

Startguide:

Bättre sömn vid psykos och bipolär sjukdom

- För att nå behandlingsprogrammet börjar du med att skriva in www.1177.se i sökfältet.
- Ibland står det "den här webbplatsen använder kakor", då väljer du det alternativ som passar dig.

Välj region:

<input type="radio"/> Blekinge	<input type="radio"/> Kalmar län	<input type="radio"/> Värmland
<input type="radio"/> Dalarna	<input type="radio"/> Kronoberg	<input type="radio"/> Västerbotten
<input type="radio"/> Gotland	<input type="radio"/> Norrbotten	<input type="radio"/> Västernorrland
<input type="radio"/> Gävleborg	<input type="radio"/> Skåne	<input type="radio"/> Västmanland
<input type="radio"/> Halland	<input type="radio"/> Stockholms län	<input type="radio"/> Västra Götaland
<input type="radio"/> Jämtland Härjedalen	<input type="radio"/> Sörmland	<input type="radio"/> Örebro län
<input type="radio"/> Jönköpings län	<input type="radio"/> Uppsala län	<input type="radio"/> Östergötland

Den här webbplatsen använder kakor

Vi använder kakor, cookies, för att ge dig en förbättrad upplevelse, sammanställa statistik och för att viss nödvändig funktionalitet ska fungera på webbplatsen. [Läs mer om hur vi använder kakor](#)

HANTERA KAKOR

GODKÄNN NÖDVÄNDIGA

GODKÄNN ALLA

- När rutan är borta skrollar du ner på sidan, du behöver inte välja region.

Välj region:

<input type="radio"/> Blekinge	<input type="radio"/> Kalmar län	<input type="radio"/> Värmland
<input type="radio"/> Dalarna	<input type="radio"/> Kronoberg	<input type="radio"/> Västerbotten
<input type="radio"/> Gotland	<input type="radio"/> Norrbotten	<input type="radio"/> Västernorrland
<input type="radio"/> Gävleborg	<input type="radio"/> Skåne	<input type="radio"/> Västmanland
<input type="radio"/> Halland	<input type="radio"/> Stockholms län	<input type="radio"/> Västra Götaland
<input type="radio"/> Jämtland Härjedalen	<input type="radio"/> Sörmland	<input type="radio"/> Örebro län
<input type="radio"/> Jönköpings län	<input type="radio"/> Uppsala län	<input type="radio"/> Östergötland

Jag vill inte se någon regional information

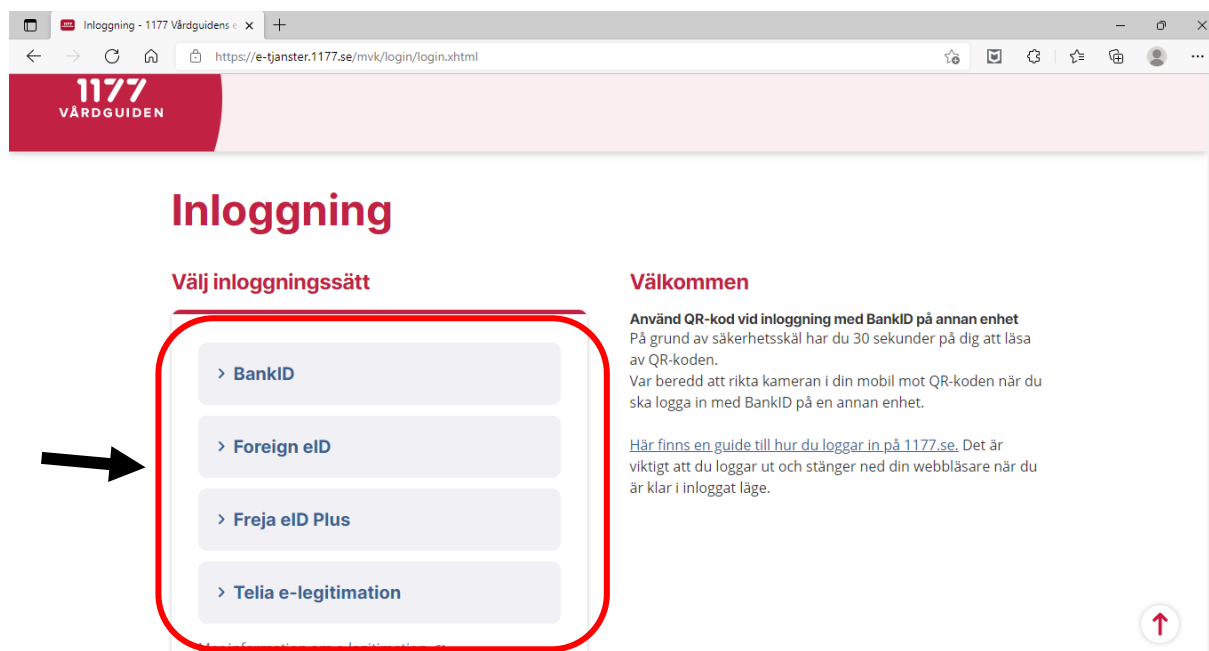
Obs! Detta val innebär att du inte ser regionalt innehåll och viktig information som gäller just din region.

