

Checklista Självhjälp

Generella riktlinjer

- För vilka patienter: patienter med depression, panikångest, social fobi, hälsoångest, GAD, tvångsproblematik, stress/utmattningsproblematik och sömnproblem erbjuds guidad självhjälp som första behandlingssteg (alternativt gruppbehandling i de fall sådan finns på mottagningen). Patienten behöver inte uppfylla diagnoskriterierna, subklinisk problematik fungerar också.
- Riktmärke guidning: Två guidande samtal under behandlingen, ett vid uppstart och ett i mitten av behandlingen.
- Självskattningsformulär: Patienten fyller i en förmätning, veckovisa självskattningar under behandlingens gång, och en avslutande skattning med diagnosspecifika formulär. Kliniker följer upp självskattningar vid uppföljning(ar) och vid avslut.
- Avslut självhjälp: Efter genomgången självhjälp inbokas avslutande samtal. Ny bedömning och vårdplanering görs vid behov. Om patienten inte har blivit signifikant hjälpt av behandlingen kan individuell KBT-behandling erbjudas. Om väntelista föreligger sätts patienten i kö, annars görs planering av uppstart.

Inför självhjälsbehandlingen

- Efter bedömning och vårdplanering: boka tid för behandlingsstart. Samplanera med patienten när det passar att dra igång behandlingen, så att patienten är beredd på att arbeta veckoligen de avsatta veckorna, ca tio veckor. Patienten ansvarar för att köpa aktuell självhjälsbok inför behandlingsstart.
- Planera mätning av symptom med skattningsskalor. För Take Care: Aktivera premätning samt veckovis seriemätning. Diagnosspecifika skattningsskalor finns för majoriteten av diagnoserna i "webbformulär" (i Take Care). För utmattningssyndrom (SMBQ/KEDS) och insomni (ISI) kan skattningar administreras i pappersformat.

Första samtalet

Material: Infoblad "*Patientinfo självhjälp*" som ska ges till patienten. Patienten har införskaffat bok.

Info till patient om behandlingen:

- Beskriv att dagens session är till för att hjälpa till med att komma igång med behandlingen
- Förklara arbetet med självhjälpen (gå igenom dokumentet "*Patientinfo självhjälp*"):
 - Arbetar utifrån en bok.
 - Läs och arbeta med 1 kapitel i taget, ett kapitel per vecka.
 - Viktigt att göra alla övningar.
 - Använd arbetsbladen.
 - Behandlingen bygger på beteendeförändring i vardagen, så det är helt avgörande att alla delar genomförs.

- Planera konkret när veckans läsning ska genomföras, exempelvis "söndagar kl 16.00 är min terapitid. Då ska jag läsa veckans kapitel (och fylla i måendeskattning). Under terapitiden planerar jag även hur jag ska arbeta med materialet under kommande vecka".
- Gå översiktligt igenom självhjälsboken i syfte att skapa nyfiken, koppla till de problem patienten beskrivit under bedömningen.
- Uppföljningssession om ca 4 veckor för avstämning och problemlösning.

- Förklara självskattningar:
 - Kolla att förmätningen är ifylld, annars fylls i på plats.
 - Beskriv vikten av kontinuerliga skattningar för att följa progressen. Sker innan behandling, veckovis under behandlingens gång, samt vid avslut.
 - Ge dokument med inloggningsuppgifter för skattningsskalor.

- Boka en uppföljningstid efter ca 4 veckor.

Andra samtalet

Efter ca 4 veckor

Förstärk att patienten kommer tillbaka. Följ upp självskattningar, förstärk om patienten gjort dessa. Fråga om måendet och koppla till skattningarna. Om aktuellt, koppla eventuella förbättringar i mående till patientens arbete med självhjälsboken.

Det övergripande syftet med denna träff är:

- Att förstärka att patienten har kommit igång, om de gjort det.
- Problemlösa eventuella svårigheter med övningar eller genomförande.
- Fokus är att återkoppla till självhjälsboken. Vid behov, använd din kreativitet för att få patienten att förstå.
- Lugna och validera, tanken är inte att patienten nu borde vara fri från symtom. Försök att normalisera osäkerhet eller missnöje med att inte ha gjort uppgifter.
- Om lämpligt, avstå ifrån att remittera. Satsa på behandlingen, att verkligen genomföra den hela vägen. Förtydliga man blir inte bra med KBT på bara några veckor.
- Uppmuntra patienten att jobba vidare.
- Boka in avslutande samtal.

Avslutande samtal efter behandlingen

Kolla patientens avslutande skattning. Om den inte är gjord görs detta under samtalet. Stäm av vad som har fungerat och om patienten behöver/vill jobba vidare något. Vid behov görs ny bedömning och vårdplanering. Behövs ytterligare insats? Har situationen förändrats och patienten behöver någon annan insats? Har patienten inte blivit hjälpt av behandlingen och problematiken kvarstår? Om problematiken kvarstår finns möjligheten att erbjuda individuell KBT-behandling.