

# Psykosguiden

Vad är  
besvärligt  
för mig?

Vilket stöd  
kan jag få?

Vilka  
behandlingar  
vill jag veta  
mer om?

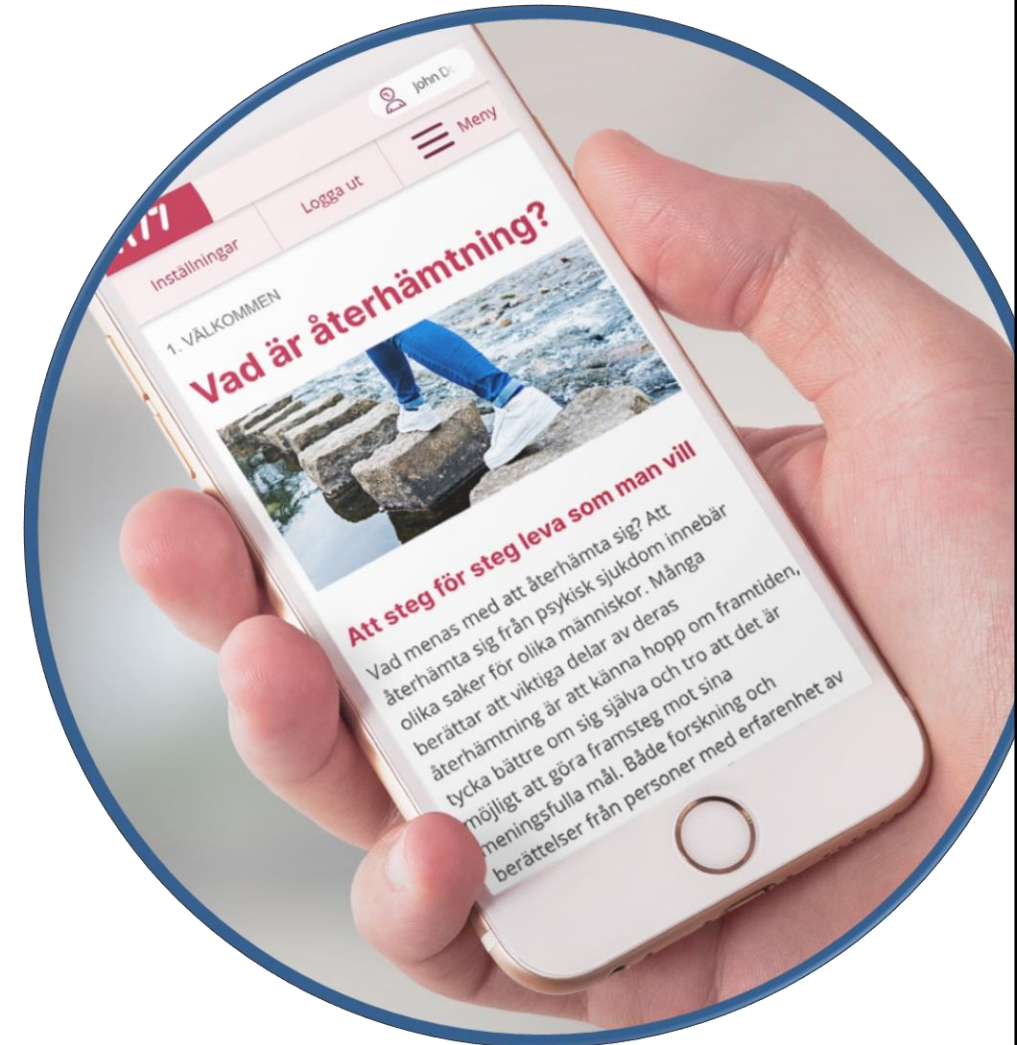
Vilka är  
mina tidiga  
tecken?



# Vad är Psykosguiden?

Ett digitalt stöd utifrån tre perspektiv:

- **Psykopedagogisk information** om psykossjukdom och återhämtning
- **Patienten berättar om sig själv** och uttrycker behov genom att svara på frågor
- **Personcentrering** genom att patientens svar gör att behandlaren och patienten tillsammans kan anpassa vården.



