

Sjukskrivningskollen  
Metodbok

För ett  
friskare  
tryggare  
och rikare liv

# Innehållsförteckning

<b>Bakgrund</b>	<b>3</b>
Fördelar	3
Avgränsning	3
<b>Övergripande principer för Sjukskrivningskollen</b>	<b>3</b>
<b>Riktlinjer för planering</b>	<b>4</b>
Urval	4
Samtal och introduktion	4
Plattformen Stöd och behandling	4
Tidsramar	4
Riktlinjer för genomförande	5
Förhållningssätt	5
Journaldokumentation	5
Sekretess	5
<b>Risker och åtgärder</b>	<b>6</b>
<b>Programmets innehåll</b>	<b>7</b>
Modul 1 - Introduktion	7
Modul 2 - Rehabilitering	8
Modul 3 - Återinträde i arbete	9
Modul 4 - Hållbarhet i arbetsförmåga	10
Modul 5 - Hållbarhet i arbetsliv	11

# Bakgrund

Denna metodbok beskriver arbetet med det digitala stödprogrammet Sjukskrivningskollen. Programmet är utvecklat som ett stöd i rehabkoordinators arbete med att stödja den sjukskrivna patienten genom sjukskrivningsprocessen. Programmet riktar sig till patienter som har arbetsgivare och som blir sjukskrivna på grund av psykisk ohälsa och/eller muskelrelaterad smärta.

## Fördelar

- Digitalt stödprogram som är tillgängligt dygnet runt
- Stödjer en aktiv sjukskrivning baserat på patientens egen plan för rehabilitering
- Stärker individens delaktighet, initiativkraft och egenmakt
- Underlättar utbyte av information mellan patient och hälso- och sjukvården
- Underlättar kommunikation mellan patient och rehabkoordinator

## Avgränsning

- Kräver god kunskap i svenska språket och digital kompetens, samt tillgång till dator/smartphone med internetuppkoppling

# Övergripande principer för Sjukskrivningskollen

- Stärker patientens möjligheter att vara delaktig i sin rehabilitering.
- Stödjer patientens rehabilitering oavsett sjukskrivningslängd och grad.
- Fokus på återinträde i arbete.



# Riktlinjer för planering

All hälso- och sjukvård ska ges efter behov och vara individanpassad. Patienten skall om möjligt erbjudas olika alternativ och vara delaktig i planeringen av sin vård.

## Urval

Sjukskrivningskollen är utvecklat för patienter som har arbetsgivare och blir sjukskrivna på grund av muskelrelaterad smärta och/eller psykisk ohälsa.

## Samtal och introduktion

Rehabkoordinatoren och patienten träffas för ett första samtal (antingen via telefon eller fysiskt möte) där fokus ligger på att identifiera patientens behov av stöd. Patienter som uppfyller urvalskriterierna erbjuds stöd via programmet Sjukskrivningskollen. Modulerna i programmet går att användas individuellt och anpassat efter patientens behov, t.ex. patienter som endast är i behov av information om sjukskrivning finns möjlighet att endast öppna modul 1 - Introduktion.

Följande material ges till patienten antingen via tryckt material eller som länkar till information på 1177.se:

- Patientinformation
- Inloggning i 1177 Vårdguidens e-tjänster <https://www.1177.se/Tema/E-tjanster/Om-1177-Vardguidens-e-tjanster/Sa-loggar-du-in/>



## Plattformen Stöd och behandling

Patienten tilldelas Sjukskrivningskollen i Stöd och behandling av sin rehabkoordinator. Patienten loggar in i 1177 Vårdguidens e-tjänster och ser tilldelat stödprogram (moment) i Stöd och behandling. Manual för att tilldela program i Stöd och behandling finns på <http://www.inera.se/TJANS-TER-PROJEKT/Stod-och-behandling/Checklistor-och-manualer/>

## Tidsramar

Programmet är uppdelat i moduler och det är tänkt att patienten ska arbeta med första modulen i en till två veckor. Efter arbetet med första modulen sker en kontakt mellan patient och rehabkoordinator. Denna kontakt kan antingen ske via telefon eller genom meddelanden som skickas via plattformen. I samband med uppstart av Sjukskrivningskollen görs en överenskommelse om kontaktväg samt vilken dag som kontakten sker. Patienten informeras även om tidsramar för svar på meddelanden som skickas inom plattformen. Tänk på att informera patienten att **endast skicka meddelanden avseende programmet**. Vid brådskande meddelanden, be patienten ringa vårdcentralen. Vid akuta fall ska patienten alltid ringa 112.

