

Tekniskt

Användarstöd

Sömnguiden v. 1.0

Innehåll

Översikt.....	1
Användningsområde	1
Programmets moduler	1
För behandlare – Aktiveras EJ för patienter	1
Starta Sömnguiden	1
Flikar i Stöd och behandling	2
Fliken Hantera.....	2
Fliken Resultat	3
Fliken Tidslinje	4
Fliken Händelser	4
Vidmakthålla Sömnguiden.....	4
Avsluta Sömnguiden	4
Övrigt	5
Support	5
Synpunkter på sömnguidens innehåll	5
Information om driftstatus	5

Översikt

Användningsområde

Sömnguiden har skapats för att öka möjligheterna för icke-farmakologisk sömnbehandling och som en del av utbudet i stegvis psykologisk behandling vid sömnbesvär.

Programmet kan användas fristående av patienten eller med behandlarstöd.

Programmets moduler

- Start
- Steg 1: Kartlägg din sömn
- Steg 2: Stärk dygnsrytmen
- Steg 3: Stärk balansen mellan sömn och vakenhet
- Steg 4: Sänk aktiveringsnivån
- Steg 5: Summera och planera framåt
- Specialmodul: sömnförändringar hos äldre
- Information till behandlare – startas ej för patienter.


Samtliga moduler förutom modulen ”Information till behandlare” aktiveras som tillgängliga för patienten när Sömnguiden startas.

För behandlare – Aktiveras EJ för patienter

Modulen ”För behandlare – aktiveras ej för patienter” innehåller, utöver detta **Användarstöd** även ett dokument med **Vårdgivarstöd** som används som stöd för behandlaren vid vägledning av patienten. Denna modul är endast till för behandlaren och ska ej aktiveras för patienten.

Starta Sömnguiden

För att starta Sömnguiden klickar du på knappen **Starta nytt moment** under fliken ”Mina” och anger patientens personnummer och sedan ”Sömnguiden” i nedrullningsmenyn ”Moment”, och bekräftar med den gröna knappen **Starta nytt moment**.



Tips. När åtminstone en patient använder Sömnguiden så finns ett lite snabbare sätt: Klicka på knappen **Starta moment** som ligger till höger i listen med momentets namn. Då slipper du steget att ange vilket moment som ska startas.

När du har loggat in i Stöd och behandling visas en lista med uppstartade invånares namn och personnummer, sorterat efter behandlings- eller stödprogram. Klicka på invånarens namn för att komma in i momentet.

Flikar i Stöd och behandling

Fliken **Hantera** är ”startfliken” som alltid öppnas när du klickar på invånarens namn. Till höger om denna finns flikarna: **Resultat**, **Tidslinje** och **Händelser**.

Fliken Hantera

Under fliken **Hantera** finns hela Sömnguidens innehåll, indelat i moduler. Samtliga moduler är aktiverade för patienten när momentet startar. Du kan välja att sätta moduler till avklarade under behandlingens gång. Det innebär att patienten kan se allt innehåll i modulen men inte längre kan redigera i övningarna. Du kan också välja att låta alla moduler vara helt öppna under hela programtiden.

Längre ner under fliken **Hantera** finns rubriken **Mätbatterier**. Där ser du schemaläggningen av Insomnia Severity Index (ISI). En aktivering av ISI sker var 30:e dag. Schemaläggningen fortsätter så länge Sömnguiden är aktiverad för patienten.

