

Efter bedömningsamtalet – vad händer nu?

Du har genomgått bedömning på Internetpsykiatri. Om du inte redan har fått besked kommer du inom kort att få veta om du ska påbörja behandlingen eller inte. Skulle du inte inkluderas får du besked om detta av läkaren eller psykologen, som hör av sig via telefon eller brev.

Om du inkluderas i behandlingen får du inom två arbetsdagar ett sms med denna text: "Hej! Din behandling har börjat. För att inte förlora tid är det viktigt att du kommer igång. Gå till 1177.se, Alla övriga tjänster, Internetpsykiatri, Logga in." **Behandlingstiden startar när detta sms skickas, logga därför in så snart som möjligt.**

Du loggar in på 1177.se, på samma sätt som när du loggade in för att fylla i självanmälan. Du får inget nytt lösenord av oss utan du använder antingen din e-legitimation (t.ex. mobil Bank-ID) eller ditt lösenord och sms. När du loggar in till behandlingen första gången får du fylla i ett antal skattningsformulär. Sedan får du en gång per vecka under resten av behandlingstiden fylla i ett par formulär för att din psykolog ska kunna följa hur det går för dig. Formulären dyker upp automatiskt när du loggar in och när du har fyllt i dem kommer du till behandlingen.

På välkomstsidan i behandlingen hittar du en krisplan, dvs information om vart du kan vända dig om du skulle börja må akut sämre, och bland dokumenten (högermenyn) finns din vårdplan.

Internetbehandlingen är i självhjälpsformat med psykologstöd. När du loggat in första gången kan du genast påbörja modul 1 som du hittar i vänstermenyn. När du läst modultexten svarar du på hemuppgiftsfrågorna på sista sidan och skickar in dina svar. Du får sedan feedback av din psykolog och tillgång till nästa modul. Riktlinjen är att arbeta med varje modul i ungefär en vecka för att hinna med alla moduler under behandlingstiden, som sträcker sig över 9 veckor för sömnproblem, 13 veckor för hälsoångest och 12 veckor för övriga tillstånd.

Under Behandlarkontakt, Konversationsvy (vänstermenyn) ser du både dina och din psykologs meddelanden i kronologisk ordning. Skicka gärna ett meddelande när du funderar över något. Din psykolog svarar på hemuppgifter och meddelanden nästkommande måndag, onsdag och fredag. På tisdagar och torsdagar finns möjlighet att få svar från jourbehandlare. För ökad kontinuitet i din behandling rekommenderar vi dock att du väljer att få svar från din egen psykolog.

Din psykolog kan komma att kontakta dig per telefon (från dolt nummer) under behandlingens gång. Det är viktigt att du svarar eftersom vi då vill höra hur det går med behandlingen och hur du mår. Om vi inte får tag på dig och vi är oroliga över ditt mående kommer din närstående (som du vid nybesöket har lämnat kontaktuppgifter till) att kontaktas.

Patientavgiften är 100 kr/vecka, oavsett om du loggat in flera gånger eller inte loggat in alls. Du får en räkning hem varje vecka där det står "Distanskontakt", vilket är kassans benämning på internetbehandling. När du kommit upp i frikortsgränsen på 1100 kr får du automatiskt ett e-frikort och därefter inga fler fakturor. Läs mer i dokumentet "Vid frågor och problem – börja här" (högermenyn).

Om du inte hör av dig till din psykolog under 20 dagar kan din behandling komma att avslutas. Skulle du vilja avbryta behandlingen i förtid bör du meddela oss det för att slippa få upprepade påminnelser från din psykolog och fortsatta fakturor av patientavgiften. Om du har frågor om t.ex. inloggningen är du välkommen att vända dig till mottagningen på tfn 08-123 482 88.

Lycka till!