

## Efter besöket – vad händer nu?

Du har deltagit på ett bedömningsamtal vid OCD-programmet och bedömts avseende internetbehandling för OCD eller BDD. Om du inte redan har fått besked kommer du inom kort att få veta om du ska påbörja behandlingen eller inte. Skulle du inte inkluderas får du besked om detta av läkaren som hör av sig via brev eller telefon.

Om du inkluderas i behandlingen får du inom två arbetsdagar ett sms med denna text: "Hej! Din behandling har börjat. För att inte förlora tid är det viktigt att du kommer igång. Gå till [1177.se](http://1177.se), Övriga tjänster, Internetpsykiatri, Till min behandling." **Behandlingstiden startar när detta sms skickas, logga därför in så snart som möjligt.**

Du loggar in på [1177.se](http://1177.se), på samma sätt som när du loggade in för att fylla i självanmälan. Du får inget nytt lösenord av oss utan du använder antingen din e-legitimation (t.ex. mobilt Bank-ID) eller ditt lösenord och sms. När du loggar in till behandlingen första gången får du fylla i ett antal skattningsformulär. Sedan får du en gång per vecka under resten av behandlingstiden fylla i ett par formulär för att din psykolog ska kunna följa hur det går för dig. Formulären dyker upp automatiskt när du loggar in och när du har fyllt i dem kommer du till behandlingen.

På välkomstsidan i behandlingen hittar du en krisplan, dvs information om vart du kan vända dig om du skulle börja må akut sämre, och bland dokumenten (högermenyn) finns din vårdplan.

Internetbehandlingen är i självhjälpsformat med psykologstöd. När du loggat in första gången kan du genast påbörja modul 1 som du hittar i vänstermenyn. När du läst modultexten svarar du på hemuppgiftsfrågorna på sista sidan och skickar in dina svar. Du får sedan feedback av din psykolog och tillgång till nästa modul. Riktlinjen är att arbeta med varje modul i ungefär en vecka för att hinna med alla moduler under behandlingstiden, som sträcker sig över tolv veckor.

Under Behandlarkontakt, Konversationsvy (vänstermenyn) ser du både dina och din psykologs meddelanden i kronologisk ordning. Skicka gärna ett meddelande när du funderar över något. Din psykolog svarar på hemuppgifter och meddelanden måndag-fredag mellan 8-16:30. Meddelanden besvaras så snabbt som möjligt, men alltid inom två vardagar. När du skickar meddelanden under helgen besvaras ditt meddelande på måndag eller senast tisdag efter helgen. Ibland kan din psykolog vara sjuk eller ledig och då kommer en annan psykolog på mottagningen att svara i din ordinarie psykologs ställe. Din psykolog kan också kontakta dig per telefon (dolt nummer) under behandlingens gång och då är det viktigt att du svarar. Om vi inte får tag på dig och vi är oroliga över ditt mående kommer din närstående (som du har lämnat kontaktuppgifter till) att kontaktas.

Patientavgiften är 100 kr per behandlarkontakt, dock minst 100 kr/vecka. På räkningen du får hem står det "Distanskontakt", vilket är kassans benämning på internetbehandling. När du kommit upp i frikortsgränsen på 1150 kr får du automatiskt ett e-frikort och därefter inga fler fakturor. Läs mer i dokumentet "Vid frågor och problem – börja här" (högermenyn). Om du inte hör av dig till din psykolog under 20 dagar kan din behandling komma att avslutas. Skulle du vilja avbryta behandlingen i förtid bör du meddela oss det för att slippa få upprepade påminnelser från din psykolog och fortsatta fakturor av patientavgiften. Om du har frågor om t.ex. inloggningen är du välkommen att vända dig till mottagningen på tfn 08-585 85 722

**Tillfälliga driftstörningar kan förekomma under behandlingen. Om du inte kan logga in på webbplatsen, gå till [www.internetpsykiatri.se](http://www.internetpsykiatri.se) där vi ständigt uppdaterar information om eventuella tekniska problem.**

Lycka till!