

# Användarstöd

Röstövningar version 4.0

1177 Vårdguidens e-tjänst Stöd och behandling

# Innehåll

Översikt .....	1
Logga in.....	1
Spara bokmärke.....	1
Google Chrome (och motsvarande i Edge) .....	1
Starta Röstövningar för en patient.....	2
Välkomsttext till invånaren .....	2
Programmets moduler .....	2
Avsluta Röstövningar .....	7
Påminnelser .....	8
Bilaga. Information om Stöd och behandling.....	8

# Översikt

## Om användarstödet och annat supportmaterial

Syftet med användarstödet är att ge en sammanfattande presentation av de viktigaste funktionerna i Röstövningar som är en del av Stöd och behandling. En komplett beskrivning av alla delar och funktioner som finns i Stöd och behandling (som t.ex. hur man flyttar en patient mellan olika enheter) ges i manualerna från Inera, se avsnittet om support i slutet av användarstödet.

## Användningsområde

Röstövningarna har skapats genom ett innovationsprojekt på Logopedimottagningen vid Skaraborgs sjukhus med syftet att underlätta patienternas egenträning mellan besöken hos logopeden. Vid nybesöket eller vid senare behandlingsbesök informeras patienten om Röstövningar som de når via sin egen sida på 1177.se. Det är ett träningsmaterial med informationstexter, bilder, ljudfiler och filmer som skall fungera som ett komplement till den behandling som ges av logopeden på logopedimottagningen.

Patienten erbjuds också att ha fortsatt tillgång till röstövningarna sex månader efter att kontakten avslutats på logopedimottagningen.

Under 2024 har nya filmer och övningar lagts till i Röstövningar och det är nu version 3.0 som är den senaste. Detta arbete har genomförts av logopeder på olika mottagningar inom Västra Götalandsregionen.

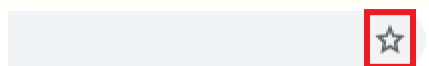
## Logga in

Logga in enligt anvisningar från din regionala förvaltning/organisation. Det går alltid att logga in via direktlänken <https://personal.sob.1177.se>

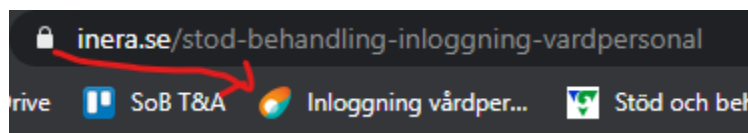
## Spara bokmärke

Spara gärna adressen till inloggningssidan som bokmärke/favorit. Vårdpersonal som arbetar med Stöd och behandling kan använda webbläsarna Google Chrome eller Microsoft Edge. Nedan beskrivs hur du skapar bokmärken i dessa webbläsare.

## Google Chrome och motsvarande i Edge



I Chrome kan man spara bokmärke genom att klicka på den lilla stjärnan längst till höger i adressfältet (eller tryck ctrl + D) och spara bokmärket på en lämplig plats, till exempel "Bokmärkesfältet" (en list under adressfältet). Om detta inte syns kan ange kortkommandot Ctrl + Shift + B (eller trycka på knappen i övre högra hörnet med tre prickar i en lodrät linje, sedan "Bokmärken" och till sist "Visa bokmärkesfältet". Då ska bokmärket/genvägen visas precis under adressfältet överst på sidan).



När bokmärkesfältet visas kan du också klicka och dra ned

hänslåset och släppa det i bokmärkesfältet för att skapa ett bokmärke till den sida du är på just nu.