Logga in

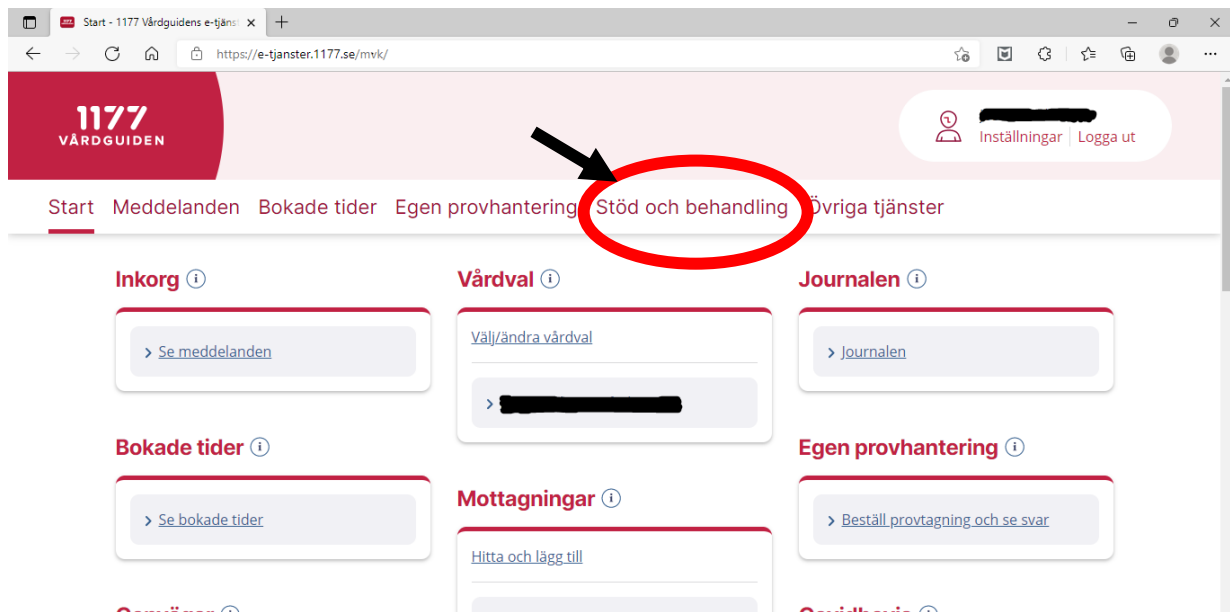
- När du skrollat ner hittar du förstasidan.
- Tryck på logga in.



- Välj sedan ett av inloggningsalternativen. Om du vill använda ditt mobila BankID tryck på BankID.