### Riktlinjer för genomförande

Uppföljning med patient sker vid behov där patientens rehabilitering följs upp. Att återkoppla till patienten är en viktig del för att stödja återgång i arbete varför detta rekommenderas. Återkoppling sker i första hand via meddelande i Stöd och behandlingsplattformen.

### Förhållningssätt

Internetbaserat stödprogram innebär en avgränsad kontakt som skiljer sig från fysiska besök/kontakter. En stor del av kommunikationen med patienten sker skriftligt. Nedan följer tips för att underlätta kommunikationen:

- Uttryck dig sakligt och fritt från värderingar. Tänk på vilka normer du eventuellt förmedlar.
- Svaren ska vara tydliga och konkret formulerade. Tänk på att skriva lättillgängligt.
- Fokusera på att stärka patienten. Uppmuntra det som fungerar och föreslå strategier för det som inte fungerar.
- Svara patienten på liknande sätt som patienten skrivit, d.v.s. om patienten skriver kortfattat – ge kortfattade svar och om patienten skriver längre och mera ingående texter – svara mera detaljrikt.

### Journaldokumentation

All journaldokumentation kopplat till patientkontakt dokumenterar rehabkoordinatoren i journalsystem. I förekommande fall dokumenteras även viktiga iakttagelser mellan kontakterna.

### Sekretess

Internetbaserad stöd och behandling likställs med traditionell vård och behandling vad gäller hantering av data. Stöd och behandling är inget journaldatasystem, men samma regler gäller, och all aktivitet loggas.



# Risker och åtgärder

RISK	ÅTGÄRDSFÖRSLAG
Tekniken fungerar inte, t.ex patienten kan inte logga in.	Teknisk support till patienten finns på följande länk, <a href="http://www.1177.se/Tema/E-tjanster/Om-1177-Vardguidens-e-tjanster/support">http://www.1177.se/Tema/E-tjanster/Om-1177-Vardguidens-e-tjanster/support</a>  De kan också ringa 08-123 135 00 alla dagar klockan 6-22.
Patienten har svårt att genomföra programmet.	Diskutera med patienten vad svårigheterna beror på. Om det beror på tekniken finns manualer att tillgå. Beror svårigheterna på förmågan att planera eller frigöra tid, försök stödja patienten i planeringen och arbeta med motivering.

# Programmets innehåll

## Modul 1 - Introduktion

Beräknas pågå ca 1-2 veckor.

Modulen startas i samband med att patienten blir sjukskriven, eller så snart första kontakten med rehabkoordinatör varit.

### Huvudsakligt innehåll:

- Information om sjukskrivningsprocessen
- Information om olika aktörers uppdrag

### Modulen innehåller följande sidor:

1. Välkommen
2. Om sjukskrivning 
3. Bedömning och beslut
4. Roller i sjukskrivning 
5. Mätning av ditt mående 
6. Sjukskrivning påverkar ekonomin
7. Dags för paus? 
8. Planering och förändring 
9. Kontakt med arbetsgivare
10. Avslappningsövning (Mindfulness)
11. Nästa steg

### Att fylla i:

Tankar om sjukskrivning  
Vilken betydelse har ditt arbete  
Samtyckesblankett  
Välmåendeformulär  
Tid att fortsätta  
Fyrfältaren

### ! Efter avslutad modul ska:



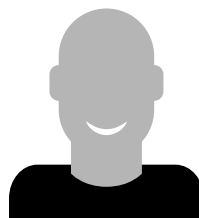
Patient

...funderat på vad en sjukskrivning kommer att innebära

...skattat sitt mående

...provat mindfulness

...fyllt i fyrfältaren



Rehabkoordinator

...fått information om vad patienten tror att en sjukskrivning kommer innebära, hur patienten skattar sitt mående och vilken betydelse arbete har för patienten

