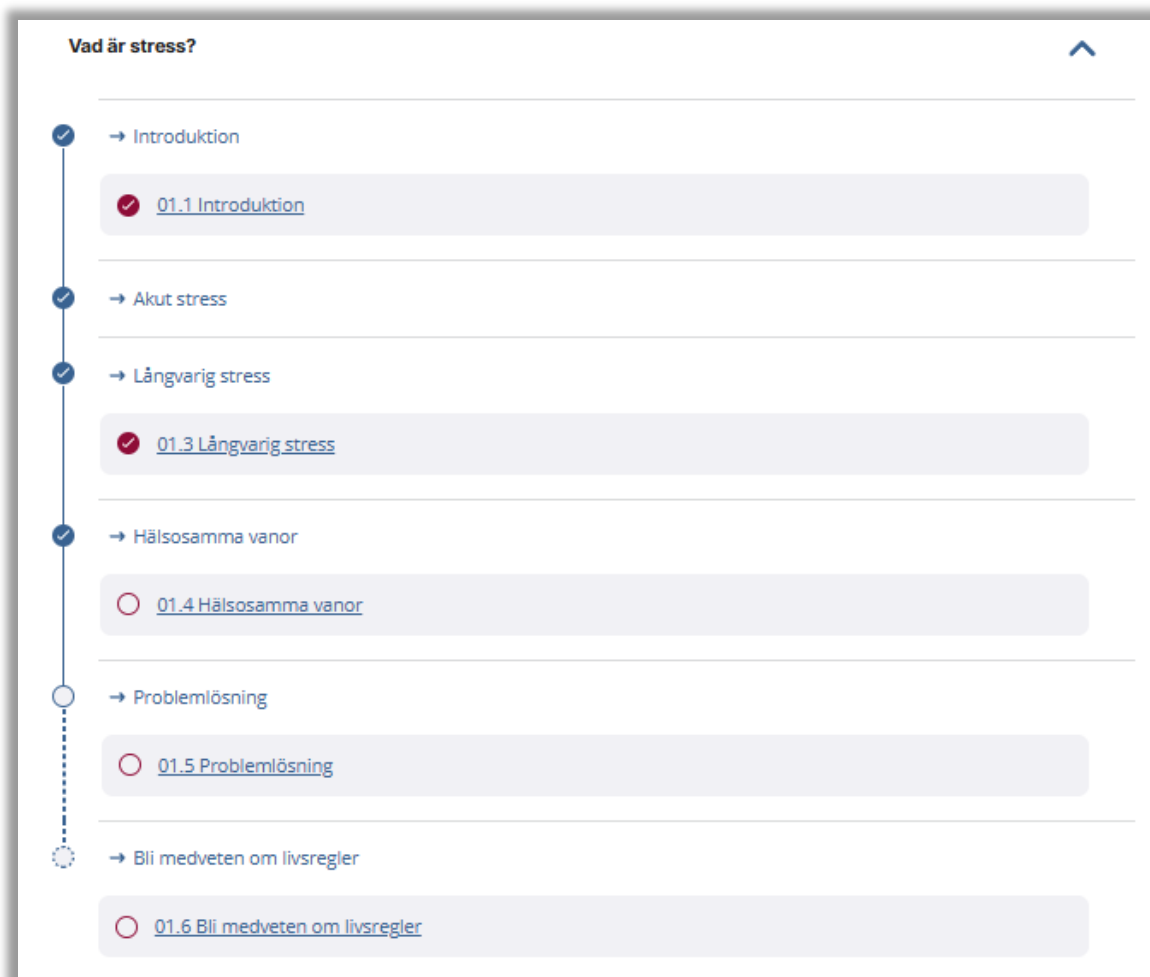
Under Startade moduler kan du som behandlaren sedan se vilka moduler som är aktiverad för invånaren.



Behandlaren kan klicka på plustecknet för varje modul för att synliggöra innehållet.



Nu blir modulens avsnitt och steg synliga.



I samma vy kan behandlaren följa invånarens aktivitet. Ett steg som öppnats av invånaren markeras med en mörkblå cirkel och när ett formulär är ifyllt visas en röd cirkel vid formulärets namn.