- Tryck på "stöd och behandling".



- Skrolla ner på sidan.
- Tryck på "Bättre sömn vid psykos och bipolär sjukdom".



INNEHÅLL - STÖD & BEHANDLING

Mina stöd- eller behandlingsprogram:

Här hittar du dina pågående stöd- eller behandlingsprogram.



Fylla i skattningsskalor

- När du loggar in första gången kommer du behöva fylla i tre olika skattningssaklor, en för sömn (ISI-Insomnia Severity Index), depression (PHQ-9) och funktionsnivå (WHODAS 2.0).
- Skrolla ner på sidan.
- Fyll i skattningsskalan genom att välja det alternativ som överensstämmer med dina svårigheter och skrolla ner på sidan för att besvara resterande frågor.

Instruktion

ISI

Nedan följer ett formulär där vi ber dig att skatta dina eventuella sömnbesvär **de senaste två veckorna**. Frågorna är formulerade för personer som har sömnsvårigheter; om du inte har det ber vi dig att ändå markera de svar som bäst beskriver hur du har sovit de senaste två veckorna.

* = Obligatoriskt att fylla i

Skatta svårighetsgraden av dina nuvarande sömnproblem.

1. Svårigheter att somna in: *

0 Inga

1 Små

2 Ganska stora

- Gör likadant för de två kommande skattningsskalorna PHQ-9 och WHODAS 2.0.
- När du är klar med skattningarna kommer det stå "dina svar har skickats", tryck okej.

Dina svar har skickats

Tack för att du tog dig tid att svara på frågorna, svaren har skickats till ansvarig behandlare.

Du kommer nu att hamna på översikten för ditt moment, där hittar du resten av innehållet som tillhör ditt program.

OK

- Nu är du inne i behandlingsprogrammet *Bättre sömn vid psykos och bipolär sjukdom*.

- Om du vill få en kort introduktion för hur du hittar rätt bland sidorna kan du klicka på "starta snabbguide".

Du är här: [Start](#) / [Stöd och behandling](#) / [Mitt innehåll](#)

STÖD OCH BEHANDLING

Bättre Sömn vid psykos och bipolär sjukdom

Ansvarig behandlare: Tobias Andersson, Västra Götalandsregionen, VG Västra Götalandsregionen

→ [Skicka meddelanden](#)

Snabbguide

Snabbguiden ger dig en kort introduktion och hjälper dig att hitta rätt bland sidorna.

→ [Starta snabbguiden](#)

Välkomsttext

Hej och välkommen till behandlingen Bättre Sömn vid psykos och bipolär sjukdom!

Som du har märkt innehåller behandlingen en del frågeformulär. De ger oss värdefull information under behandlingens gång. Om du har frågor om formuläret vänd dig till din

➕ [Visa mer information](#)

- Om du skrollar längre ner på sidan kommer du till "mitt innehåll", "meddelande", "resultat" och "bokmärke".

Sidan: Mitt innehåll

- Under "Mitt innehåll" ser du modulen som du jobbar med just nu.
- Här kan du bland annat se när du ska vara klar med modulen.
- Klicka på modulen så fälls den ner.
- På den vänstra sidan som är markerat med blått får du lära dig mer om sömnproblem genom att ta del av texter och videos.
- Klicka på första avsnittet i modulen.

Mitt innehåll

Här får du en översikt samt kan ta del av de olika delar som ingår i Bättre Sömn vid psykos och bipolär sjukdom. Börja alltid med att ta del av innehållet innan du fyller i eventuella formulär.

Ditt stöd- eller behandlingsprogram Bättre Sömn vid psykos och bipolär sjukdom startades för 3 dagar sedan, rekommenderat antal dagar är 60.