# Vem är det för?

Innehållet passar både patienter som precis fått kontakt med psykiatrin och patienter som haft lång kontakt.

Det finns inget krav på diagnos eller psykisk stabilitet. Behandlaren gör en klinisk bedömning om lämplighet.

- **Krav på användare**

Det krävs god kunskap i svenska språket, tillgång till BankID eller FrejaID+, dator eller mobil med internetuppkoppling.

- **Behandlares kompetens**

Alla professioner på en mottagning kan använda Psykosguiden i sitt arbete.

# Hur kan Psykosguiden användas?

Man kan arbeta med Psykosguiden på flera olika sätt som till exempel:

- **Patient jobbar på egen hand hemma**
- **Patient jobbar tillsammans med någon**
- **Jobbar enskilt och stämmer av i grupp**
- Kan användas både inom öppenvården och inom heldygnsvården



# Vad är syftet med Psykosguiden?

## Patient

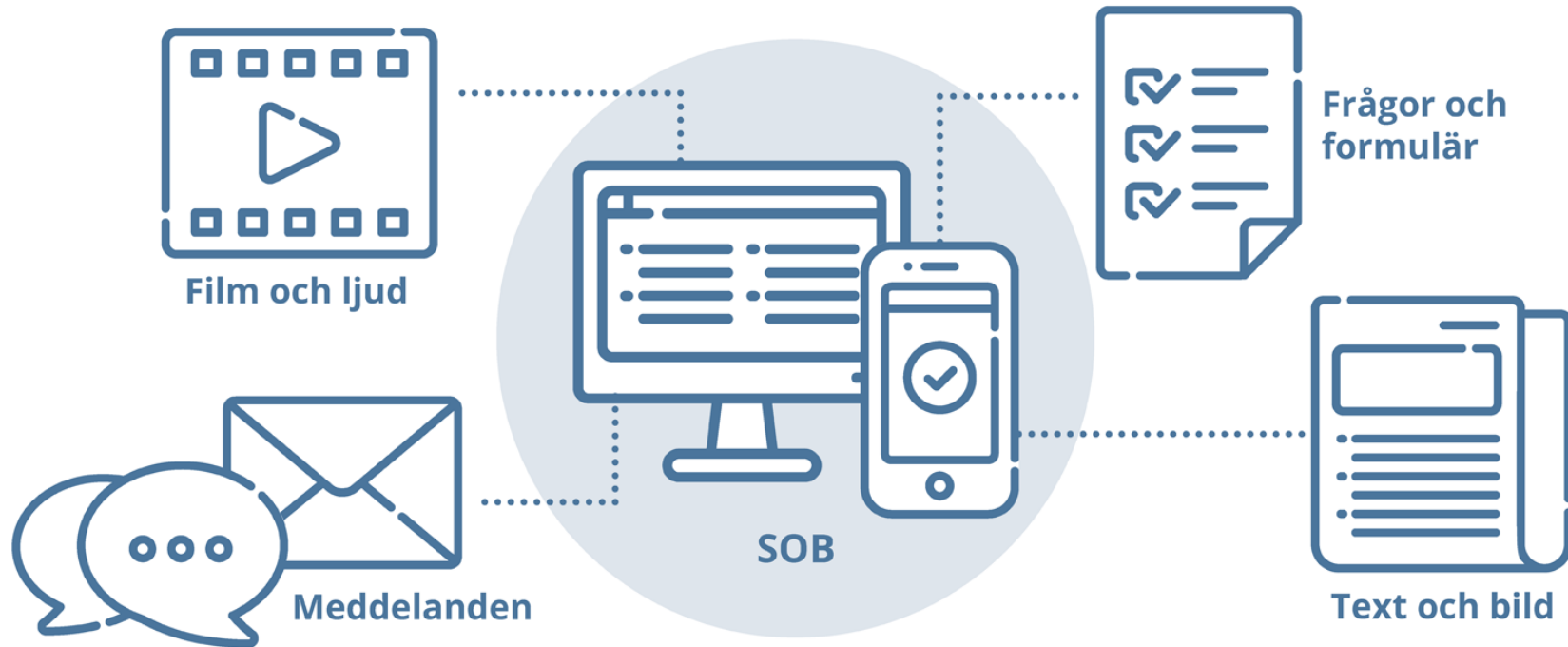
- Kunskap om psykosjukdom
- En egen orientering av erfarenheter, behov och motivation
- Ökad egenmakt genom att egna behov och värderingar tydliggörs.
- Kunskap om psykiatri.

