

Användarstöd

Digitala smärtskolan

Version 5.0



Innehåll

Inledning	3
Syfte	3
Kan användas som	3
Innehåller åtta moduler med olika teman.....	4
Logga in – personal i VGR	5
Starta ”Digitala smärtskolan” för en ny patient	5
Skicka meddelande	5
Hantera flaggor och formulär	6
Avsluta momentet	8
Vidmakthåll	8
Ange avslutningsorsak och avsluta	8
Gallra	8
Ta emot notifieringar.....	9

Inledning

Digitala smärtskolan kan användas till patienter med långvarig smärta, oavsett diagnos. Vår erfarenhet är att personer med långvarig smärta har liknande problem i sin livssituation. Ju tidigare man kan hjälpa patienten desto bättre. Digitala smärtskolan är gratis för patienter.

Syfte

Långvarig smärta är sällan botbar. Därför vill vi ge patienten kunskap om långvarig smärta samt hanteringsstrategier för att hjälpa patienten att motverka smärtans konsekvenser på livet. Innehållet bygger på delar av vårt smärtherehabiliteringsprogram som vi vill förmedla till patienten i digital form. Detta för att underlätta för patienten att ta till sig kunskap vid tidpunkter när det passar in i de dagliga göromålen.

Kan användas som

Förbehandling inför en planerad rehabiliteringsperiod = aktiv väntetid

Efterbehandling efter en rehabiliteringsperiod som repetition

Egen behandling för patienter som inte kan delta i en sammanhållen rehabiliteringsperiod, tex student, yrkesarbetande eller annan orsak till att inte kunna delta.

Digitala smärtskolan kan även användas i kombination/komplement med annan behandling på mottagning/klinik eller hemträningsprogram för att höja kvaliteten. Som behandlare kan man tex använda sig av en eller flera moduler som patienten får arbeta med inför ett fysiskt eller digitalt besök och på så sätt få en fördjupning och ett gemensamt utgångsläge vid fortsatt rehabilitering.

Innehåller åtta moduler med olika teman

Det är tänkt att det ska finnas tid för reflektion och genomförande av arbetsuppgifter i varje modul. Vi uppskattar att ett bra tempo är en modul i veckan à ca 2-6 tim. men tiden kan variera beroende på patientens förutsättningar. Alla moduler är aktiverade från start. Modulerna bygger på varandra och ska därför läsas från 1 till 8 första gången man gör Digitala smärtskolan. Därefter kan man gå tillbaka till de moduler man vill repetera. Patienten har tillgång till programmet i ett år. Patienten kan skicka meddelande direkt till sin behandlare i programmet.

- **Modul 1** Förmedlar grundläggande kunskap om smärtfysiologi
- **Modul 2** Tar upp behandling och rehabilitering och syftar till att skapa förståelse för smärtskolan övriga innehåll
- **Modul 3** Tar upp den fysiska aktivitetens roll i behandlingen
- **Modul 4** Förmedlar kunskap om ergonomi i vardagen
- **Modul 5** Beskriver vanliga psykologiska reaktioner på smärta och tar upp strategier och förhållningssätt som kan underlätta
- **Modul 6** Tar upp livsstilens betydelse för välmående och tar upp områdena sömn, kost och alkohol
- **Modul 7** Tar upp hur familjemönster, sociala relationer samt yrkesliv kan påverkas av långvarig smärta
- **Modul 8** Är en avslutningsmodul som befäster nya kunskaper och hjälper patienten att blicka framåt.
- **Mindfulnessövningar** Är en modul där samtliga mindfulnessövningar finns samlade.

I de olika modulerna finns olika formulär som patienten fyller i. Exempelvis reflektionsfrågor, träningsdagbok, aktivitetslogg, sömndagbok. Arbetsuppgifterna är tänkta att få patienten att reflektera över innehållet i den aktuella modulen och på så sätt kunna upptäcka vad som eventuellt kan förändras för att minska smärtans påverkan på livet.

Logga in – personal i VGR


Du kan logga in i Stöd och behandling

- via <http://www.vgregion.se/sob>

Här följer en beskrivning av de olika stegen i den ordning man genomför dem.

Starta ”Digitala smärtskolan” för en ny patient

Klicka på **Starta nytt moment** (på fliken ”Mina”) uppe till höger:

A dark blue rectangular button with the text "Starta nytt moment" in white.