Välkomsttext

Det finns en färdig välkomsttext som invånaren läser när hen loggar in i programmet. Välkomsttexten kan redigeras av behandlaren och kan anpassas av varje mottagning. Ett tips är att mottagningen tillsammans kommer överens om en gemensam text som ska användas. Spara den i ett Word-dokument på skrivbordet, så kan den enkelt kopieras och klistras in texten när ett program startas.

A screenshot of a web form titled 'Välkomsttext till invånaren'. The form is part of a larger interface with two main sections: 'INFORMATION OM MOMENTET' and 'HANTERA HÄNDELSER'. The 'Välkomsttext till invånaren' section is highlighted with a blue border and contains a text input field with a pencil icon, indicating it is editable. The 'INFORMATION OM MOMENTET' section is at the top, and the 'HANTERA HÄNDELSER' section is at the bottom.

Information om momentet

A screenshot of the '1177 Designverktyget' interface, showing the 'Hantera moment' section. The interface includes a header with the 1177 logo and 'Designverktyget' text, and a navigation bar with links like 'Hantera moment', 'Personal', 'Användargrupper', 'Inställningar', 'Min profil', and 'Administration'. The main content area shows the user 'Jane Doe' and the text 'PLUS – stöd för psykisk hälsa version 3.0'. Below this, there are tabs for 'Hantera', 'Tidslinje', and 'Flaggor och aktivitetsplaner'. The 'Hantera' tab is selected, and it contains a form with a section titled 'INFORMATION OM MOMENTET' which is highlighted with a blue border. This section has a dropdown arrow. Below it is a link 'Välkomsttext till invånaren' with a plus icon. At the bottom, there is a section titled 'HANTERA HÄNDELSER' with a dropdown arrow.

Under Information om momentet kan du som behandlare få en översikt över invånarens pågående program.

PLUS – stöd för psykisk hälsa Version 3.0

Jane Doe

19111111-XXXX

Hantera

Tidslinje

Flaggor och aktivitetsplaner

INFORMATION OM MOMENTET

Momentet startade

7 juli 2025

Senast aktiv ⓘ

Ingen aktivitet

Invånarens mobilnummer ⓘ

Momentet har pågått

1 dag (rekommenderat 90 dagar)

Ansvarig behandlare ↔

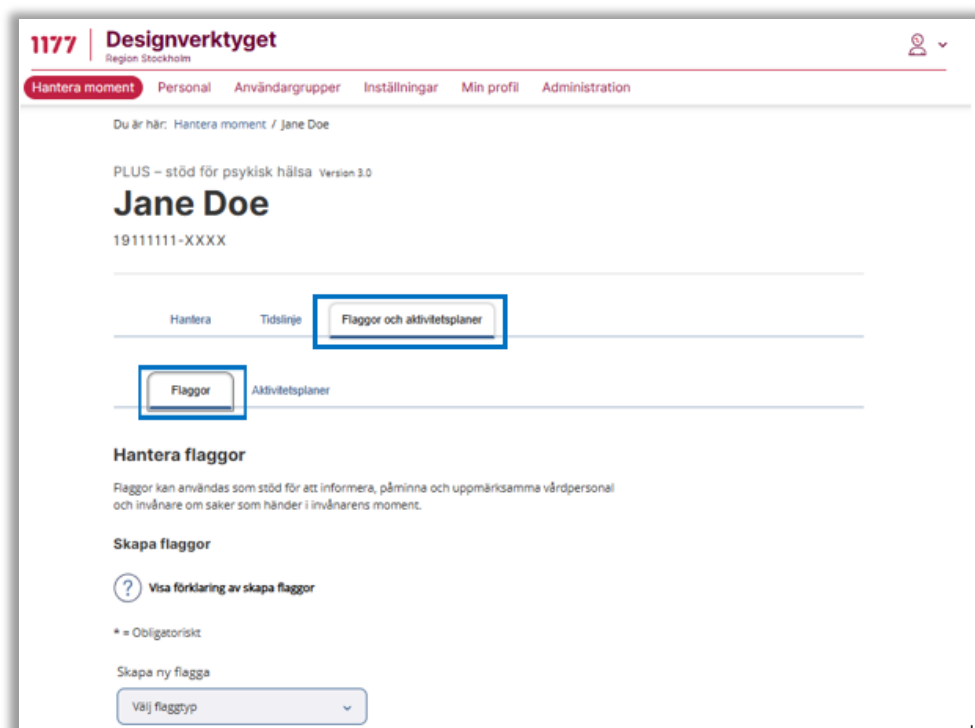
Förnamn Efternamn

+ Visa inställningarna för momentet

Här får du en snabb överblick, när programmet startade, hur många dagar som är kvar, vem som är ansvarig behandlare och när invånaren senast varit aktiv. Du kan även se invånarens mobilnummer om hen har skrivit in det.