Skapar  
ett verktyg  
för delat  
besluts-  
fattande

## Behandlare

- Ökad kunskap om patienten.
- Underlag för individuell anpassning av behandling och stöd
- Ökad kommunikation mellan behandlare och patient vid besöket på mottagningen

# Innehåll i Psykosguiden



Start

Psykosjukdom

Psykatri och vård

Behandling

Levnadsvanor

Förebygga psykos

Övningar

# Psykopedagogik med tre frågetyper

## Reflektionsfrågor

Vad stämmer för dig?

Vad är viktigt för dig?

## Kontaktfrågor

Vad vill du veta mer om?

Vad vill du ha hjälp med?

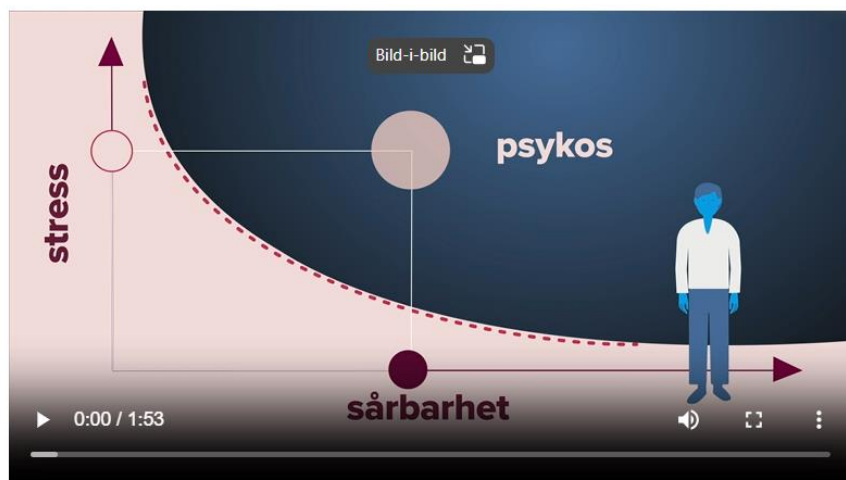
## Subjektiva faktafrågor

Har du fått den här hjälpen?

Har du fått den här insatsen?

# Filmer som berättar och förklarar

## Stress- och sårbarhetsmodellen



### Vad beror psykos på?

En vanlig teori handlar om sambandet mellan sårbarhet och stress.

Sårbarhet kan till exempel vara medfött genetiskt arv, komplikationer under graviditet och förlossning, fysisk sjukdom eller svårigheter under uppväxten. Alla vi människor finns på den här skalan. En del har låg sårbarhet andra har hög sårbarhet.

