

Checklista vid bedömning

För att internetbehandling ska vara aktuell behöver du säkerställa att klienten uppfyller nedan kriterier. Klicka på respektive punkt om du vill läsa mer.

Har en problematik/diagnos av lämplig svårighetsgrad som det finns ett behandlingsprogram för (se fliken för respektive behandlingsprogram)

En bedömning bör/kan innehålla följande tre delar:

1. Diagnostik med hjälp av strukturerad eller semistrukturerad intervju som exempelvis M.I.N.I. och Prime-MD. med hjälp av fritt tillgänglig självskattningsskala i DSM V med hjälp stöd från av MINI-D (eller liknande stöd för ICD-10) klinisk intervju av behandlare med utbildning i diagnostik
2. Skattningsskalor med hjälp av generella och specifika skattningsskalor som kan säga något om grad av problematik och om patienten har en symtombild som talar för en viss diagnos. använd i möjligaste mån skattningsskalor som är reliabla och valida, samt har svenska normer skattningsskalorna kan även användas för att utvärdera behandlingen, och användas i det kliniska arbetet med patienten
3. Klinisk bedömning en generell klinisk bedömning gjord av person med kompetens och erfarenhet i kliniska bedömningar

Inte uppfyller de exklusionskriterier som satts upp

Exempel på exklusionskriterier kan vara: - annan primär/komorbid diagnos som inte programmet kan behandla (t ex bipolaritet och psykos) - för hög svårighetsgrad på problematiken (t ex svår OCD) - annan pågående behandling som kan störa behandlingen (t ex annan psykoterapi eller benzodiazepiner dagligen) - pågående missbruk (t ex alkohol/narkotika eller spel) - suicidrisk föreligger - vid neuropsykiatrisk problematik som t ex AD/HD, så bör en bedömning göras om det finns anledning till exklusion eller om patienten ändå har förutsättningar att med extra stöd klara av att tillgodogöra sig behandlingen. Frågor gällande struktur och koncentrationsförmåga är relevanta att utreda närmare. - vid personlighetsstörningsproblematik bör en vidare bedömning göras om det finns anledning till exklusion eller om patienten ändå har förutsättningar att med extra stöd klara av att tillgodogöra sig behandlingen. Tänk på att det snarare är grad av komorbiditet, generell funktionsnivå och social belastning/support, än antal poäng på en skattningsskala, som är en försvårande omständighet eller anledning till exklusion. Exklusion bygger på bedömarens kompetens och ansvar att endast sätta igång patienter där fullt ansvar kan tas för en behandling.

Passar för det aktuella programmet

Passar patienten för programmet och kommer hen att känna igen sig? En behandlare som känner till innehållet och syftet med behandlingsprogrammen väl kan i patientens beskrivning av sin problematik hitta ingångar och ledtrådar till att det kommer passa. Första avsnittet i alla program handlar om igenkänning, normalisering och hopp. Om patienten inte kommer i kontakt med dessa tre delar är det inte troligt att behandlingen blir effektiv.

Har den teknik som behövs (mobiltelefon och internetuppkoppling är krav)

Programmen kan användas på följande sätt: via dator, via surfplatta och via smartphone. Patienten kan jobba enbart via en av ovanstående eller växla mellan dessa.

Krav för att kunna komma in i programmen är internetuppkoppling och mobiltelefon. Internetuppkopplingen är för att komma åt programmen via hemsidan där de ligger, och mobiltelefonen är för att kunna logga in på ett säkert sätt.

Har möjlighet att avsätta den tid som behövs för att gå igenom behandlingen (minst 3h/vecka)

Patienten behöver ha möjlighet att avsätta 1h/vecka till att gå igenom veckans avsnitt, samt 1-3h/vecka för att arbeta med hemuppgifter och övningar som tillhör avsnitten. Utöver detta tillkommer tiden för regelbunden kontakt med sin behandlare efter varje avsnitt (skriva meddelande och svara på meddelanden). Det är viktigt att patienten gör detta åtaganden och ser om det är möjligt att avsätta denna tid under de kommande 10 veckorna.

Kunskaper i svenska språket

Patienten behöver ha tillräcklig läsförståelse för att kunna ta till sig behandlingsprogrammets innehåll. Vissa av programmen har berättarröster som läser upp texten, och därmed lägre krav på läsförståelse för de som har svårigheter med detta.

Tillräcklig koncentrationsförmåga och förmåga till struktur/planering i vardagen

Patienten behöver själv, med stöd av behandlaren, ansvara för att planera in tider att sitta med avsnitten, samt arbeta med övningar och hemuppgifter. Använd gärna befintliga hjälpmedel som almanacka och digital kalender, samt tidsplaneraren som finns i början av alla behandlingsprogram.

Motivation, attityder och förväntningar

Patientens attityder och förväntningar på programmet är mycket viktiga för att få till en bra behandling. Motivation kan finnas från start, eller kan växa fram i bedömningssamtalet. Se till att avsätta tid för att diskutera behandlingens upplägg, motivera patienten och svara på frågor som rör upplägget. Gå gärna in ihop och titta på behandlingen som ett sätt att

normalisera och tydliggöra sättet att jobba på. Försök att lyssna efter utsagor i patientens berättelse som talar för internetbehandling. Fråga hur stor tilltro patienten har till att behandlingen kommer fungera. Sälj in, men övertala inte! Nedan kan du ladda ner en checklista för bedömning.