Flaggor

Flaggor är aviseringar som kan skickas till både behandlare och invånare. Vilka flaggor som finns hittar du under fliken Flaggor och aktivitetsplaner.



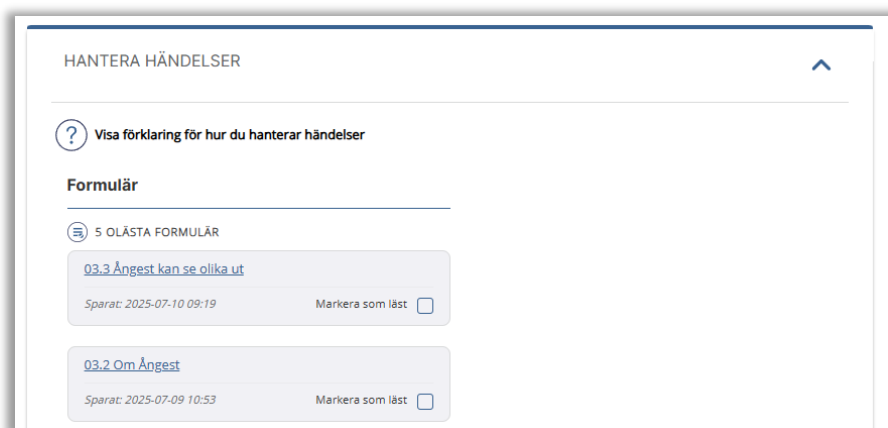
Det finns olika flaggor i programmet:

- Startat moment. Invånaren får en avisering om att programmet är startat.
- Påminnelse om startat moment. Invånaren får en avisering som påminnelse att moment är startat efter sju dagars inaktivitet.
- Modul i PLUS avslutas om tre dagar. Invånaren får en avisering tre dagar innan en modul kommer att avslutas.
- PLUS snart slut. En dag innan programmet ska avslutas får behandlaren en avisering om att det gått 90 dagar sedan moment startats på invånaren.

Hantera händelser

Varje modul innehåller formulär som invånaren får fylla i. Som behandlare har du möjlighet att se när detta är gjort genom att titta under Hantera händelser.

Där ser du invånarens formulär som hen har besvarat, vilka som är olästa och vilka som är lästa.



HANTERA HÄNDELSER

Visa förklaring för hur du hanterar händelser

Formulär

5 OLÄSTA FORMULÄR

[03.3 Ångest kan se olika ut](#)
Sparat: 2025-07-10 09:19 Markera som läst ☐

[03.2 Om Ångest](#)
Sparat: 2025-07-09 10:53 Markera som läst ☐

Genom att klicka på det ifyllda formuläret kan behandlaren ta del av invånarens svar.



< Tillbaka till översikten

BESVARAD

Används i steg: [Ångest kan se olika ut](#)

☐ Markerad som oläst ☒ Markerad som läst

PLUS – STÖD FÖR PSYKISK HÄLSA

03.3 Ångest kan se olika ut

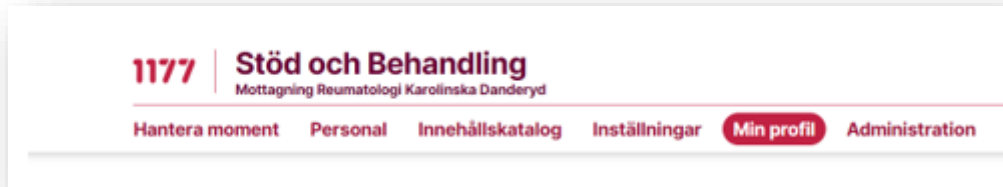
Här är några vanliga former av ångest. Känner du igen dig i något?

Du kan välja 1-7 svarsalternativ

- ☒ Ångesten kommer plötsligt och känns väldigt intensivt i kroppen.
- ☒ Ångesten är närvarande nästan hela tiden och kan utlösas av tankar och oro kring saker som skulle kunna hända.
- ☒ Ångesten kommer oftast när du är bland andra och du känner dig granskad och rädd för att göra bort dig.
- ☐ Ångesten kommer av påträngande tankar om att exempelvis ha bakterier på händerna eller att råka skada andra.