...journalföra underskriven blankett för samtycke

### Att göra:

- Återkoppla till patienten via meddelande
- Ge positiv feedback
- Gå igenom formulär och se om patienten lyfter oro för negativa effekter
- Gå igenom välmåendeformuläret och återkoppla med eventuella förslag på åtgärder
- Sätt modulen som Avslutad och aktivera nästa modul
- Informera patienten att nästa modul är aktiverad

## Modul 2 - Rehabilitering

Beräknas pågå så länge behov av rehabilitering finns. Modulen kan användas parallellt med modul 3, 4 och 5.

Modulen startas så snart patienten bedöms vara redo att påbörja rehabilitering. Tänkt flöde är att modulen startas i samband med första återkopplingen efter arbete med modul 1.

### Huvudsakligt innehåll:

- Kartläggning av situation, arbetsförmåga, arbetsmiljö och motivation
- Kontakt med arbetsgivare
- Plan för rehabilitering

### Modulen innehåller följande sidor:

1. Introduktion till avsnittet
2. Mätning av ditt mående 
3. Livssituation
4. Livssituation - förändring 
5. Dags för paus? 
6. Skatta din arbetsförmåga 
7. Att fungera på arbetet 
8. Beskriv din arbetsmiljö 
9. Dags för paus? 
10. Motivation 
11. Planera för återinträde i arbete 
12. Kontakt med arbetsgivare
13. Plan för rehabilitering
14. Mindfulness
15. Nästa steg

### Att fylla i:

Välmåendeformulär  
Livssituation förändring  
Tid att fortsätta x2  
Skatta din arbetsförmåga, WAI (Work Ability Index)  
Att fungera på arbetet, WRFQ (WRFQ 2.0 Swe)  
Arbetsmiljö  
Motivation  
Planera för återinträde i arbete  
Plan för rehabilitering

### Under pågående modul ska:



Patient

...kartlägga sin arbetsförmåga och funktionsförmåga

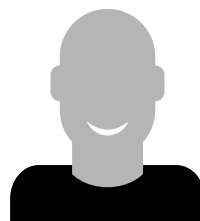
...ha kontakt med arbetsgivare

...ges möjlighet att fundera över sin livssituation och sitt mående

...fundera på sin arbetssituation och de krav som arbetet medför

...planera för återinträde i arbete

...fylla i plan för rehabilitering



Rehabkoordinator

...få information om patientens förmågor

...få underlag inför kontakt med arbetsgivare eller trepartsmöte

...stödja patienten att genomföra de aktiviteter patienten skriver i plan för rehabilitering

### Att göra:

- Återkoppla till patienten via meddelande
- Gå igenom patientens plan för rehabilitering tillsammans med patienten, diskutera aktiviteterna och komplettera ev. med ytterligare aktivitet
- Gå igenom välmåendeformuläret och återkoppla med eventuella förslag på åtgärder
- Ge positiv feedback
- Aktivera nästa modul i samband med att datum för återinträde planerats (OBS: modulerna 2 och 3 kommer pågå parallellt)
- Informera patienten att nästa modul är aktiverad
- Sätt modulen som Avslutad först när patienten är åter i arbete på ordinarie/önskad omfattning




## Modul 3 - Återinträde i arbete

Modulen startas så snart datum för återinträde planerats, oavsett omfattning av arbetstid.

