

Efter bedömningssamtalet – 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 och det är viktigt att du kommer igång med den. Gå till 1177.se, Övriga tjänster, Internetpsykiatri, Till min behandling." **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. mobilt 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 självhjälpformat 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 -13 veckor beroende på vilken behandling du går.

Under Behandlarkontakt, Konversationsvy (vänstermenyn) ser du både dina och din psykologs meddelanden i kronologisk ordning. 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. Räkna med att avsätta ungefär en timme om dagen till behandlingsarbetet.

Din psykolog kan komma att kontakta dig per telefon (från dolt nummer) under behandlingens gång och då är det viktigt att du svarar. 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 per behandlarkontakt, dock minst 100 kr/vecka. På räkningen du får hem står det "Distanskontakt", vilket är kassans benämning på internetbehandling. När du kommit upp i frikortsgränsen på 1150 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.

Tillfälliga driftstörningar kan förekomma under behandlingen. Om du inte kan logga in på webbplatsen, gå till www.internetpsykiatri.se där vi ständigt uppdaterar information om eventuella tekniska problem.

Lycka till!