

Kommunicera produktbeskrivningar

Detta dokument visar exempel på hur kommunikation kan ske från innehållsproducenter i Stöd och Behandling, till vårdgivare som använder materialet. Exempelen är hämtade från Psykologpartners behandlingsprogram. Mer information om dessa finns på www.kbtonline.se och www.psykologpartners.se.

Skapat av Psykologpartners, september 2018.

Exempel på beskrivning i innehållskatalogen

Stresshjälpen är ett KBT-baserat behandlingsprogram framtaget för personer som lider av stressproblematik. Det är baserat på moderna metoder för att komma tillrätta med stressrelaterad ohälsa och innehåller komponenter som medveten närvaro, situationsanalyser, tidsplanering och att lära sig konsten att reglera ambitionsnivån. Stresshjälpen ger verktyg för att kunna hantera och leva med stress i vardagen på ett fungerande sätt. Stresshjälpen är utvecklat av Psykologpartners.

Bra att tänka på:

Beskriv programmets syfte, målgrupp och kliniska fokus. Teoretisk bakgrund och avsändare är också bra information att inkludera. Implementeringsfaktorer kan eventuellt också ingå, tex om behandlingsprogrammet är tänkt för specifika verksamheter, krav på behandlarstöd mm.

Exempel på versionsinformation, 1.0

v 1.0. Första versionen av Stresshjälpen. Skattning sker from modul 2, med hjälp av mätbatteri. Flagging vid inaktivitet och första inlogg.

Bra att tänka på:

Beskriv gärna kort de designbeslut som fattats för momentet, och eventuellt motivering till dessa beslut.

Exempel på versionsinformation, följande versioner

v 3.0. Revision inkluderande följande:

- Språklig bearbetning och förenkling, rättning av felaktiga tecken (åäö som visades fel).

- Standardinställningen för övningar i programmet är nu "frivilligt att fylla i".
- En klarmarkör har lagts till i slutet av varje modul, där patienten kan signalera att hen är färdig med modulen.
- Översyn av instruktioner, främst kring situationsanalyser.
- Förbättrade grafer.
- Meddelanden från patienter skapar en direktavisering till behandlaren.
- Patienter kan favoritmarkera steg.

Bra att tänka på:

Beskriv förändringar och förbättringar som gjorts, ev med motivering eller bakgrund till varför. Förändringarna kan både beröra rent innehållsmässiga saker och designbeslut i Designverktyget, inställningar mm.

Exempel på nyhetsbrev till berörda verksamheter, vid versionsuppdatering

Hej!

På fredag publicerar vi version 3.0 av våra fem behandlingsprogram Ångesthjälpen, Depressionshjälpen, Oroshjälpen, Stresshjälpen och Sovhjälpen.

Uppdateringarna som har gjorts baseras på både feedback och ärenden som inkommit via support, samt den expertgranskning av programmen som gjorts under 2016-2017.

Generella förbättringar i alla program

- Vissa partier i vissa program har haft en felaktig teckenkodning av Å, Ä och Ö. Detta har skapat märkliga tecken i vissa textpartier, och efter en del detektivarbete har vi förstått vad felet är och hur det ska åtgärdas. Alla program är åtgärdade med avseende på detta.
- Språket har kontrollerats och fått en översyn, där krångliga ord har ersatts för att skapa bättre läsbarhet. Vi har också gjort en översyn av exempel i texterna, utifrån ett normkritiskt perspektiv.
- Alla program har testats för läsbarhetsindex, LIX. Samtliga program ligger nu mellan Lättläst och Mycket lättläst, enligt Läsbarhetsindex.
- Övningarna har gjorts "ej obligatoriska", och antal övningar har också minskats på vissa håll (exvis situationsanalyser). Detta utifrån feedback från behandlare rörande följsamhet och smidighet i flödet för behandlare. För behandlare som bedömer att en patient är klar med en modul så går det nu lättare att sätta en modul till "avklarad", även om inte alla övningar är helt klara.

- För att tydliagre signalera när patienten anser sig klar med modulen finns nu en kryssruta i slutet av varje modul. På så vis kan behandlare vara mer trygg i att patienten vill gå vidare.
- Instruktioner för övningar har fått en översyn, främst rörande situationsanalyser.
- Graferna är förbättrade, och visar nu enhetliga maxvärden oavsett skattning.
- Meddelande från patienter skapar en direktavisering till behandlaren, så att risken att missa ett meddelande minskar.
- Patienter kan nu favoritmarkera de steg som de tycker är särskilt viktiga.