### Huvudsakligt innehåll:

- Förberedelse inför återinträde i arbete

### Modulen innehåller följande sidor:

1. Introduktion till avsnittet
2. Mätning av ditt mående 
3. Skapa rutin och struktur
4. Mindfulness
5. Nästa steg

### Att fylla i:

Välmåendeformulär

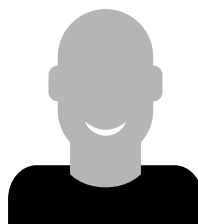
### Efter avslutad modul ska:



Patient

...förberett sig på att åter börja arbeta och på den förändring det innebär med nya rutiner

...lagt till aktivitet/er i plan för rehabilitering som ska underlätta återinträde i arbete



Rehabkoordinator

...fått information om hur patienten planerar för att åter börja arbeta

### Att göra:

- Återkoppla till patienten via meddelande
- Ge positiv feedback
- Gå igenom formulär
- Gå igenom patientens plan för rehabilitering tillsammans med patienten, diskutera aktiviteterna och komplettera ev. med ytterligare aktivitet
- Sätt modulen som Avslutad när patienten är åter i arbete oavsett omfattning av arbetstid
- Informera patienten att nästa modul är aktiverad

## Modul 4 - Hållbarhet i arbetsförmåga

Modulen startas så snart patienten är åter i arbete oavsett omfattning av arbetstid.

### Huvudsakligt innehåll:

- Planering för att skapa hållbarhet i arbete och livet

### Modulen innehåller följande sidor:

1. Introduktion till avsnittet
2. Mätning av ditt mående 
3. Ny situation
4. Friskfaktorer 
5. Fysisk aktivitet
6. Balans i livet
7. Plan för hållbarhet
8. Mindfulness
9. Nästa steg

### Att fylla i:

Friskfaktorer

Aktiviteter i plan för rehabilitering

Välmåendeformulär



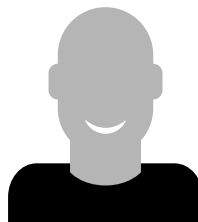
### Efter avslutad modul ska:



Patient

...funderat på sina förmågor i förhållande till livssituation och arbetets krav

...skrivit in aktiviteter för att bevara arbetsförmågan och förebygga ny sjukskrivning, detta görs i plan för rehabilitering



Rehabkoordinator

...fått information om hur patienten tänker för att bevara arbetsförmågan och förebygga ny sjukskrivning

### Att göra:

- Återkoppla till patienten via meddelande
- Ge positiv feedback
- Gå igenom formulär
- Gå igenom patientens plan för rehabilitering tillsammans med patienten, diskutera aktiviteterna och komplettera ev. med ytterligare aktivitet
- Om patienten har funderingar på att byta yrke eller arbetsplats startas modul 5 - Hållbarhet i arbetsliv. Annars vidmakthålls och avslutas programmet efter modul 4 (se Att göra under modul 5)


## Modul 5 - Hållbarhet i arbetsliv

Modulen startas i samband med uppföljningsmöte som hålls med patienten ca 1-2 månader efter återinträde i arbete, om patienten ger uttryck för att den har funderingar på att byta yrke eller arbetsplats.

### Huvudsakligt innehåll:

- Inspiration att fundera över sitt yrkesval och sin framtida arbetssituation/karriär

### Modulen innehåller följande sidor:

1. Introduktion till avsnittet
2. Planering och förändring 
3. Ditt arbete i framtiden
4. Att söka jobb
5. Nästa steg

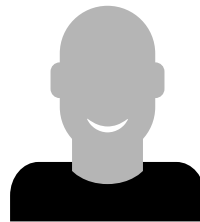


### Efter avslutad modul ska:



Patient

...givits möjlighet att fundera på sin framtida karriär/sysselsättning.



Rehabkoordinator

...fått information om hur patienter väljer att gå vidare.

...kontakta patienten för att vidmakthålla programmet och därefter radera allt innehåll.

### Att göra:

- Återkoppla till patienten via meddelande
- Ge positiv feedback
- Vidmakthålla programmet samt informera patienten att skriva ut eller spara ner material på egna datorn om patienten önskar spara innehåll. När programmet avslutas raderas allt innehåll
- Avsluta programmet efter att programmet varit i vidmakthåll under ett par veckor



Support till rehabkoordinatorer avseende **innehållet** i Sjukskrivningskollen sker via mail till [sjukskrivningskollen@ltkalmar.se](mailto:sjukskrivningskollen@ltkalmar.se)

Teknisk support till patienter och personal finns via [1177.se](http://1177.se) eller hos förvaltningsorganisationen för plattformen Stöd och Behandling hos ditt landsting/region.