## 1. VAD ÄR PSYKOSGUIDEN?

## Hannes berättar

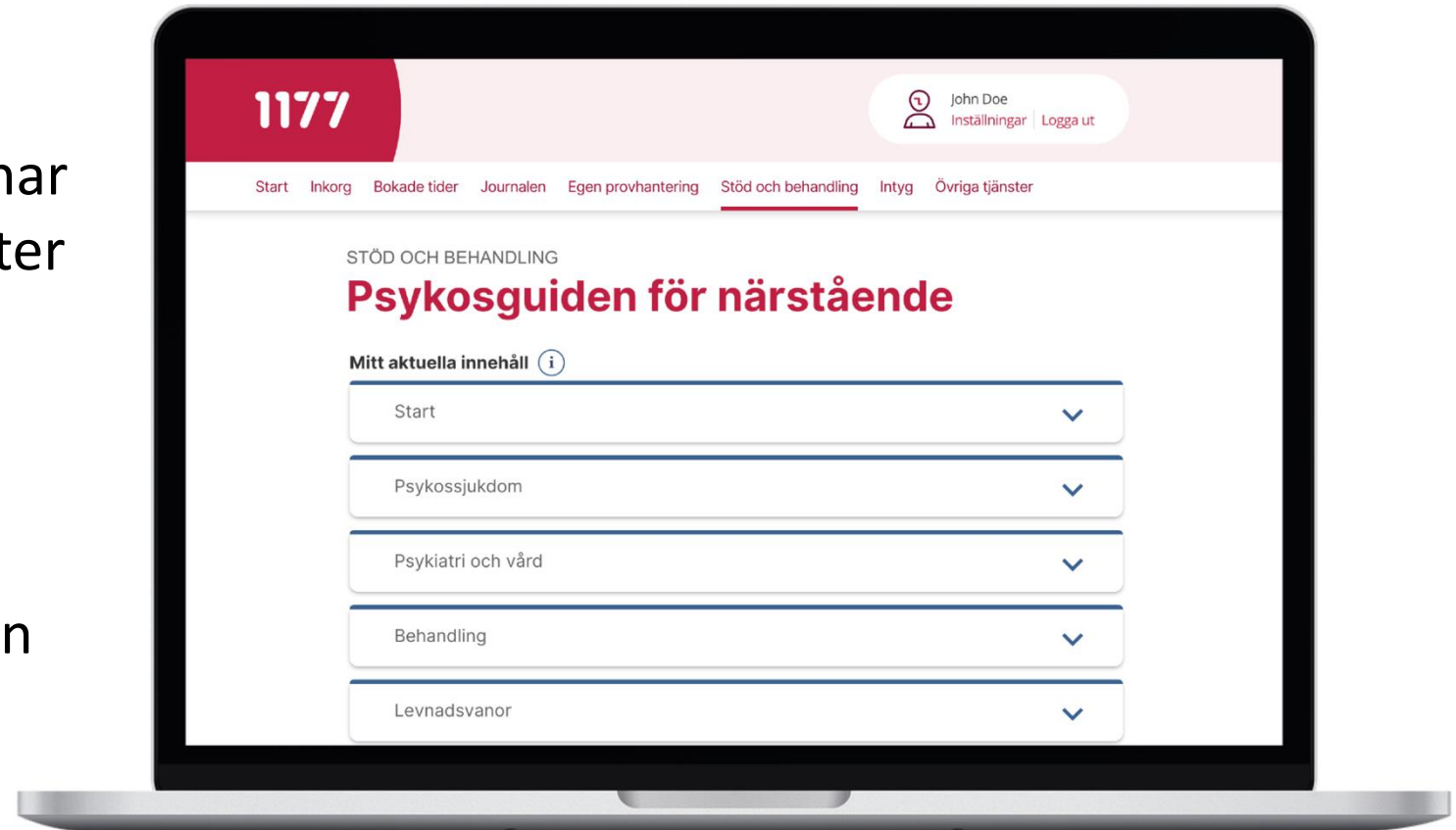


### Se filmen om Hannes

Hannes berättar om hur det var när han fick en psykos första gången.

# Psykosguiden för närstående

- Psykosguiden finns även i en version för närstående.
- Psykosguiden för närstående har samma innehåll men med texter skrivna ur ett närståendeperspektiv.
- Innehåller sju moduler.
- Modul 1 och 7 skiljer sig åt från patientversionen.



# 1177 Stöd och behandling (SOB)

- Stöd och behandling via internet
- Patienten loggar in via 1177.se
- Fungerar på dator, surfplatta eller mobil
- Tekniskt säker plattform som uppfyller alla krav



# Hur går det till?



Behandlaren  
tilldelar patienter  
och närstående i  
1177 SOB.



Patient och  
närstående loggar in i  
1177 SOB hemma.  
De läser, ser filmer  
och svarar på frågor



Behandlaren  
läser igenom patientens  
eller närståendes svar  
och svarar på  
meddelanden.



Behandlaren stämmer  
av patientens och  
närståendes svar på  
frågor och pratar  
om innehållet

## Att ha svårt att tänka klart



Spara som PDF



Markera bokmärke



### Brist på tankar eller ett överflöd av tankar

En del beskriver det som att det är svårt att tänka klart en tanke eller att det kommer för många tankar. Andra beskriver det som att ens tankar sänds ut till andra människor, eller att andra kan läsa ens egna tankar.