Aviseringar till behandlare

Behandlaren kan göra inställningar i 1177 stöd och behandling för att få aviseringar till mejlkorg eller sms. Inställningarna görs under fliken Min profil.

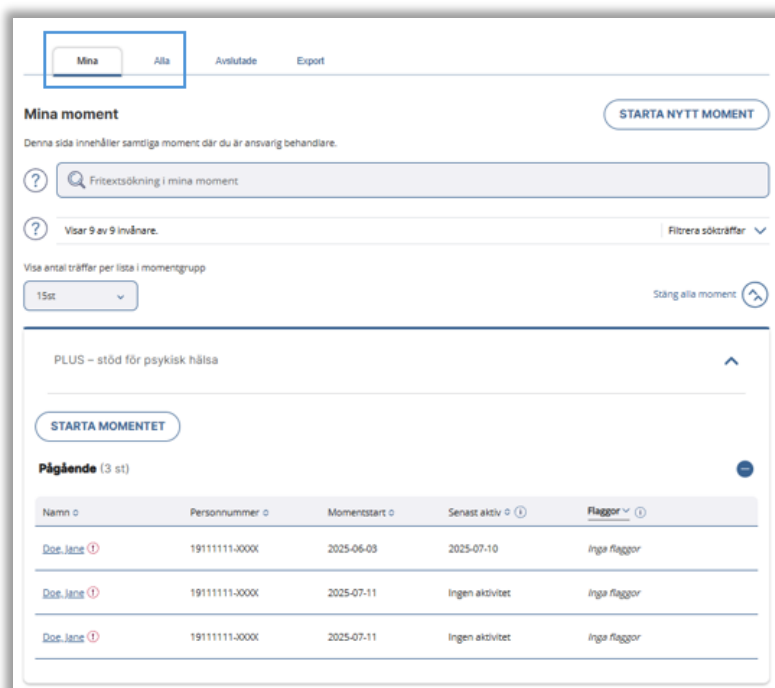


Avsluta program

Personuppgifter får inte lagras i 1177 stöd och behandling. Därför är det viktigt att programmet avslutas när invånaren är klar med programmet. När programmet avslutas kommer invånaren inte åt innehållet längre. Behandlaren meddelar invånaren innan programmet avslutas, för att invånaren ska kunna spara ner eller skriva ut den information som hen vill ha kvar.

För att avsluta går behandlaren in på fliken Mina alternativt Alla och klickar på den invånaren som ska avslutas.

Längst ner på invånarens sida finns tre val.



Mina moment

STARTA NYTT MOMENT

Denna sida innehåller samtliga moment där du är ansvarig behandlare.

Fritextsökning i mina moment

Visar 9 av 9 invånare. Filtrera sökträffar

Visa antal träffar per lista i momentgrupp

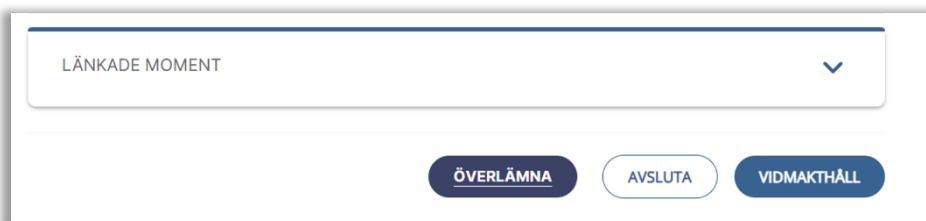
15st Stäng alla moment

PLUS – stöd för psykisk hälsa

STARTA MOMENTET

Pågående (3 st)

Namn	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv	Flaggor
Doe, Jane	19111111-XXXX	2025-06-08	2025-07-10	Inga flaggor
Doe, Jane	19111111-XXXX	2025-07-11	Ingen aktivitet	Inga flaggor
Doe, Jane	19111111-XXXX	2025-07-11	Ingen aktivitet	Inga flaggor



LÄNKADE MOMENT

ÖVERLÄMNA AVSLUTA VIDMAKTHÅLL

För att avsluta programmet klickar behandlaren på Avsluta och väljer orsak. Behandlaren kan nu hitta invånarens program under fliken Avslutade.

