

# 1. Frågeunderlag inför hänvisning till KBT på nätet, iKBT

KBT på nätet kan erbjudas patienter **över 18 år** med **milda till måttliga och i huvudsak avgränsade besvär** inom följande områden: **ångest (paniksyndrom, social ångest, ospecificerade ångestsyndrom), oro, depression, sömnsvårigheter eller stressrelaterade besvär**. För att patienten ska kunna tillgodogöra sig behandlingen krävs **motivation** att arbeta med förändring och **förmåga att arbeta självständigt**. Stäm av intresse för behandlingen med patienten. Somatiska orsaker till patientens mående ska ha beaktats.

Område	Fråga	Svar och rekommendation
Datavana/tillgång till dator med internetuppkoppling	Har du tillgång till dator/smartphone/surfplatta med internetuppkoppling samt viss datorvana?	Nej → ej lämpligt med iKBT
		Ja → fortsatt med frågorna
Språk och kognitiv funktion	Kan du läsa och skriva svenska obehindrat?	Nej → ej lämpligt med iKBT
		Ja → fortsatt med frågorna
Annan psykologisk behandling	Har du någon annan pågående psykologisk behandling eller kontakt med psykiatri?	Ja, kontakt med psykiatri → ej lämpligt med iKBT Ja, annan pågående behandling → ej lämpligt med iKBT
		Nej → fortsatt med frågorna
Psykofarmaka	Tar du någon antidepressiv medicin för dina besvär? SSRI/SNRI Är dosen stabil sedan minst 6 veckor?	Ja, nyligen insatt → utvärdera effekten, stabil dos under 6 veckor innan hänvisning till iKBT
		Nej → fortsatt med frågorna Ja, stabil dos under minst 6 veckor → fortsatt med frågorna
Alkohol	Ställ frågorna i AUDIT-C (se AUDIT-C på separat blad).	5 poäng och högre hos män talar för riskbruk, 4 poäng och högre hos kvinnor talar för riskbruk → ej lämpligt med iKBT
		Poäng under riskbruk → fortsatt med frågorna
Droger	Hur ofta använder du andra droger än alkohol? (fråga 1 i DUDIT)	<b>Tolkning av poäng för män:</b> ≥ 1 – utredning påkallad enligt Socialstyrelsen → ej lämpligt med iKBT <b>Tolkning av poäng för kvinnor:</b> ≥ 1 – utredning påkallad enligt Socialstyrelsen → Ej lämpligt med iKBT
		0 poäng → fortsatt med frågorna
Suicidrisk	Funderar du ofta på att göra dig själv illa? Har du haft tankar på att ta ditt liv eller önskat att du var död? Har du försökt ta ditt liv, eller planerat för det?	Ja → läkarbesök för fördjupad suicidriskbedömning
		Nej → kan vara lämpligt med hänvisning till iKBT
		Nej → kan vara lämpligt med hänvisning till iKBT

## 2. Information till patienten inför bokning av bedömningsamtal iKBT

- **Bedömningsamtalet** sker via video i appen Närhälsan online.
- Behandlingen sker via **"1177"** (app eller på dator).  
För instruktioner se **1177.se**.
- Under behandlingen har du regelbunden kontakt med din behandlare via **meddelanden i 1177**.
- **Din behandling** tar 6-8 veckor och du behöver avsätta **2-3 timmar/vecka**.
- Behandlingsprogrammet innehåller **text, film- och ljudklipp, arbetsuppgifter och övningar** som du **arbetar självständigt med**.
- Komplettera gärna muntlig information till patienten med en **broschyr**.



**"A5-flyer KBT på nätet, Närhälsan"**  
**Artikelnr: VGR14063**

