

Arbetsblad

Innehållsförteckning

Checklista utredningsfas	2
Lista över nätverk.....	3
Individuell intervju brukare	5
En vanlig dag.....	6
Nätverkskarta	7
QLS-100.....	8
Tidiga tecken	10
Bilaga Tidiga tecken	11
Intervju av resurspersoner	12
Skattning av närståendeintervju	15
Analys av närståendeintervju	16
Analys av utredningsfas (professionellas).....	17
Bilaga - Checklista utredningsfas (professionellas)	18
Analys av utredningsfas	19
Manual till arbetsbladet Min riktning	22
Min delaktighet	25
Checklista för arbetsfas.....	28
Stresshantering	29
Bilaga till arbetsbladet stresshantering	31
Be om ngt på ett positivt sätt.....	32
Aktivt lyssnade	33
Visa uppskattning	34
Uttrycka negativa känslor.....	35
Göra en kompromiss	36
Problemanalys.....	37
Problemlösning med 6-stegsmetoden	38
Kontroll av planering	40
Handlingsplan/krisplan	41
Exempel på hur handlingsplan/krisplan kan se ut ifyllt:	42
Kontinuerlig skattning	43
Kvalitetsstjärnan.....	44
Kvartalsstjärnan	45
GAF-Funktion.....	46
GAF-Symtom	47
Egen-ConSat.....	48
Egen KSI.....	51

Checklista utredningsfas

Namn: _____
Telefon: _____

Boka samtliga tider fram till och med första resursgruppsmötet

Boka tider för:	Datum		
Första träff: - Information om Integrerad Psykiatri - Kontaktuppgifter			
Intervju			
Nätverkskarta			
Närståendeintervju/er			
En vanlig dag			
QLS-100			
Tidiga tecken på försämring			
Analys av utredningsfas Bestäm personligt långsiktigt mål och delmål i Plan för personlig utveckling			

	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Resursgruppsmöte							

Lista över nätverk

Brukaren

Personnummer.....

Bostadsadress.....
.....

Vistelseadress.....
.....

Telefon.....

Mobiltelefon.....

Närstående

Mor.....

Far.....

Maka/sambo.....

Barn.....

Syskon.....

Annan anhörig.....

Kommunen

Handläggare.....

Boendestödjare/hemtjänst.....

Andra stödkontakter.....
.....

Psykiatrisk vård och sjukvård

Läkare.....

Case manager.....

Kontaktperson slutenvård.....

Övrig sjukvård.....

Distriktsläkare/Vårdcentral.....

Vänner och andra aktuella

Vän.....

Vän.....

God man/
Förvaltare.....

Hyresvärd.....

Försäkringskassan.....

Arbetsgivare/arbetsrehabilitering

.....

Arbetskamrat.....

Individuell intervju brukare

Här är frågorna formulerade för brukarna. Se frågorna som en grund för egen flexibel användning.