1. Ange patientens personnummer (det går bra att skriva på formen ÅÅMMDDXXXX).
2. I nedrullningslistan ”Moment” väljer du Digitala smärtskolan
3. Klicka på ”Nytt moment”

Om du nu klickar på patientens namn så kommer du till patientens sida. Sidan öppnas alltid med fliken ”Hantera” aktiverad:

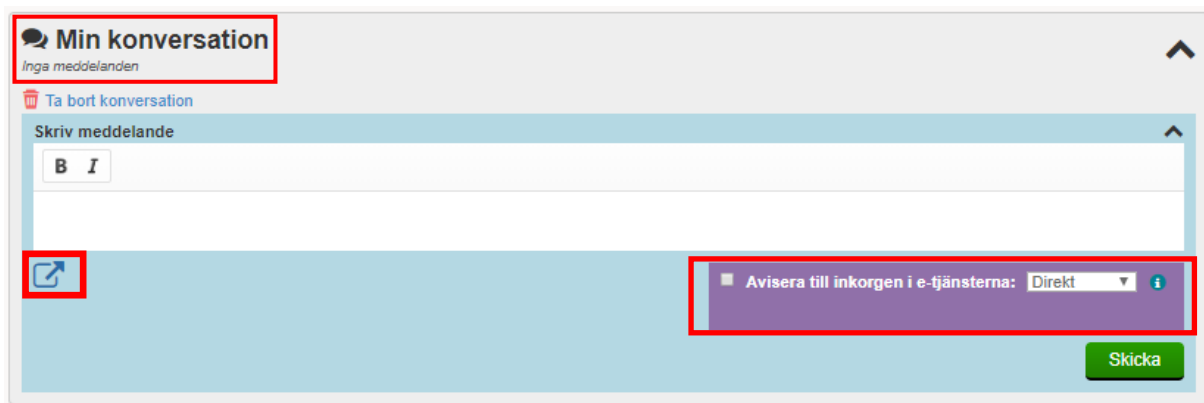


Skicka meddelande

I programmet kan både behandlare och patient skicka meddelande till varandra.



Börja med att klicka på fliken **Meddelande**, välj sedan ”**Skapa ny konversation**”.



Meddelanden har en ”trådrubrik” och man kan ändra denna till något meningsfullt. Den förvalda rubriken är ”Min konversation”. Klicka på den för att ändra.

Skriv meddelandet och se till att bocka för ”Avisera till inkorgen i e-tjänsterna” om du vill att patienten ska få en avisering. Annars behöver patienten logga in i 1177 för att få notis om att det kommit ett meddelande. Välj ”Direkt” eller ”Uppsamlat”. Uppsamlade aviseringar skickas en gång per dag, under förmiddagen. Aviseringen kan då dröja en dag. Till vänster finns en ikon med en pil som pekar upp till höger. Klicka på den för att öppna meddelandefönstret som ett flytande fönster. Då kan man ha meddelandefönstret uppe samtidigt som man till exempel öppnar resultatfliken och tittar på formulär.

Hantera flaggor och formulär

En flagga aktiveras vid patientens namn varje gång patienten sparar ett nytt formulär. Se nedan vilka flaggor som finns och vad de betyder.



- Patienten har besvarat formulär.



- Patienten har fyllt i att programmet är genomfört.



- Nytt program startat. Även patienten får denna flagga.



- Patienten har varit inaktiv i 14 dagar. Enbart patienten får denna flagga.



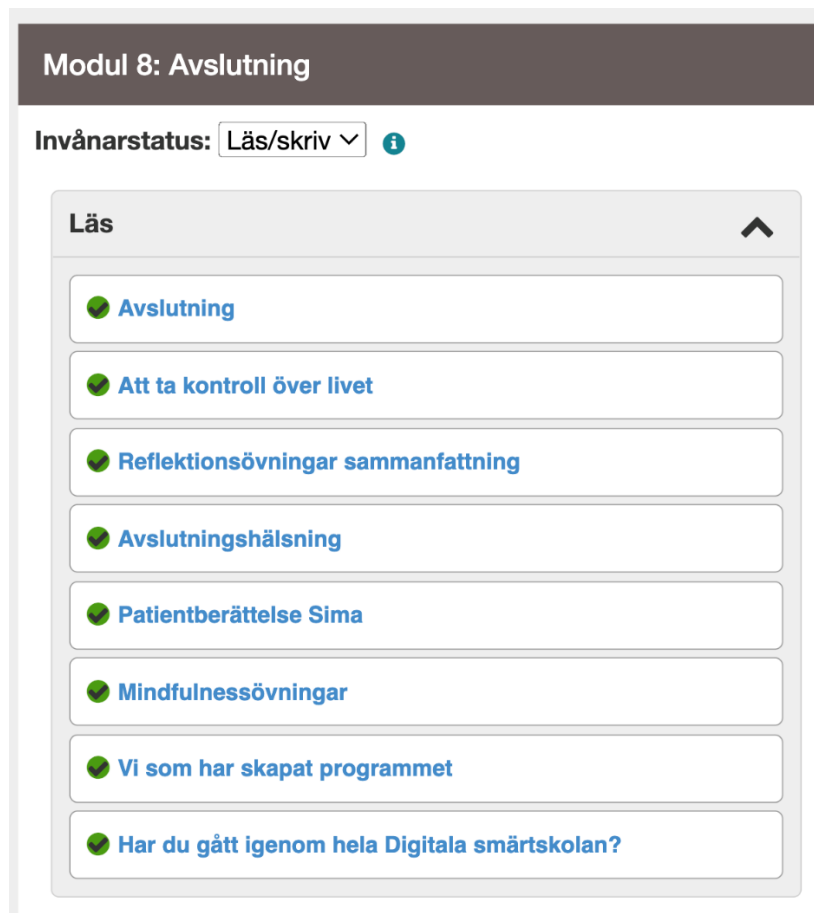
- Nytt meddelande från patienten. Patienten kan välja om hen vill bli aviserad vid nytt meddelande.