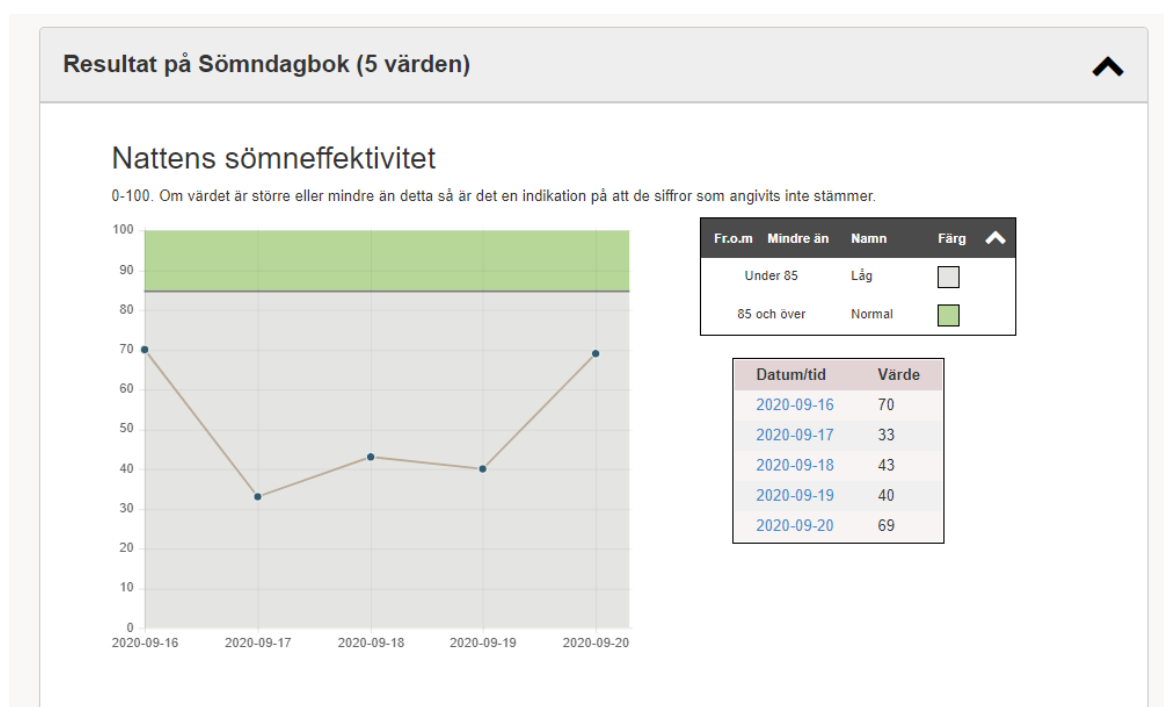
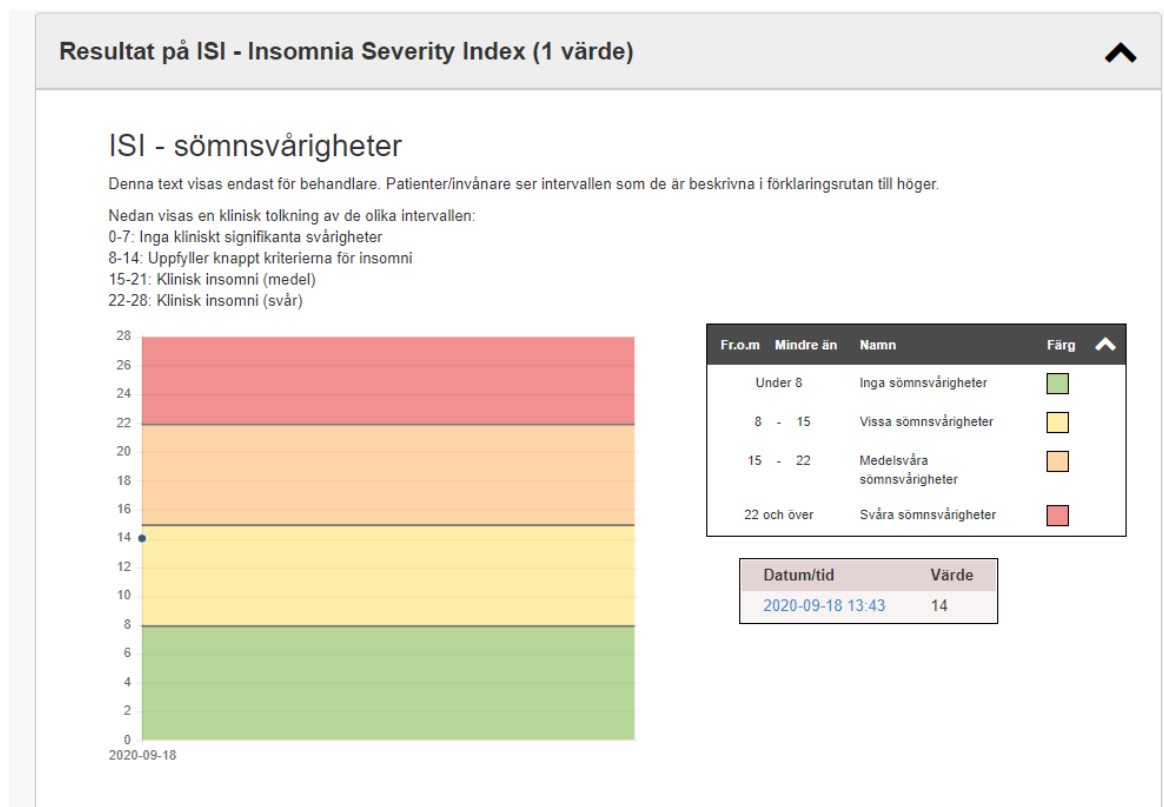
Namn	Startades	Formulär i detta mätbatteri
Introduktionsbatteri	2020-09-18 Stoppa	Introduktionssida
ISI var 30:e dag	2020-09-18 Stoppa	ISI - Insomnia Severity Index