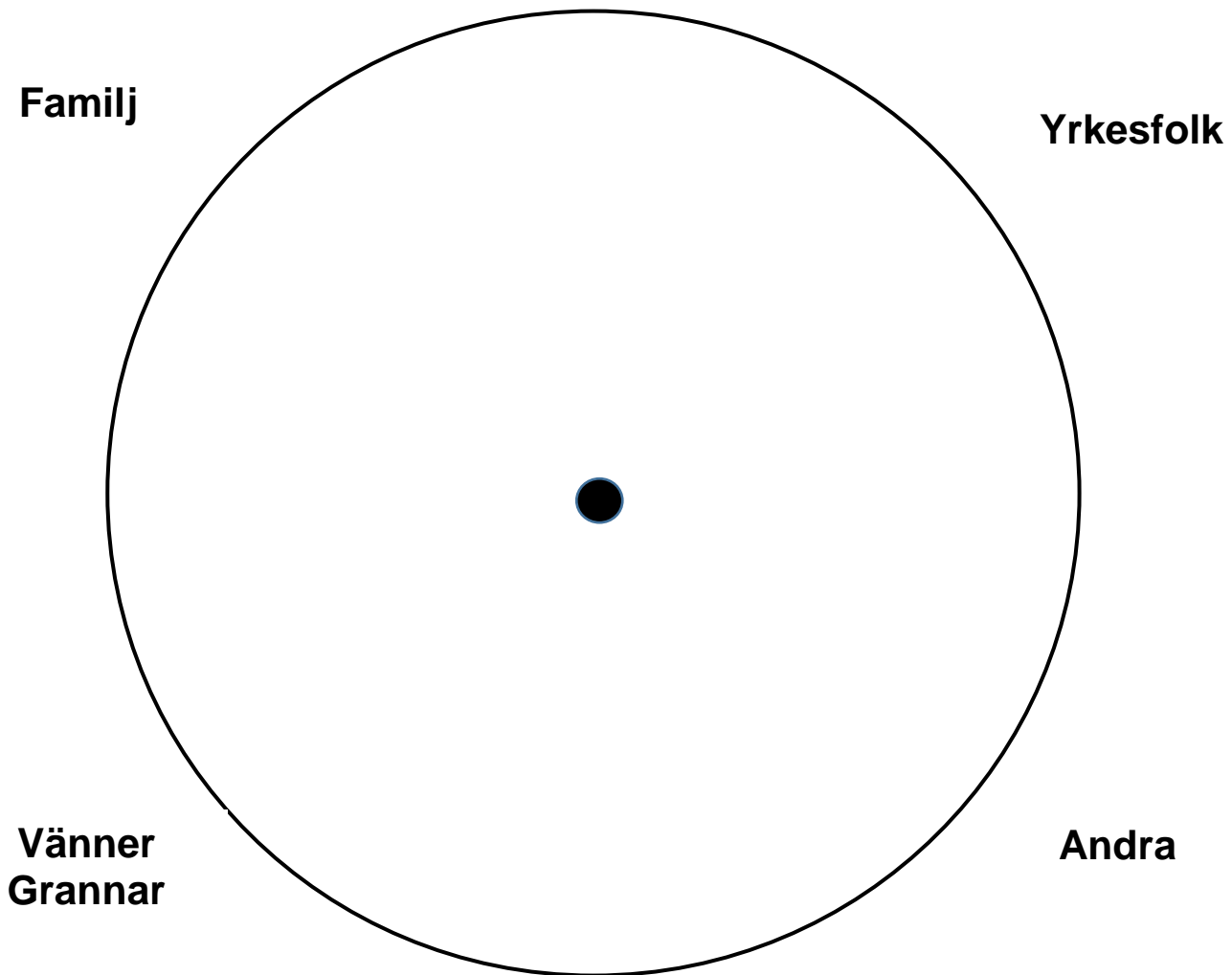
1. Hur skulle du beskriva dina besvär?
2. Vilken diagnos har satts på dina besvär? Anser du att den är rätt?
3. Hur påverkar dina besvär ditt dagliga liv?
4. Berätta om bakgrunden till dina besvär. När började de? Varför tror du att de kom?
5. Tycker du att du har tillräckliga kunskaper om dina besvär och din behandling?
6. Varierar besvären mycket från dag till dag? Vad styr variationerna?
7. Hur är ditt känsloliv? Känner du dig som ett offer för starka känslor som styr dig?
Till närstående: Hur kan din anhöriga, det vill säga brukaren, få dig att reagera när det är som värst?
8. Hamnar du ofta i konflikter? Vad brukar de handla om?
9. Vad får dig att må bättre?
10. Vad brukar göra dig glad?
11. Säg några positiva saker om dig själv!
12. Vad har du för intressen?
13. Hur tror du att andra ser på din situation?
14. Vilka situationer eller händelser får dig att må sämre?
15. Hur märker du att du börjar må sämre? Vilka är dina tecken på försämring?
16. Vad gör du om dessa tecken uppträder?
17. Även när man mår ganska bra kan man ha vissa kvarstående problem. Har du några sådana?
18. Har du några knep för att hantera dessa kvarstående problem?
19. Vad anser du om den behandling du fått? Vilken behandling och vilket stöd har varit bra? Vad har inte hjälpt? Har något varit till skada?
20. Tar du någon medicin? Vad heter den? Vilken dos tar du?
21. Vilka fördelar ger din medicin?
22. Vilka nackdelar kan medicinen ge?
23. Hur tror du att din livssituation kommer att utvecklas? Hur har du det om fem år?
24. Vilken insats vill du helst av allt att jag gör för dig?
25. Tycker du att du fått möjlighet att uttrycka dig?

