



IKBT Vuxen Grundkurs, E-utbildning med individuellt deltagarstöd



Utbildningsmanual för deltagare

Verksamhet: Internetbehandling i Östergötland, Primärvårdscentrum

Datum: 2023

Innehållsförteckning

1 IKBT Vuxen Grundkurs, E-utbildning med individuellt deltagarstöd.....	3
1.1 Kursbeskrivning.....	3
1.2 Kursmål.....	3
1.3 Behörighetskrav.....	3
1.4 Kursens huvudmoment.....	3
1.5 Kursens utformning och struktur.....	4
1.5.1 Utbildningsprocessen.....	4
Steg 1: Kursgenomgång med kurshandledare.....	4
Steg 2: Genomförande, E-utbildning med individuellt stöd.....	4
Steg 3: Slutavstämning med kurshandledare.....	4
1.6 Startsäkringsmöte/rutingenomgång.....	5
1.7 Godkänd kurs.....	5
1.8 Kostnad.....	5
1.9 Anmälan till utbildning.....	5
1.9.1 Efter godkänd behörighet.....	5
1.10 Tidsåtgång.....	5
1.11 Utrustning.....	5
1.12 Inloggning i Designverktyget/Utbildningsenheten.....	6
1.12.1 Sökväg.....	6
1.12.2 Direktlänkar.....	6
1.13 Information och kursmaterial.....	6
1.13.1 Kurspresentationer.....	6
1.13.2 Övrigt material.....	6
2 Kursplanering.....	7
2.1 Min kursplanering.....	7
2.2 Slutförda kursdelar.....	8
3 Efter avslutad kurs.....	9
3.1 Metodstöd.....	9
3.2 Information och material.....	9
3.3 Inloggning i "skarp" miljö, Stöd och behandling.....	9
3.3.1 Sökväg.....	9
3.3.2 Direktlänk.....	9
3.4 Support.....	9

1 IKBT Vuxen Grundkurs, E-utbildning med individuellt deltagarstöd

1.1 Kursbeskrivning

Kursen anordnas av Internetbehandling i Östergötland, Primärvårdscentrum, och riktar sig till KBT-behandlare inom Primärvård och Ungdomshälsa. Kursen är upplagd som E-utbildning med individuellt deltagarstöd. Kursen innehåller såväl teoretiska som praktiska moment där deltagaren får lära sig att behandla vuxna med psykisk ohälsa som ångestproblematik, stress, depression och insomni med hjälp av internetbaserad KBT.

1.2 Kursmål

Efter genomgången kurs skall deltagaren kunna bedöma patienters lämplighet för IKBT, administrera digitala självskattningsformulär i Skatta ditt Mående samt utföra internetbaserad KBT-behandling för vuxna vid besvär med ångest, oro, depression, insomni, eller stress. Behörighetskrav:

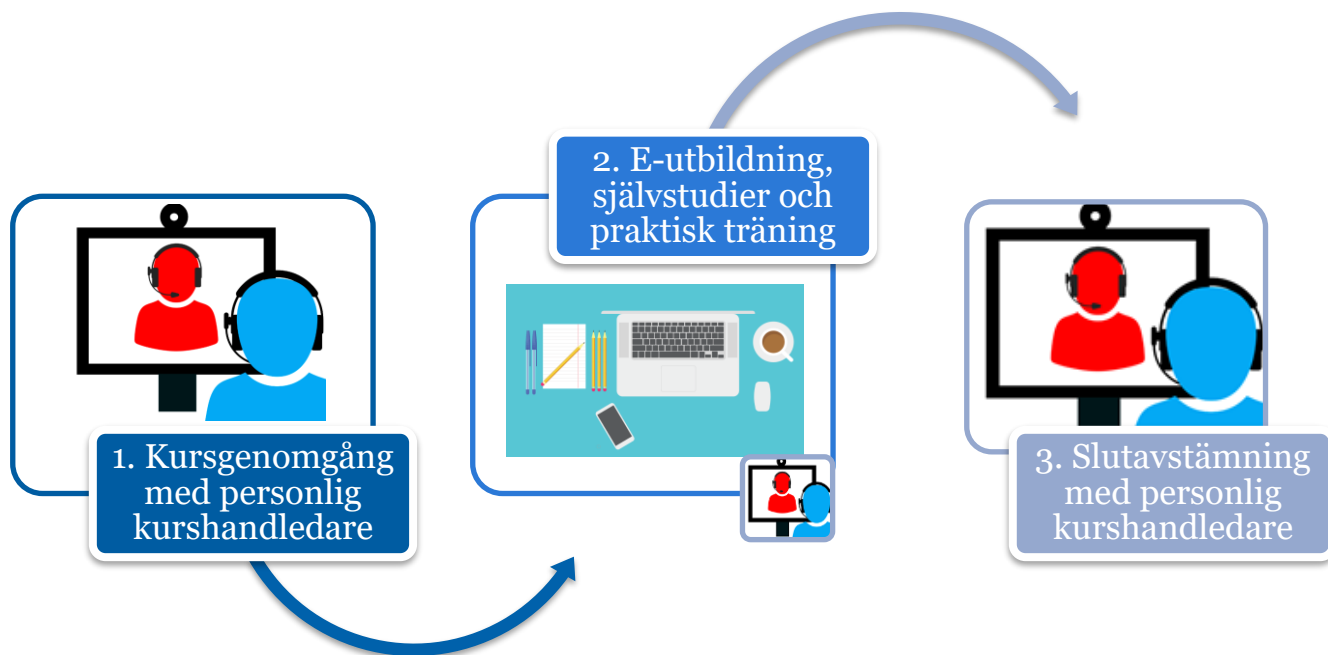
- ✓ **Akademisk utbildning inom människovårdande yrke** t.ex. socionom, psykolog, sjuksköterska, beteendevetare, läkare, arbetsterapeut, fysioterapeut etc.
- ✓ **Grundläggande psykoterapiutbildning med KBT-inriktning** eller integrativ inriktning (förutsatt att KBT utgör en betydande del) motsvarande ≥ 45 hp
- ✓ **Grundläggande kunskaper i beteendeanalys/inlärningsteori samt kunskap om evidensbaserade kärninterventioner inom manualbaserad KBT. Deltagaren behöver även ha klinisk erfarenhet av KBT-behandling** vilket innefattar bedömning, diagnostik och systematiska behandlingsinsatser. Kunskaper i ACT på grundläggande nivå underlättar för deltagaren men är inget absolut krav.
- ✓ **Handledning hos leg. psykolog/leg. psykoterapeut med KBT-inriktning**
- ✓ **Möjlighet att arbeta med IKBT inom ramen för sin tjänst i en omfattning av minst 10-20 %** efter avslutad kurs.

1.3 Kursens huvudmoment

- Introduktion till arbete med IKBT samt Stöd och Behandlingsplattformen (SOB)
- Forskning om IKBT/digitalt stöd och behandling
- Behandlingsrelation och kommunikation vid IKBT
- Bedömning och administration av digital självskattning, Skatta ditt Mående, inför IKBT-behandling
- Genomgång av IKBT-behandlingsprogram, Ångesthjälpen och Oroshjälpen. (Stresshjälpen, Sovhjälpen och Depressionshjälpen går igenom i påbyggnadsutbildningar)
- Att motivera till IKBT-behandling
- Journalföring vid IKBT
- Praktisk information inför uppstart av IKBT på enheten
- Praktisk träning på dator i utförande av de olika momenten

1.4 Kursens utformning och struktur

1.4.1 Utbildningsprocessen



Steg 1: Kursgenomgång med kurshandledare

- I samband med att deltagaren ansökt till kursen och bedömts behörig bokas en kursgenomgång med kurshandledare.
- Tidsåtgång: 1 timme (via zoom/telefon).
- Under kursgenomgången görs gemensamt en kursplanering och datum sätts för beräknad slutförd kurs.
- Datum för slutavstämning med kurshandledare bokas in, rekommenderad tid 3-4 veckor från kursgenomgångstillfället.

Steg 2: Genomförande, E-utbildning med individuellt stöd

- Deltagaren arbetar med kursen självständigt i Kompetensportalen samt med praktisk träning på dator i Designverktyget/utbildningsmiljön.
- Tidsåtgång: cirka 16 timmar
- Under pågående kurs kan deltagaren ta kontakt med sin kurshandledare på överenskommet sätt för hjälp och stöd om frågor uppstår.

Steg 3: Slutavstämning med kurshandledare

- Vid slutavstämning följer deltagare och utbildningshandledare upp hur det fungerat att utföra kursens uppgifter. Det finns även möjlighet att ställa frågor och klargöra hur olika delar i IKBT-processen hänger samman.
- Tidsåtgång: 2 timmar
- Kurshandledare och deltagare kommer överens om huruvida det behövs komplettering eller fortsatt egen träning innan uppstart med "riktiga" patienter eller om deltagaren är redo att starta upp direkt.

1.5 Startsäkringsmöte/rutingenomgång

- Om enheten inte redan erbjuder IKBT kommer ett startsäkringsmöte hållas (via video, som skype/zoom) tillsammans med chef, behörighets- och dataadministratör och behandlare samt rutindokument upprättas innan uppstart av skarpa behandlingar.
- Om enheten sedan tidigare har haft ett startsäkringsmöte räcker det med att enheten uppdaterar sitt rutindokument för IKBT.