Specifikt för Sovhjälpen

- Sömndagboken i Sovhjälpen är förbättrad utifrån de nya tekniska möjligheter som kom i förra releasen av Stöd och Behandling. Nu kan man registrera tid för varje natt i ett dagboksliknande schema, och sömneffektiviteten beräknas automatiskt och presenteras som en graf för behandlare och patient. Vi är mycket glada att äntligen kunna få en sömndagbok som ger tydligare återkoppling till behandlaren. Vi tror också att risken för felinmatning från patienthåll minskar markant.
- Att registrera vanor och aktiviteter sker nu också i en separat aktivitetsdagbok. Den nås också från översikten.

Specifikt Ångesthjälpen

Teoretiskt förtydligat delar kopplade till exponering. Nu finns en klarare koppling till diagnosspecifika exempel, och även till patientens värderade riktning.

Stödsidan

Som tidigare vill jag påminna om resurserna som finns på stödsidan; sob.kbtonline.se
Där finns översikt över programmen och andra resurser för behandlare.

Sprid gärna ovanstående information till alla i din verksamhet som berörs, främst då behandlare.

Förutom uppdateringarna i dessa program så har vi det nyaste tillskottet; Ångesthjälpen Ung, som nu är igång i flera verksamheter. Detta är förstås både glädjande och spännande. Hör av dig till din kontaktperson hos Psykologpartners om du vill veta mer om programmet, uppstart etc.

Vänligen,

David Brohede

Psykologpartners

Bra att tänka på:

Beskriv förändringar som gjorts, dels övergripande och dels per moment. Nyhetsbrevet kan också innehålla annan löpande information som verksamheterna har glädje av; ny forskning på programmen, stödmaterial, vanliga frågor och sådant som uppkommit ofta i handledning.

Exempel på produktbeskrivningar på webben

Dessa beskrivningar är riktade mot patienter, och är hämtade från www.kbtonline.se där de kan ses i sitt sammanhang.

Ångesthjälpen®

Ångesthjälpen är programmet för dig som upplever att ångest hindrar dig från att leva det liv du vill leva. Ångesthjälpen består av åtta avsnitt och behandlingstiden är tio veckor. Programmet är utformat för personer med olika sorters ångest, exempelvis social fobi, paniksyndrom, panikångest, torgskräck/agorafobi, generaliserad ångest (GAD), hälsoångest eller prestationsångest. Genom det här programmet vill vi ge dig verktyg för att minska ångestens påverkan på din vardag, så att du istället kan skifta fokus mot dina mål och värderingar i livet. Våra utvärderingar visar att de flesta som gått igenom Ångesthjälpen är mycket nöjda med programmet.

Stresshjälpen®

Stresshjälpen är utformat för dig som känner dig stressad. Behandlingsprogrammet består av sex avsnitt och behandlingstiden är åtta veckor. "Stress" är ett brett begrepp som ser olika ut för olika personer, och kan syfta på allt från utmattningssyndrom eller utbrändhet till högt tempo och svårigheter att slappna av. Därför innehåller Stresshjälpen en uppsättning verktyg som du får testa och öva på att använda. Exempel på verktyg ur programmet är medveten närvaro/mindfulness, situationsanalyser, och att lära sig konsten att "slarva". Genom Stresshjälpen vill vi ge dig det du behöver för att kunna hantera och leva med stress i vardagen på ett fungerande sätt. Vår senaste systematiska utvärdering visar att 95% skulle rekommendera Stresshjälpen till en vän med liknande problematik.

Behandlarstöd, lathundar och översikter

För Psykologpartners behandlingsprogram har vi valt att ge behandlarna lathundar och behandlarstöd via dedikerade stödsidor. Ett exempel kan ses på www.sob.kbtonline.se/

Stödsidan inkluderar resurser bland annat översikter över alla behandlingsprogram, där följande aspekter av momentet beskrivs:

- Specifikation av målgruppen
- Återkommande registreringar i varje avsnitt:
- Specifika anpassningar
- Struktur
- Behandlarstöd
- Översikt över alla moduler och deras innehåll

Nedan syns en skärmdump från stödsidan.



Forskningssammanfattning

Alla studier och rapporter som utvärderat behandlingsprogrammen har vi sammanställt i en översikt. Denna finns bla på www.kbtonline.se/forskning