## Starta Röstövningar för en patient

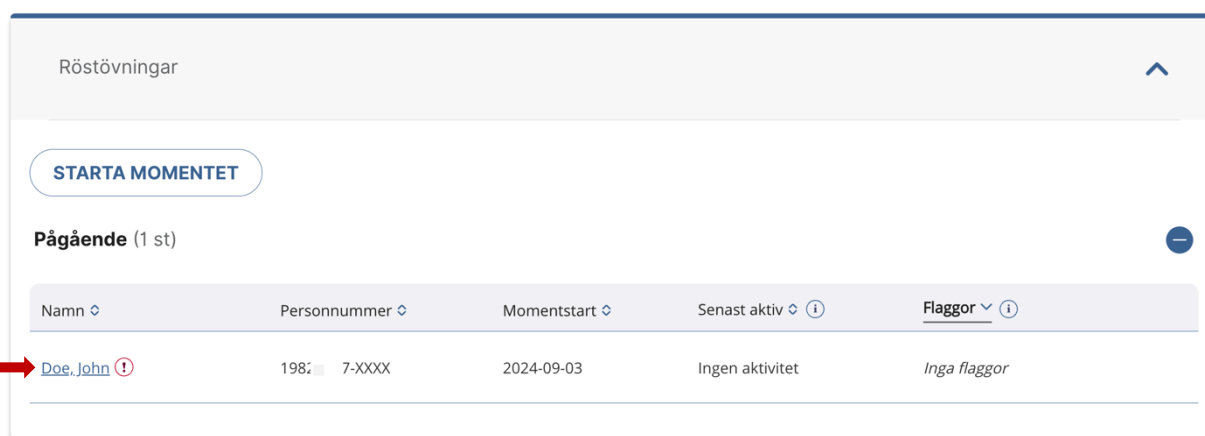
För att starta programmet för en patient klickar du på knappen **Starta nytt moment** under fliken ”Mina” och anger patientens personnummer samt klickar på ”sök”.

I nedrullningsmenyn ”Moment” väljer du ”Röstövningar” och bekräftar med den blå knappen **Starta nytt moment**.

STARTA NYTT MOMENT

*Tips.* När åtminstone en patient använder momentet så finns ett lite snabbare sätt: Klicka på knappen **Starta moment** som ligger till vänster under momentets namn. Då slipper du steget att ange vilket moment som ska startas, se bild nedan.

För att se och hantera patienten så klickar du på dennes namn:



Namn	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv	Flaggor
Doe, John	198: 7-XXXX	2024-09-03	Ingen aktivitet	Inga flaggor

Du kommer då till patientens översiktsida där fliken ”Hantera” är aktiv. Härifrån kan du starta upp nya övningar, se när patienten senast var aktiv med mera. Övriga flikar har du ingen större användning av i Röstövningar.

## Välkomsttext till invånaren

Genom att klicka på pennan bredvid ”Välkomsttext till invånare” kan du själv redigera texten i rutan, till exempel om du vill ge några ytterligare instruktioner gällande någon övning. Skriv in önskad text i textrutan och klicka sedan på den blå knappen ”Publicera” när du är klar.

## Programmets moduler

Programmet Röstövningar är uppbyggt av olika moduler, som i sin tur innehåller olika avsnitt (rubriker) där det ligger ”steg” med innehåll (text mm.). De ursprungliga modulerna som ingår i programmet består av grundläggande röstövningar och är skapade för att passa de flesta patienter med röstbesvär. I den nya versionen 3.0 finns ytterligare filmer och övningar där en del övningar är lite mer specifika.

- Introduktion till röstbehandling
- Avspänning och hållning
- Andning och röst
- Rörfonation
- Röstfunktionsövningar
- Stavelser
- Korta ord
- Taltonläge
- Fraser
- Mjuka vokalansatser
- Rop-övning
- Tillämpning
- Avslutning

Endast två moduler är aktiva från start. ”Introduktion till röstbehandling” och ”Avspänning och hållning”.

I panelen Startade moduler ser du vilka moduler som är startade. Om du på den första modulen ”Introduktion till röstbehandling” klickar på plustecknet fälls den ut och du kan se att den innehåller fem avsnitt. Första avsnittet ”Introduktion” innehåller två steg som beskriver programmet i korthet och innehåller en välkomstfilm samt en ordlista som beskriver de olika rösttermer som finns i materialet. Nästa avsnitt som heter ”Kontaktuppgifter: Hitta din mottagning” innehåller en länk till kontaktuppgifter till de regioner och mottagningar som använder programmet. Det tredje avsnittet ”Röstbehandling” innehåller introduktion till röstbehandling, övningsupplägg och dagliga uppgifter. Det fjärde avsnittet ”Röstfysiologi” innehåller information om andning, röst och artikulation samt tillhörande anatomiska bilder. Det sista avsnittet som heter ”Råd” innehåller allmänna röstråd samt specifika råd för personer som harklar sig mycket.

De olika stegen blir blåmarkerade med en bock till vänster när patienten har öppnat dem. Du kan klicka på stegen för att se vad det står i dem.