En vanlig dag

Aktiviteter	Platser	Personer
<p>Vad brukar du göra en vanlig dag? <i>Beskriv från när du stiger upp till du går och lägger dig. Ange klockslag.</i></p>	<p>Var brukar du vara på dagarna?</p>	<p>Vem brukar du vara tillsammans med på dagarna?</p>
<p>Är det något du gör idag som du skulle vilja göra längre stunder eller oftare?</p>	<p>Finns det någon plats du är på idag som du skulle vilja besöka längre stunder eller oftare?</p>	<p>Finns det någon du vill träffa oftare?</p>
<p>Finns det något du inte gör idag som du skulle vilja göra?</p>	<p>Finns det någon plats du inte är på idag som du skulle vilja besöka?</p>	<p>Finns det någon du vill träffa mindre ofta?</p>
<p>Vad hindrar dig att göra det du vill?</p>	<p>Vad hindrar dig att besöka de platser där du vill vara?</p>	<p>Vad hindrar dig att träffa dem du vill?</p>

Nätverkskarta

Fyll i namnen på dem du känner, punkten i mitten är du.
Personer som är viktiga för dig, oavsett om de ibland ställer till besvär eller ej, sätter du närmast dig själv.



Vilka är viktiga för dig? – markera med **V**
Vilka vill du träffa oftare? – markera med ett **O**
Vilka vill du träffa mer sällan – markera med **X**
Vilka är ett gott stöd? – markera med **S**
Vilka är trevliga att umgås med – markera med **T**
Vilka är till besvär för dig? – markera med ett **B**
Ungefär hur ofta träffar du personerna du skrivit upp?
Vilka skulle du vilja ha med i din resursgrupp?

QLS-100

INSTRUKTION

Ringa in det du inte är nöjd med i ditt liv just NU

BOSTAD

Bostadens storlek
Ljus
Värme
Varmvatten
Dricksvatten
Kök
Toalett
Bad/dusch
Bostadens utseende
Lugn och ro
Avskildhet

HUSHÅLL & HYGIEN

Inköp
Kost och matvanor
Hygien
Kläder
Tvätt
Städning
Sopor

FRITID

Samvaro med människor
Teater
Hobbys
Bio
Radio
TV
Musik
Dans
Konst
Läsa tidningar
Läsa böcker
Gå på kurser
Idrott
Motion
Naturupplevelser
Resor
Semester
Trosfrågor

OFFENTLIG SERVICE

Offentliga färdmedel
Post
Telefon
Banker
Affärer

KUNSKAP & UTBILDNING

Förstå svenska
Tillgång till tidningar
Tillgång till böcker
Grundskola
Högre utbildning
Yrkesutbildning

KONTAKTER

Kontakt med mamma
Kontakt med pappa
Kontakt med sambo/make
Kontakt med barn
Kontakt med övrig släkt
Kontakt med vänner av
samma kön
Kontakt med vänner av
motsatt kön
Sexuell kontakt
Kontakt med arbetskamrater
Kontakt med personal

QLS-100

INSTRUKTION

Ringa in det du inte är nöjd med i ditt liv just NU

KROPPSLIG HÄLSA

Kroppssjukvård
Tandvård
Kroppslig hälsa

PSYKISK HÄLSA

Sömn
Psykoterapi
Psykiatrisk vård
Medicinbehandling
Eftervård

ARBETE/SYSSELSÄTTNING

Typ av arbete
Arbetsuppgifter
Arbetets innehåll
Arbetets meningsfullhet
Krav som ställs
Miljön

