



10 tips

för dig som skapar internetbaserade
stödprogram för vården



psykologpartners



Att skapa internetbaserade stödprogram för vården kan vara en utmaning. Det som har levererats via papper eller i fysiska möten ska nu levereras över nätet. Det kräver förståelse och anpassning.

I den här korta e-boken får du tips och råd i processen att anpassa ditt material till att levereras via internet. Bakom boken står Psykologpartners, ett av Sveriges ledande företag inom modern tillämpad psykologi. Vi har arbetat med stöd och behandling via internet sedan 2006, och vill här dela några erfarenheter.

David Brohede

Leg. psykolog

Kristofer Vernmark

Leg. psykolog

Jenny Katalinic

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut

Kontakt:

david.brohede@psykologpartners.se

013-46 51 099

Psykologpartners
www.psykologpartners.se
www.kbtonline.se

1

För vem är stödprogrammet?

Det material du vill förmedla via internet behöver ha en tydlig avsändare, men också en tydlig mottagare. **Vem är din mottagare?**

Erfarenheter från pedagogiskt arbete visar att det är svårt att skriva material för ”den stora massan”. Det är lättare att skriva för Sara, 43 år, från Eskilstuna - även om hon är påhittad. Att välja ut en ”typ-patient” på det sättet gör att innehåll, språk och förutsatta kunskaper blir lättare att välja. Det kommer också att innebära att en del saker väljs bort, eller omformuleras.

- ✓ Vad kan Sara?
- ✓ Vad behöver hon lära sig mer om?
- ✓ Vilket ordförråd har hon?
- ✓ Vilken utbildningsbakgrund, arbetslivserfarenhet och social situation har hon?
- ✓ Vilken erfarenhet har hon av vården, och hur ska ett stödprogram se ut som passar henne?

Genom att skriva materialet för just Sara (eller vilka typ-personer som är lämpliga i just ditt fält) så förtydligas det, och blir faktiskt bättre även för ”den stora massan”.

Att göra:

Bestäm en eller två ”typ-personer” för just ditt verksamhetsområde och för det material du arbetar med. Ge dem namn, ålder, bakgrund, intressen och gärna favoritfrukost.

Det här ska bli människor. Riktiga mottagare av ditt stödprogram.

Kära Sara...





2

Vad motiverar mottagaren att gå igenom programmet?

Nu är det dags att lära känna Sara lite.

Varför skulle hon vara intresserad av att ta del av ditt material? Var befinner hon sig i livet? Vilka frågor, farhågor och förhoppningar har hon? Vad är jobbigt i hennes situation just nu? Svaren på dessa frågor ger dig bra vägledning i hur du bör utforma materialet pedagogiskt.

Börja i det som smärtar, det som oroar och det som Sara vill ha svar på direkt. Där finns hennes motivation. Lyckas du möta henne där så kan ditt budskap och din hjälp nå fram.

Att göra:

Skriv ner svaren på frågorna ovan. Tänk igenom hur ditt material ska hjälpa Sara. Vad är viktigast, utifrån hennes perspektiv?