Det finns också möjlighet att aktivera ytterligare mätningar av ISI genom att klicka på **Schemaläggning** och starta **extramätning nu**. Då aktiveras ISI så att patienten får besvara det vid nästa inloggning.

Namn	Nästa mätning	Formulär i detta mätbatteri
Introduktionsbatteri	Vid modulstart i Mätning pågår	Introduktionssida
ISI var 30:e dag	2020-10-18 i Mätning pågår	ISI - Insomnia Severity Index
ISI	Vid modulstart i Starta extramätning nu	ISI - Insomnia Severity Index i 🗑️

Fliken Resultat

Här tar du del av patientens skattningar. Totalsumman visas i en graf och som ett totalt värde. För att se hur patienten har svarat på varje fråga så klickar du på aktuellt datum.



Fliken Tidslinje

Under fliken **Tidslinje** får du en översikt över allt som har hänt i momentet sedan det startade.

Fliken Händelser

Här kan du se vilka flaggor som finns för momentet.

Vidmakthålla Sömnguiden

När det är dags för dig och patienten att avsluta behandlarkontakten kan du välja att sätta behandlingen som vidmakthållen. Det innebär att patienten kan logga in och läsa i innehållet och det hen har fyllt i under en period men inte längre kan redigera i några övningar.

- Gå till fliken **Hantera**
- Klicka på den röda knappen Vidmakthåll längst ner på sidan
- Välj antal dagar att vidmakthålla programmet
- Klicka på den gröna knappen vidmakthåll.

Avsluta Sömnguiden

- 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**.

Övrigt

Support

Se i första hand manualer och lathundar på www.vgregion.se/sob/support

Hittar du inte svar på sidan så kontakta regional support via funktionsbrevlåda sob@vgregion.se

Synpunkter på sömnguidens innehåll

Du kan skicka synpunkter på Sömnguidens innehåll till Regionalt programområde psykisk hälsa kunskapsstod.psykiskhalsa@vgregion.se

Information om driftstatus

För att få information om eventuella avbrott av tjänsten rekommenderas prenumeration på information om driftstatus och servicefönster. Gå till: <https://www.inera.se/kundservice/formular/prenumerationer/formular-prenumeration-driftstatus-och-servicefonster> , bocka för ”Stöd och behandling” och ”1177 Vårdguidens e-tjänster” i listan, och ange dina kontaktuppgifter.