EKONOMI

Bidrag
Sjukbidrag/Pension
Inkomst av arbete
Utgifter

INRE UPplevelSER

Inre harmoni
Glädje över livet
Kunna uppnå livsmål
Känna sig behövd
Känsla av identitet
Självförtroende
Frihet
Uppleva kärlek
Bli förstådd av andra
Kunna njuta
Ensamhet

BEROENDE

Behöva bo med andra
Behöva reshjälp
Behöva hjälp med att sköta
pengar
Behöva hjälp av släkt
Behöva hjälp av andra

YTTERLIGARE NÅGOT SOM ÄR PROBLEMATISKT?

HUR TYCKER DU ATT DITT LIV ÄR JUST NU?

Sätt ett kryss på linjen där du
befinner dig just nu

Bästa tänkbara livssituation

Sämsta tänkbara livssituation

Tidiga tecken

(Vad jag själv och andra kan göra om jag mår sämre)

Namn: _____ **Telefon:** _____

Datum för upprättande: _____

Mina tidiga tecken är:

1 _____

2 _____

3 _____

Om något tidigt tecken uppkommer, skall jag:

1 _____

2 _____

3 _____

Om andra personer upptäcker att jag visar tidiga tecken vill jag att de ska:

Kontaktuppgifter

Namn	Relation/Roll/Arbetsplats	Telefonnummer (ange ev. telefontider)

Om jag inte får tag på någon av ovanstående kontakter ska jag:

Bilaga Tidiga tecken

- Har du förlorat intresset för att göra saker?
- Har du svårt att koncentrera dig eller känner du dig störd i dina tankar?
- Har du haft mindre kontakt med din familj eller dina vänner?
- Har religion blivit mer betydelsefullt för dig än tidigare?
- Har du svårt att fatta små vardagliga beslut?
- Har du haft svårt att sova?
- Har du ändrat på dina vanor på något sätt?
- Har du känt dig spänd och nervös?
- Har du ändrat dina matvanor, eller äter mindre än vanligt?
- Har du svårt att hålla sams med din familj eller andra personer?
- Har du fått svårare att vistas med andra i grupp?
- Har du tankar på att skada dig själv?
- Dricker du mer alkohol eller röker mer?
- Tycker du att din omgivning är konstig och överklig?
- Sover du mer än vanligt?
- Tappar du snabbt intresset för saker som du tidigare tyckte var kul?
- Kan du läsa, se på TV och lyssna på musik med samma koncentration som tidigare?
- Händer det att dina anhöriga och vänner påpekar att du förändrats på något vis? Hur?

Intervju av resurspersoner

Detta är förslag på frågor till närstående eller personer som ska ingå i resursgruppen. Samtliga frågor passar inte för alla resurspersoner. Beroende på vem denna/e är varierar ni frågorna. Gå alltså INTE rakt igenom samtliga frågor, förutom när det verkligen behövs, utan välj frågor efter situation och person.

Vilka positiva egenskaper/sidor har din närstående (brukaren)?

- Vilka roliga/trevliga saker gör ni tillsammans?
- Vad gör hon/han som gör dig glad eller lycklig?

Hur ofta träffas du och han/hon? (dagligen eller mer sällan)

- Träffas ni lagom mycket? Vill du träffas oftare? Mer sällan?

Vilka svårigheter/problem tycker du att din närstående (brukaren) har?

- Vet du hur du som närstående ska förhålla dig till dessa?
- Kan du tala med din närstående (brukaren) om dessa svårigheter?
- Har du själv någon du kan tala med och få stöd?

Vet du vilken diagnos din närstående (brukaren) har?

- Vet du hur du skall förhålla dig för att hjälpa honom/henne att klara symtom/biverkningar/svårigheter bättre?
- Vad vet du om denna diagnos? Behöver du information?
- Kan du tala med din närstående (brukaren) om diagnosen?