3

Lyssna på riktiga människor

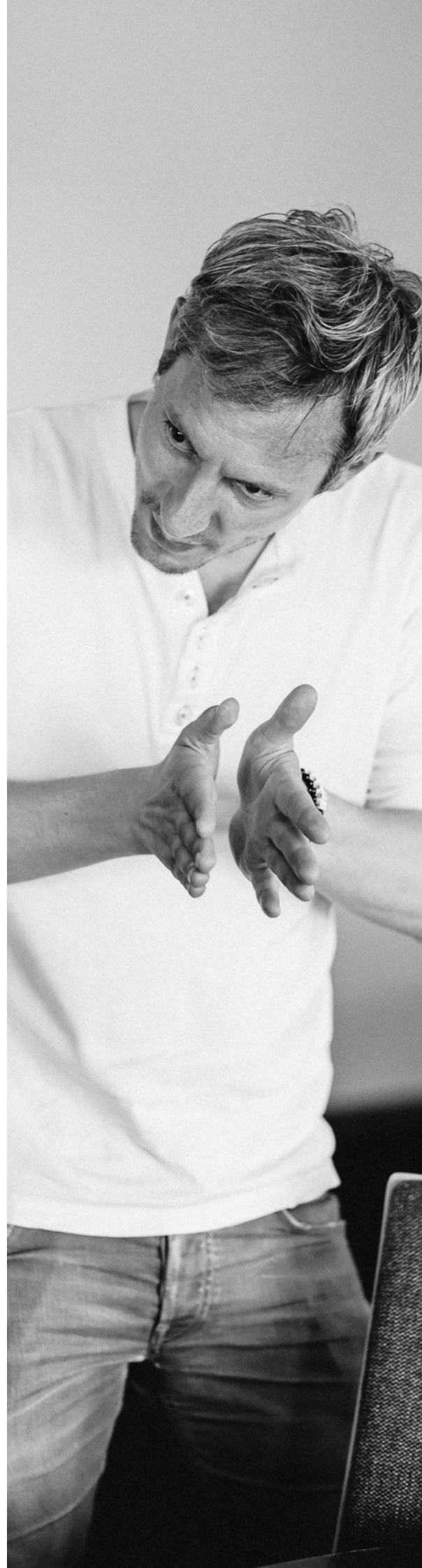
Det allra vassaste sättet att **lära känna Sara** på, är att intervjua några riktiga personer som liknar henne.

Ställ samma frågor - fast till riktiga patienter. Undersök, försök förstå deras värld, behov och motivation.

Datainsamling kan vara svår att få till, eftersom det ofta saknas resurser att göra det på ett omfattande och heltäckande sätt. Men att fråga två eller tre personer är oändligt mycket mer än att inte fråga någon.

Att göra:

Boka in två halvtimmessamtal med patienter, typiska för ditt verksamhetsområde. Utgå från stödprogrammets ämnesområde och bli en detektiv, i jakt på förståelse av mottagaren. Fördjupa och var nyfiken. Ställ öppna, genuina frågor och lyssna på svaren. De bildar din pedagogiska grund för det fortsatta arbetet.





4

Vad ska programmet innehålla?

Baserat på vad du nu vet om mottagaren, så kan du börja sålla i innehållet.

Vad är viktigt att ha med? Vad blir mindre viktigt? Vad är för svårt? Vad är självklart? Utgå hela tiden från Saras behov.

Du är experten på ditt ämnesområde. Du kan teorin, övningarna och kunskapen du vill förmedla till Sara. Din utmaning nu är att sålla och förtydliga. Ta inte med allt, då tappar du tydlighet. Utifrån din ämnesexpertis är det ditt jobb att välja det viktigaste. Din kännedom om mottagaren hjälper dig i denna bedömning.

Att göra:

Skriv ner alla byggstenar du anser är viktiga. Förtydliga var och en. Börja sålla baserat på målgruppens behov, förståelse och motivation.

Du som utgår från ett befintligt material kan syna detta utifrån din nyfunna kunskap om mottagaren. Välj ut de delar som är viktigast att förmedla.

Hur struktureras innehållet?

5



Innehållat behöver struktureras. Bygg upp en tydlig röd tråd som gör det lätt att följa. Tänk dig att du ska ta med mottagaren på en resa.

- ✓ Var börjar ni?
- ✓ Vart ska ni?
- ✓ Vilka stenar behöver ni gå på för att komma dit?

Låt varje avsnitt bli en tydlig sten med en tydlig kärna. Kopplat till antal avsnitt finns också beslut om hur patienten ska arbeta i programmet. Hur lång tid förväntas varje del ta? Hur många övningar ska patienten göra varje vecka?

Gör strukturen tydlig för patienten, så blir det också lättare att ta sig igenom programmet.

Att göra:

Fatta beslut om hur du vill att patienten ska arbeta igenom stödprogrammet. Bygg en tydlig struktur baserat på det. Om du kallar det steg, avsnitt, kapitel eller nåt annat är inte viktigt, bara du är konsekvent.

6

Vad ska mottagaren göra annorlunda efteråt?