- Programmet är snart slut (om en dag) och bör avslutas av behandlaren. Även patienten får denna flagga.

För att se resultat på ett besvarat formulär klickar du på invånarens namn. Här finns sedan olika alternativ för att se resultat på formulär:

- Rutan för aktuella händelser: Olästa formulär hittar du på invånarens översiktssida i rutan för händelser att hantera. Siffran indikerar hur många gånger patienten har fyllt i. Klicka på formuläret för att ta del av svaren formuläret blir ”läst” och försvinner från rutan. Man kan också direkt markera det som läst (utan att läsa det) genom att klicka på den lilla rutan till höger.
- Fliken Tidslinje: Du kan även klicka på fliken Tidslinje och filtrera fram formulär om du återigen vill titta på svaren på ett specifikt formulär.



Modul 8: Avslutning

Invånarstatus: ⓘ

Läs ^

- ✓ Avslutning
- ✓ Att ta kontroll över livet
- ✓ Reflektionsövningar sammanfattning
- ✓ Avslutningshälsning
- ✓ Patientberättelse Sima
- ✓ Mindfulnessövningar
- ✓ Vi som har skapat programmet
- ✓ Har du gått igenom hela Digitala smärtskolan?

Tips! Om du vill se vad respektive sida innehåller kan du klicka på namnet för att öppna den.

Var tredje vecka kan vara en rekommendation för att granska hur långt patienten har nått i sitt arbete med Digitala smärtskolan.

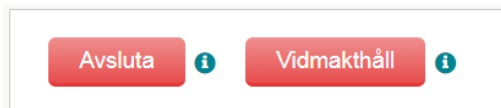
Avsluta momentet

Efter 12-månader kommer behandlare få en flagga om att momentet avslutas. Denna flagga ser ut så här:



Vidmakthåll

Om du vill att patienten under ytterligare en tid ska ha tillgång till momentet (för att läsa texterna) så kan du sätta det i vidmakthållande under en viss tid. Patienten kan då läsa innehållet men inte fylla i några formulär. Om detta inte är aktuellt så följ instruktionerna för att avsluta momentet nedan. För att vidmakthålla momentet, följ dessa steg:



- Längst ned på fliken ”Hantera”, klicka på knappen **Vidmakthåll**.
- Ange antal dagar som momentet ska vara tillgängliga.
- Ange vilka moduler som ska vara tillgängliga.
- Bekräfta genom att trycka på den gröna knappen **Vidmakthåll**.

Ange avslutningsorsak och avsluta

När patienten är klar med programmet så ska momentet avslutas:

- Gå till fliken ”Hantera”.
- Klicka på den röda knappen **Avsluta** längst ned på sidan
- Ange lämplig avslutningsorsak i nedrullningslistan.
- Bekräfta genom att trycka på den gröna knappen **Avsluta**.

Avslutningsorsak: Moment slutfört

Skicka meddelande till invånarens inkorg i 1177 Vårdguidens e-tjänster

Starta ett nytt moment i samband vid avsluta moment

Avbryt Denna åtgärd går inte att ångra Avsluta

Gallra

Gallring görs enligt en viss rutin, till exempel en gång om året. Notera att om uppgifterna ska användas för statistik eller verksamhetsuppföljning så behöver dessa exporteras innan gallring. Gallringen (och ev. export) görs vid respektive enhet av den som har rollen dataadministratör vid enheten.

Ta emot notifieringar

Notifikationsinställningar

Ange här om notifieringar ska skickas till din e-postadress och/eller din mobiltelefon. E-postadressen är hämtad från din HSA-profil. Du kan själv skriva in mobilnummer. Tänk på att detta ska vara en mobiltelefon som kan användas under behandling, alltså inte en privat mobiltelefon.

När du väljer att aktivera notifieringar enligt nedan så gäller det för vårdgivarens samtliga enheter i Stöd och behandling som du har behörighet till.

E-postadress

Ta emot notifieringar

Mobiltelefon för SMS

Ta emot notifieringar

Spara

Om du önskar få ett mail när patienten är klar med Digitala Smärtskolan så går du till fliken ”Min profil” och sätt en bock för ”Ta emot notifieringar”. Kontrollera att din e-postadress är korrekt. Den hämtas automatiskt från ett annat system och kan inte ändras här. Du kan även ställa in att ta emot notifieringar via SMS om du vill.