1.6 Godkänd kurs

För godkänd kurs krävs:

- ✓ Att kursen i Kompetensportalen är slutförd och alla delar inklusive praktisk träning på dator är genomförda.
- ✓ Att kursdeltagaren är insatt i material knutet till IKBT och var information kan hittas vid behov.
- ✓ Att deltagaren haft slutavstämning och att kursmålen bedömts som uppfyllda av kurshandledaren.

1.7 Kostnad

Deltagande i kursen kostar 1000 kr och faktureras enheten vid kursstart.

1.8 Anmälan till utbildning

Anmälan till utbildningen sker genom att fylla i *Bakgrundsfrågor inför utbildning i KBT på nätet (primärvård)*. Du hittar länk till anmälan/bakgrundsfrågorna på Vårdgivarwebben, under fliken "Utbildningar KBT på nätet".

- Länk till Vårdgivarwebben:

<https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/it-och-service/e-tjanster/kbt-pa-natet/for-dig-som-ar-ikbt-behandlare>

Vid begäran ska kompletterande uppgifter som kursintyg/handledarintyg för att tydliggöra behörighet skickas in.

1.8.1 Efter godkänd behörighet

När behörigheten är godkänd kontaktas deltagaren av kurshandledare för att boka tid för kursgenomgång och kursstart.

1.9 Tidsåtgång

Den digitala kursen i Kompetensportalen inklusive egen träning i Designverktyget/Utbildningsenheten beräknas ta cirka 16 timmar att genomföra.

1.10 Utrustning

Under kursen:

- Krävs personligt SITHS-kort (e-tjänstekort) samt dator med SITHS-läsare
- Krävs tillgång till BankID
- Hörlurar som kan pluggas in i datorn rekommenderas
- Möjlighet till två datorskärmar underlättar arbetet med kursen

1.11 Inloggning i Designverktyget/Utbildningsenheten som personal

- Rekommenderad Webbläsare Google Chrome för arbete i Designverktyget
- E-tjänstekort samt aktiverad behörighet (behandlare/invånaradmin) i Designverktyget krävs

1.12 Inloggning i Designverktyget/Utbildningsenheten som testinvånare

- Rekommenderad Webbläsare Google Chrome för arbete i Designverktyget
- BankID eller Freja+ krävs för inloggning

1.12.1 Sökväg

- Sök upp **Stöd och behandling INERA** i din webbläsare
- Klicka på **Förvaltning** i menyn till höger
- Därefter väljer du **aktuell roll** vid inloggning (beroende på vad du ska göra) t.ex. **Logga in i Designverktyget** (behandlarrollen) eller **Logga in som testinvånare** (testpatient)

1.12.2 Direktlänkar

Du kan också **logga in via direktlänk** till de olika rollerna i Designverktyget.

- Testbehandlare: <https://dv.personal.sob.1177.se/>
- Testinvånare/testpatient: <https://dv.sob.1177.se/>

1.13 Information och kursmaterial

1.13.1 Kurspresentationer

- Du kan ladda ner och spara Powerpointpresentationerna kopplat till respektive föreläsningsfilm inne i utbildningen i Kompetensportalen.

1.13.2 Övrigt material

På våra sidor om KBT på nätet på Vårdgivarwebben finns material och information om KBT på nätet. Om du har frågor är det bra att alltid i första hand söka informationen på webbsidorna där svar på det mesta finns. Där finns information om exempelvis support, inloggning, manualer, patientmaterial, metodstöd, utbildningar etc. Favoritmarkera gärna sidan så att du lätt kan hitta den.

Vårdgivarwebben:

<https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/it-och-service/e-tjanster/kbt-pa-natet>

2 Kursplanering

För att du ska få goda förutsättningar för inläring är det viktigt att din utbildning har god struktur, du får stöttning efter behov samt att kursen inte ”drar ut på tiden”. Som ett stöd i detta används nedanstående tabell ”Min kursplanering” som du och din kurshandledare kommer slutföra tillsammans under kursgenomgången.

I takt med att du arbetar dig igenom kursen ska du också att klarmarkera olika genomförda delar i tabellen ”slutförda kursdelar” på nästa sida.

2.1 Min kursplanering

Gå igenom nedanstående planering under kursgenomgången tillsammans med din kurshandledare.