Det kan också upplevas som att tankarna inte kommer från en själv utan utifrån.

Hur ofta är det här ett problem för dig?

- Flera gånger varje dag
- Varje dag
- Någon gång i veckan
- Det här är inte ett problem för mig

### Skriv en sidkommentar

Här har du möjlighet att skriva en kommentar som rör innehållet på sidan. Kommentaren skickas till ansvarig behandlare och sparas även under [Meddelanden](#).

SKRIV KOMMENTAR

Psykopedagogisk information

Patienten berättar om sig själv

Kommunikation mellan patient och behandlare

# Metodstöd

- Översikt av innehållet, stöd till införande och användning.
- Manual för behandlare
- Tips om riskanalyser, administrativa rutiner och dokumentation.
- Finns att ladda ned här:  
<https://www.vardochinsats.se/material/psykosguiden>



## Psykosguiden

för patienter och närstående

---

### Metodstöd

Utgivet av NAG Schizofreni.

# Informationsmaterial

- Informationsblad (PDF) som ni kan ge till patient eller närstående.
- Affisch att sätta upp i väntrum.
- Finns att ladda ned här:  
<https://www.vardochinsats.se/material/psykosguiden>

för patienter

## Psykosguiden

Du har fått tillgång till ett digitalt material i 1177 som heter Psykosguiden för patienter.

### Du arbetar egen hand

Du kan gå igenom Psykosguiden på egen hand hemma, tillsammans med en närstående eller en stödperson. Psykosguiden innehåller information, frågor, råd och övningar som syftar till att du ska kunna hjälpa dig själv att må bättre.

Det är bara din behandlare som kan se dina svar och läsa det du skriver i Psykosguiden. Du och din behandlare kan gå igenom dina svar och påverka så att din vård hjälper dig så bra som möjligt.

### Om du mår akut dåligt

Om du behöver snabb hjälp vid allvarliga psykiska besvär ska du inte skriva om det i Psykosguiden. Kontakta din mottagning eller ring sjukvårdsrådgivningen på 1177. Vid akuta nödsituationer ska du ringa 112.

### Så kommer du igång

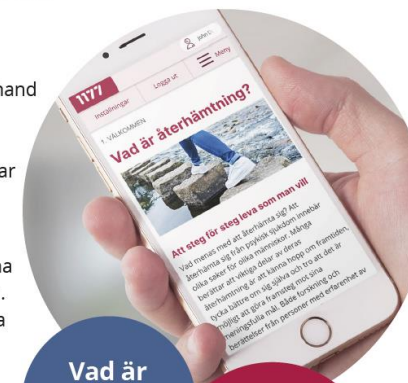
Du hittar Psykosguiden i Stöd och behandling på <https://sob.1177.se> eller med QR-koden.



Logga in med mobilt BankID eller Freja eID. Psykosguiden finns under dina fliken Stöd och behandling.

Vid problem eller frågor som gäller själva innehållet i programmet kan du vända dig till din mottagning.

Om du har tekniska problem kan du kontakta supporten på 1177 på telefon 0770-72 00 00.



Vad är besvärligt för mig?

Vilka behandlingar vill jag veta mer om?

Vilka är mina tidiga tecken?

Vilket stöd kan jag få?



# Informationsfilm

- Finns att se här: <https://www.vardochinsats.se/material/psykosguiden>



# Hur får man tillgång?

- Psykosguiden förvaltas i 1177 av Region Stockholm.
- Nationella arbetsgruppen (NAG) schizofreni ansvarar för uppdatering.
- Delas med andra regioner med stöd av avtal och en årlig förvaltningskostnad,

Tag kontakt med regional förvaltare för 1177 Stöd och behandling som i sin tur kontaktar [sob.hsf@regionstockholm.se](mailto:sob.hsf@regionstockholm.se)

Information om vem som är regional förvaltare finns här

<https://inera.atlassian.net/wiki/spaces/OSOB/pages/2659385821/Regional+support>

# Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård

---

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Producerat i samverkan mellan