Visa inte förloppsmätaren

Mitt aktuella innehåll ⓘ

Introduktion Bättre sömn vid psykos Bör vara klar: 25 november 2022

Välkommen till Bättre sömn vid psykos:

Välkommen till din sömnbehandling! →

Din behandling

Visa förklaring av symboler

Modul 1 Bör vara klar: 25 november 2022

Modul 1: Nu börjar vi! Om KBT-behandlingen:

Formulär/uppgifter att fylla i:

Introduktion →

Sömn dagbok

Teori: Grunden för behandlingen - KBT

Lär känna Daniel

Mina mål →

Avslappningsövningar →

- Om du vill spara en sida för att lättare hitta den vid ett senare tillfälle kan du bokmärka den.

Modul 1: Välkommen, Välkommen

https://sob.1177.se/process/83891693/modules/83891815/sections/83891720/steps/83891823

MODUL 1: VÄLKOMMEN!

Välkommen till din sömnbehandling!

Hej och välkommen till sömnbehandlingen!

BOKMÄRKE

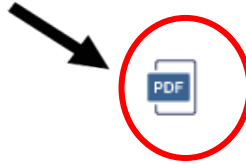
- Om du vill skriva ut/spara en sida på din dator klickar du på PDF ikonen.

Du är [Start](#) / [Stöd och behandling](#) / [Mitt innehåll](#)

här: / Modul 1: Nu börjar vi! Om KBT-behandlingen, Sömndagbok

MODUL 1: NU BÖRJAR VI! OM KBT-BEHANDLINGEN

Sömndagbok



Vikten av att fylla i sömndagbok

Innan du går vidare i behandlingen, vill vi uppmuntra dig till att **fylla i din sömndagbok varje dag**. Sömndagboken gör att du och din behandlare kan följa ditt sömnmönster så att ni vet vilka förändringar

Navigera i en modul

- För att fortsätta läsa/se på videos trycker du nästa.
- För att gå tillbaka trycker du på "Till översikten Mitt innehåll".
- Gå tillbaka till översikten.

Sömn dagboken är ett bra hjälpmedel för att arbeta med din sömn och vi rekommenderar starkt att du försöker fylla i den under hela behandlingens gång. Längre fram i denna modul kommer du att få mer information om hur du gör detta.

Du får gärna kontakta din behandlare genom funktionen **Meddelanden**, till exempel när du har frågor om hur du ska gå tillväga för att arbeta med behandlingen och vad du kan göra om du tycker att du har kört fast. Det finns inga dumma frågor! Om du inte hör av dig eller inte är aktiv på en vecka kommer din behandlare att börja undra hur det går och då höra av sig till dig.

Ån en gång - välkommen!

< Föregående 1 2 **Nästa** >

FORTSÄTT TILL

[Till översikten Mitt innehåll](#)

- På den högra sidan som är markerat med rött hittar du bland annat övningar som du ska göra.
- Tyngdpunkten i behandlingen ligger på att **göra** övningarna, men för att du ska få ut så mycket som möjligt av behandlingen **rekommenderas** det att du också läser texten och tittar på videoklippen.

Mitt aktuella innehåll ⓘ

Modul 1 Bör vara klar: 2 december 2021

Modul 1: Välkommen!

- Välkommen till din sömnbehandling! →
- Din behandling →

Modul 1: Nu börjar vi! Om KBT-behandlingen:

- Introduktion →
- Sömn dagbok
- Teori: Grunden för behandlingen - KBT
- Lär känna Daniel som haft sömnproblem i många år
- Teori: Om sömn och psykosjukdom
- Att sätta mål för behandling

Formulär/uppgifter att fylla i:

- Mina mål →
- Avslappningsövningar →

Sidan: Resultat

- Skrolla upp på sidan och tryck på resultat.
- Under resultat kan du till exempel se hur du skattat ditt mående.



Sidan: Meddelanden

- Under meddelanden kan du läsa och skriva meddelanden till din behandlare. Din behandlare kommer att skicka ett meddelande en överenskommen dag varje vecka med feedback på ditt arbete.