När du tittar på dina avsnitt, är det tydligt **vad Sara ska tillägna sig av respektive avsnitt?**

Ett pedagogiskt förtydligande som hjälper dig att höja kvaliteten på materialet är följande:

Skriv ner, för respektive avsnitt, vad Sara ska kunna göra annorlunda efteråt. I vissa fall är det lätt att formulera detta, i vissa fall svårare - särskilt om avsnittet är främst teoretiskt. I de fallen kan det vara givande att fråga sig på vilket sätt Saras liv blir bättre eller förändrat av just detta avsnitt.

Vad vinner hon på det?

Som du märker är alla frågor riktade mot att lyfta fokus från avsändaren till mottagaren.

Att göra:

Skriv tydligt vilken effekt du vill få av respektive avsnitt.





7

Hur ska innehållet förmedlas?

När materialet levereras via internet öppnas en värld av möjligheter. Du är inte längre begränsad till statisk text och bild.

Nu kan du förpacka delar eller hela innehållet i videoformat, du kan skapa ljudfiler, integrera övningar i programmet och **skapa en större variation**.

Två perspektiv är viktiga: tillgänglighet och uppmärksamhet. Välj medium baserat på verksamhetens budget, mottagarens behov, och utifrån tanken att skapa variation. När materialet varieras så blir det lättare för mottagaren att behålla uppmärksamheten. Videomaterial kan exempelvis göras som vanlig filminspelning eller animerad film.

Att göra:

Titta igenom andra program för att få inspiration kring hur innehållet kan förmedlas. Gör en prioritering baserad på den budget som finns.



8

Kan en 14-åring förstå språket?

Varje värld har sitt språk. Ditt specialområde har sina uttryck, sin jargong, sina givna sanningar. En vanlig kritik mot språket i det material som patienter får i vården är att det är för akademiskt. Självklart är det inte illa menat, det handlar om en osynlig kunskap. Det blir så på grund av att akademiker skriver det.

Att bortse från sin kompetens är svårt, trots en medvetenhet om problematiken med ett exkluderande språk.

För att verkligen sätta språket på prov kan du fråga dig: "skulle en 14-åring förstå det här?" Om svaret är ja, har du skapat ett material som kan nå till den bredaste skaran mottagare. Resultatet är att fler har nytta av ditt textmaterial.

Att göra:

Gå igenom språket. Korta ner meningar, ta bort fackuttryck. Ta hjälp av referenspersoner för att testa läsbarheten och begripligheten.

A close-up, black and white photograph of a typewriter keyboard, showing several keys and their mechanical components. The keys are arranged in rows, and the lighting creates strong highlights and shadows, emphasizing the texture and form of the keys.

9

Hur hanteras och utvecklas materialet?

Det textmanus du arbetar fram för programmet bör inte ligga enbart som en Word-fil på din egen dator. Det blir för sårbart.

Allt material som hör till programmet behöver vara samlat så att alla som arbetar med det kan komma åt det.

Det bör säkerhetskopieras på ett smidigt sätt - så att backup sker automatiskt. Dessutom behöver du ett bra sätt att hantera textrevisioner, när programmet vidareutvecklas.

Förutom texten behöver alla bilder, ljudfiler och filmer samlas strukturerat.

Att göra:

Skapa en struktur för lagring av filer och löpande textrevisioner.



10

Hur ser flödet ut i verksamheten?

En sak är att ta fram ett bra stödmaterial. En helt annan sak är att **få det att fungera bra i klinisk praktik**. Därför är det viktigt att tidigt i processen titta närmare på hur ditt stödprogram ska användas i den aktuella verksamheten.

Vilka personer behöver involveras? Ska stödprogrammet kombineras med andra insatser? Stödjer nuvarande rutiner och flöden användningen av det nya materialet?

Utvärdering är en annan aspekt av implementeringen. Hur vet du att det material som tagits fram faktiskt fungerar som det är tänkt?

Att göra:

Titta närmare på hur stödprogrammet ska användas inom din verksamhet och se om du kan förutsäga möjligheter och hinder som du behöver hantera för att programmet ska komma till användning på ett så bra sätt som möjligt.

Bestäm hur införandet ska utvärderas.

Diskutera och tydliggör ett önskat patientflöde med alla delar i verksamheten som är involverade.