Planerad aktivitet	Ange datum
Datum och tid för Kursgenomgång inför kursstart	
Dessa datum har jag bokat av för att arbeta med kursen (minst 2 dagar alternativt flera halvdagar)	
Datum när jag planerar att vara klar med kursen. I detta ingår e-utbildning i Kompetensportalen samt egen träning på dator i Designverktyget/utbildningsmiljön i Stöd och behandling.	
Datum och tid för slutavstämning med kurshandledaren (rekommenderad tid cirka 2-4 veckor efter genomförd kursgenomgång)	
Datum för startsäkringsmöte/rutingenomgång med chef, behörighetsadministratör och behandlare (gäller enheter som inte sedan tidigare erbjuder IKBT via SOB)	

2.2 Slutförda kursdelar

Slutförda kursdelar	Slutfört	Ej klar	Hur gick det? Vilka frågor dök upp?
<p>Arbetat med självskattningsmoment Skatta ditt Mående i designverktyget/utbildningsmiljön:</p> <ul style="list-style-type: none"> Som behandlare tilldelat bedömningsmätning, flera veckomätningar, slutmätning och 3-månadersuppföljning till testpatienten fyllt i självskattningarna (ett i taget) som testpatient gått igenom "testpatientens" självskattningar som behandlare och satt dem som avklarade 			
<p>Tilldelat och arbetat med hela behandlingsprogrammet Ångesthjälpen respektive Oroshjälpen i Designverktyget/utbildningsmiljön:</p> <ul style="list-style-type: none"> Som behandlare tilldelat behandlingsprogrammen till testpatienten (i samband med det är modul 1 tilldelad) Skickat välkomstmeddelande till testpatienten Som testpatient gått igenom innehållet i modulen och arbetat med övningar (en modul i taget) Som behandlare gått igenom patientens arbete med modulen, satt den som avklarad och tilldelat nästa modul Skickat flera meddelanden som behandlare/resp. patient 			
<p>Tagit del av information om KBT på nätet på Vårdgivarwebben (behandlarmaterial, support, metodstöd)</p> <p>https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/it-och-service/e-tjanster/kbt-pa-natet</p>			
<p>Efter slutavstämning med kurshandledare:</p> <ul style="list-style-type: none"> Satt behandlingsprogrammet i vidmakthållandeläge (efter att det arbetats igenom) i Designverktyget/utbildningsenheten. Avslutat minst ett moment i Designverktyget/utbildningsenheten. 			

3 Efter avslutad kurs

När kursen är avslutad och klar samt att ni haft ett ev. startsäkringsmöte på enheten är du redo att börja behandla patienter. Kursen kan ses som en start där du efter kursen på egen hand behöver fortsätta att sätta dig in i IKBT-arbetet och uppdatera dig regelbundet.

3.1 Metodstöd

Internetbehandling i Östergötland erbjuder regelbundet metodstöd för IKBT-behandlare. Vi rekommenderar starkt att man deltar på metodstöd, det är särskilt viktigt under det första året efter kursen så att man på ett bra sätt kommer in i sin nya roll. Metodstöd kan erbjudas via fysiska träffar eller via distansmöten.

I metodstödet ingår:

- Information om vad som är på gång inom IKBT
- Nätverkande med kollegor som arbetar med IKBT
- Metodstöd och handledning i utförande av IKBT

På våra sidor om KBT på nätet på Vårdgivarwebben kan du läsa mer om metodstödet samt anmäla dig till metodstödstillfällen.

Vårdgivarwebben: <https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/it-och-service/e-tjanster/kbt-pa-natet>

3.2 Information och material

På våra sidor om KBT på nätet på Vårdgivarwebben finns material och information om KBT på nätet. Om du har frågor är det bra att alltid i första hand söka informationen på webbsidorna där svar på det mesta finns. Där finns information om exempelvis support, inloggning, manualer, patientmaterial, metodstöd, utbildningar etc. Favoritmarkera gärna sidan så att du lätt kan hitta den.

Vårdgivarwebben: <https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/it-och-service/e-tjanster/kbt-pa-natet>

3.3 Inloggning i "skarp" miljö, Stöd och behandling

- Rekommenderad Webbläsare: Internet Explorer eller Microsoft Edge
- E-tjänstekort samt aktiverad behandlarbehörighet krävs

3.3.1 Sökväg

- Sök upp **Stöd och behandling INERA** i din webbläsare
- Välj **Förvaltning** i högermenyn
- Välj **Logga in i 1177 Stöd och behandling**

3.3.2 Direktlänk

- Direktlänk (arbeta med invånare/patient): <https://personal.sob.1177.se/>

3.4 Support

Läs om support och vanliga frågor på våra sidor Vårdgivarwebben:

<https://vardgivare.regionostergotland.se/vgw/it-och-service/e-tjanster/kbt-pa-natet>

- För tekniska problem i Stöd och behandling, sök bland frågor och svar på Stöd- och service-portalen eller skapa ett ärende/ta kontakt med Stöd och service via telefon 010-1036000.
- Frågor rörande innehåll i behandlingsprogram (exempelvis upptäckt av fel i texter) eller andra frågor som rör IKBT kan ställas till funktionsbrevlådan internetbehandling@regionostergotland.se