Den andra modulen som är aktiv från start är ”Avspänning och hållning”. Den innehåller endast ett avsnitt, men med fem steg, som fälls ut och blir synliga genom att du trycker på pilen. De steg som finns i modulen är ”Introduktion - avspänning”, ”Liggande avspänning”, ”Sittande avspänning”, ”Film: Sittande stretch” samt ”Film: Stående hållning”.


KOMMANDE MODULER ^

? Visa förklaring av symboler i moduler





<b>Andning och röst</b>	<span style="font-size: 1.2em;">+</span>
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">STARTA MODUL</div>	Antal dagar kvar: <b>1</b> <span style="font-size: 0.8em;">✎</span> (Ej synligt för invånaren)
	Synliga steg: <b>7 av 7</b>
<hr/>	
<b>Rörfonation</b>	<span style="font-size: 1.2em;">+</span>
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">STARTA MODUL</div>	Antal dagar kvar: <b>1</b> <span style="font-size: 0.8em;">✎</span> (Ej synligt för invånaren)
	Synliga steg: <b>6 av 6</b>
<hr/>	
<b>Stavelser</b>	<span style="font-size: 1.2em;">+</span>
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">STARTA MODUL</div>	Antal dagar kvar: <b>1</b> <span style="font-size: 0.8em;">✎</span> (Ej synligt för invånaren)
	Synliga steg: <b>4 av 4</b>
<hr/>	
<b>Korta ord</b>	<span style="font-size: 1.2em;">+</span>
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">STARTA MODUL</div>	Antal dagar kvar: <b>1</b> <span style="font-size: 0.8em;">✎</span> (Ej synligt för invånaren)
	Synliga steg: <b>4 av 4</b>
<hr/>	
<b>Taltonläge</b>	<span style="font-size: 1.2em;">+</span>
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">STARTA MODUL</div>	Antal dagar kvar: <b>1</b> <span style="font-size: 0.8em;">✎</span> (Ej synligt för invånaren)
	Synliga steg: <b>1 av 1</b>
<hr/>	
<b>Fraser</b>	<span style="font-size: 1.2em;">+</span>
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">STARTA MODUL</div>	Antal dagar kvar: <b>1</b> <span style="font-size: 0.8em;">✎</span> (Ej synligt för invånaren)
	Synliga steg: <b>6 av 6</b>
<hr/>	
<b>Mjuka vokalsatser</b>	<span style="font-size: 1.2em;">+</span>
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">STARTA MODUL</div>	Antal dagar kvar: <b>1</b> <span style="font-size: 0.8em;">✎</span> (Ej synligt för invånaren)
	Synliga steg: <b>3 av 3</b>
<hr/>	
<b>Rop-övning</b>	<span style="font-size: 1.2em;">+</span>
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">STARTA MODUL</div>	Antal dagar kvar: <b>1</b> <span style="font-size: 0.8em;">✎</span> (Ej synligt för invånaren)
	Synliga steg: <b>2 av 2</b>
<hr/>	
<b>Tillämpning</b>	<span style="font-size: 1.2em;">+</span>
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">STARTA MODUL</div>	Antal dagar kvar: <b>1</b> <span style="font-size: 0.8em;">✎</span> (Ej synligt för invånaren)
	Synliga steg: <b>1 av 1</b>
<hr/>	
<b>Avslutning</b>	<span style="font-size: 1.2em;">+</span>
<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px 10px; border-radius: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">STARTA MODUL</div>	Antal dagar kvar: <b>1</b> <span style="font-size: 0.8em;">✎</span> (Ej synligt för invånaren)
	Synliga steg: <b>1 av 1</b>

De övriga modulerna finns under fliken ”Kommande moduler” och de blir synliga då du trycker på pilen. För att starta en ny modul tryck på **Starta modul**. Delarna i de olika modulerna är alla aktiva då modulen startas. Du som behandlare kan däremot själv välja om ett steg ska döljas för patienten genom att klicka i cirkeln ”Dold” som då blir blåmarkerad.

---

**Korta ord** Synliga steg: 3 av 4 

---

	<a href="#">→ <u>Introduktion - korta ord</u></a>	<input checked="" type="radio"/> Synlig <input type="radio"/> Dold
	<a href="#">→ <u>Film: Resonans - korta ord</u></a>	<input checked="" type="radio"/> Synlig <input type="radio"/> Dold
	<a href="#">→ <u>Kontraster - korta ord</u></a>	<input type="radio"/> Synlig <input checked="" type="radio"/> Dold
	<a href="#">→ <u>Riktning - korta ord</u></a>	<input checked="" type="radio"/> Synlig <input type="radio"/> Dold

Nedan följer en sammanfattning av innehållet i de olika modulerna.