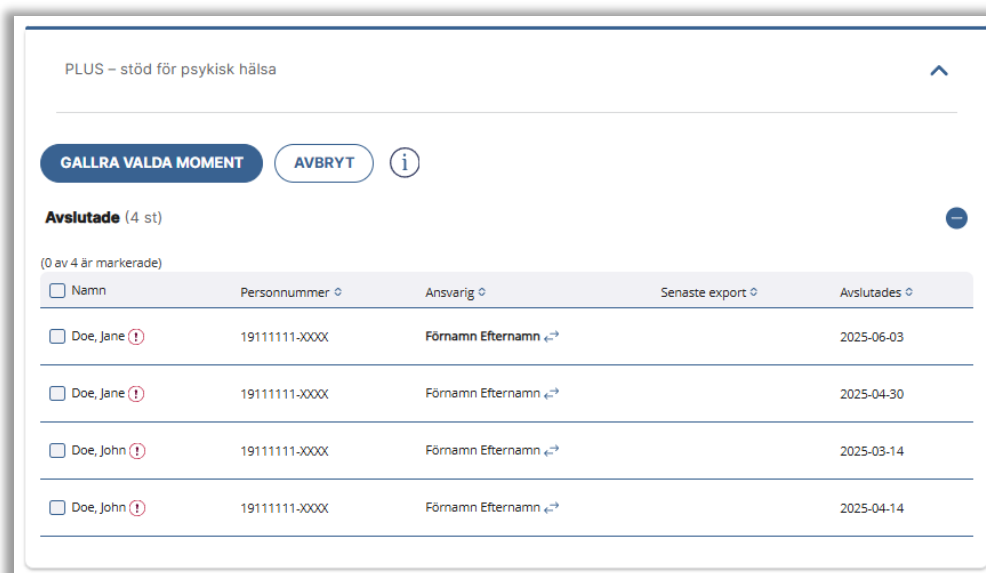
Vidmakthålla

Vidmakthåll innebär att innehållet bevaras under en begränsad period. Invånaren kan endast läsa innehållet och det hen fyllt i. I PLUS finns det ingen anledning att vidmakthålla program. Det är en funktion som oftast används i program där invånaren är mycket aktiv, till exempel där många formulär ska fyllas i.

Gallra

Alla program behöver gallras, vilket innebär att det helt tas bort från 1177 stöd och behandling. Det är rollen Dataadministratör som kan gallra program.

Gå till fliken Avslutade och hitta programmet du vill gallra invånare från.



PLUS - stöd för psykisk hälsa				
GALLRA VALDA MOMENT		AVBRYT	i	
Avslutade (4 st)				
(0 av 4 är markerade)				
☐ Namn	Personnummer	Ansvarig	Senaste export	Avslutades
☐ Doe, Jane ⓘ	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn ↔		2025-06-03
☐ Doe, Jane ⓘ	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn ↔		2025-04-30
☐ Doe, John ⓘ	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn ↔		2025-03-14
☐ Doe, John ⓘ	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn ↔		2025-04-14

Bocka i moment som du vill gallra och klicka Gallra valda moment. Notera att programmen där du är ansvarig behandlare har fetare stil.

PLUS – stöd för psykisk hälsa

GALLRA VALDA MOMENT

AVBRYT

i

Avslutade (4 st)

2 av 4 är markerade

☐ Namn	Personnummer	Ansvarig	Senaste export	Avslutades
☒ Doe, Jane	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn		2025-06-03
☒ Doe, Jane	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn		2025-04-30
☐ Doe, John	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn		2025-03-14
☐ Doe, John	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn		2025-04-14

Bekräfta att du vill gallra momenten.

Moment har inte exporterats

Du har valt 2 moment som aldrig har exporterats. Vill du ändå gallra de valda momenten?

AVBRYT

JA, GALLRA MOMENT

Dokumentation

1177 stöd och behandling är inte kopplat till något journalsystem och du behöver därför journalföra det du gör på lämpligt sätt. Att aktivera PLUS är inte kopplat till någon ersättning och kan inte KVÅ-kodas som iKBT-behandling.

Support

Teknisk support för behandlare, kontakta regional SoB-förvaltning i din region.

Teknisk support för invånare finns via 1177.se.

Vid frågor eller synpunkter på innehållet i programmet, kontakta:

Karl Almqvist Simonsson, Gustavsbergs VC

karl.almqvist-simonsson@regionstockholm.se