### **Avspänning och hållning**

Introduktion – avspänning  
Liggande avspänning  
Sittande avspänning  
Sittande stretch  
Stående hållning

### **Andning och röst**

Introduktion - andning och röst  
Blåsövning  
Tonlösa ljud  
Tonande ljud  
Vibrationsövning  
Svalgvidgande  
Resonans

### **Rörfonation**

Allmän information  
Uthållen fonation  
Glissando  
Varierat motstånd  
Nonsensord  
Stämbandsslutning

### **Röstfunktionsövningar**

#### **Stavelser**

Introduktion - stavelser  
Stavelser – ljudfil  
Stavelser – film  
Stavelser – nasalövning

#### **Korta ord**

Introduktion - korta ord  
Resonans - korta ord  
Kontraster - korta ord  
Riktning - korta ord

#### **Taltonläge**

#### **Fraser**

Introduktion - fraser  
Korta fraser  
Långa fraser  
Ordspråk  
Kontraster – fraser  
Riktning – fraser

**Mjuka vokalansatser**

Introduktion – mjuka vokalansatser

Ord - mjuka vokalansatser

Meningar - mjuka vokalansatser

**Ropövning**

Ropövning – fraser

Ropövning – text

**Tillämpning****Avslutning**

# Avsluta Röstövningar

När patienten varit på sitt sista behandlingsbesök, finns möjlighet för patienten att ha tillgång till Röstövningarna ytterligare några månader, förslagsvis sex månader. Funktionen **Vidmakthåll** kan då användas.

## Vidmakthåll

Öppna patientens sida, gå till fliken ”Hantera”.

- Klicka på knappen **Vidmakthåll** längst ned på sidan och fyll i antal dagar som Röstövningar skall vidmakthållas.

AVSLUTA

VIDMAKTHÅLL

- Patienten hamnar då under fliken **Vidmakthållna**
- När det är dags att avsluta Röstövningar för en vidmakthållen patienten ändras siffran i den röda rutan ”Bör avslutas” (se bild nedan) och behandlaren kan då avsluta patienten.

Röstövningar

STARTA MOMENTET


Vidmakthållna (1 st)

## Avsluta

Öppna patientens sida, gå till fliken ”Hantera”.

- Klicka på knappen **Avsluta** längst ned på sidan.
- Ange lämplig avslutningsorsak i nedrullningslisten.
- Bekräfta genom att trycka på knappen **Avsluta moment**.

Avslutningsorsak \*

Välj ett alternativ 

- Skicka ett meddelande till invånarens inkorg på 1177.se att momentet är avslutat
- Starta ett nytt moment i samband med avsluta moment



Du kan inte ångra åtgärden när du avslutat ett moment.

AVBRYT

AVSLUTA MOMENT

Notera att patientens uppgifter inte försvinner när momentet avslutas. Enheten ska ha rutiner för gallring (radering) av avslutade program. Gallringen görs till exempel en gång om året av personal med rollen Dataadministratör.

# Påminnelser

Om patienten inte loggat in i Röstövningar på tre dagar kommer hen att få ett meddelande i inkorgen i 1177 och om hen ställt in att ta emot notifieringar, även ett sms och/eller ett mejl. Detta är tänkt som en påminnelse. Om patienten bortser från denna påminnelse och inte loggar in i Röstövningar kommer ingen ny påminnelse. Om patienten däremot loggar in i Röstövningar vid påminnelsen kommer en ny påminnelse nästa gång patienten varit inaktiv i tre dagar.

## Bilaga. Information om Stöd och behandling

- På Vårdgivarwebben i VGR finns regional information om Stöd och behandling, med mera: [www.vgregion.se/sob](http://www.vgregion.se/sob)
- Inera: <https://www.inera.se/tjanster/alla-tjanster-a-o/stod-och-behandling/>
- Aktuell information från den nationella förvaltningen vid Inera: <https://inera.atlassian.net/wiki/spaces/OSOB/overview?homepageId=3063424>
- SKR: <https://skr.se/halsasjukvard/ehalsa/internetbaseratstodochbehandling.intern-etbaseratstodochbehandling.html>
- Nationell statistik: <https://www.inera.se/tjanster/statistik-for-ineras-tjanster/statistik-for-stod-och-behandling/>