Känner du till hans/hennes tidiga varningstecken?

- Känner han/hon själv till dessa?
- Har du varit med och tagit fram de tidiga varningstecknen?

Intervju av resurspersoner

Vad tror du att det är som orsakar försämringar eller att han/hon mår sämre?

- Vet du vad som är stressande för honom/henne? Vilka situationer, platser eller personer?
- Vad brukar du göra när detta händer? Vet du vad du ska göra eller säga?
- Ber du att få hjälpa till?

Hur kommunicerar/talar du med honom/henne?

Följande saker är vanliga hos närstående till personer med psykisk belastning:

- Känner du dig någonsin kritisk eller fientlig mot honom/henne?
- Finns kontroll eller överbeskydd hos dig? Låter du honom/henne bestämma själv?
- Förekommer dubbla budskap från din sida?
- Klarar du av att vara tydlig?

Hur uppfattar du att hon/han löser sina svårigheter/problem?

- Hur löser du och hon/han problem tillsammans?
- Kan ni tala om hans/hennes problem eller svårigheter?
- Har du några personliga/egna knep?

Vet du vilka mål, kortsiktigt och långsiktigt, hon/han har just nu?

- Vet du som närstående något om dessa mål?
- Kan du hjälpa honom/henne med dessa mål, om du känner till dem?

Vet du hur din närståendes (brukarens) medicin verkar?

- Behöver du mer information?
- Känner du till fördelar/nackdelar med medicinen?

Intervju av resurspersoner

Hur tror du att hans/hennes sjukdom eller situation kommer att utvecklas?

- Hur har han/hon det om ett år? Om fem år?
- Vad tror du att han/hon själv tror?

Det är inte ovanligt att man som närstående kan känna skuld eller skam, hur är det för dig?

Kan du vara arg/irriterad på honom/henne?

- Vågar du visa det?
- Hur tror du han/hon reagerar om du visar ilska eller irritation?

Hur är din påfrestning som närstående? (0 = ingen till 3 = svår)

- Behöver du hjälp att minska denna börda?
- Hur gör du idag för att minska bördan som närstående?

Vad önskar du för stöd av vården? Vad behöver du själv

Skattning av närståendeintervju

(Denna skattning görs av närstående)

(sätt ett X på lämpligt ställe på linjen eller kryssa i ja/nej)

1. Kunskap om personens tillstånd?

Ingen _____ Mycket god

2. Kunskap om diagnosen?

Ingen _____ Mycket god

3. Kunskap om tidiga varningstecken?

Ingen _____ Mycket god

4. Uppfattning om egen förmåga att kommunicera med personen?

Mycket dålig _____ Mycket bra

5. Kunskap om personens personliga mål?

Ingen _____ Mycket god

6. Kunskap om medicinering?

Ingen _____ Mycket god

7. Kunskap om personens förmåga att lösa problem?

Ingen _____ Mycket god

8. Känner närstående skuld till personens tillstånd?

Mycket stor _____ Inte alls

9. Känner närstående skam p g a personens tillstånd?

Mycket stor _____ Inte alls

10. Hur stor är den självupplevda bördan?

Mycket stor _____ Ingen alls

11. Vilken är attityden till att stötta och hjälpa personen?

Mycket negativ _____ Mycket positiv

12. Hur stort är det egna uttryckta behovet av stöd och information?

Mycket stort _____ Inget alls

13. Hur ofta har du som närstående kontakt med personen?

(träffar, ringer, sms:ar, mailar m m)

Varje dag _____ Högst en gång/månaden

Analys av närståendeintervju

(Denna skattning görs utan brukare, av case managers)

Namn på intervjuerson: _____

Närståendes känsloklimat	Högt/Lågt	Egna kommentarer
1. Kritiska kommentarer		
2. Fientlighet		
3. Känslomässigt överengagemang (<i>oftast kontroll eller överbeskydd</i>)		
4. Positiva kommentarer		
5. Värme		
Kunskap om:	Hög/Låg	Beskrivning
6. Brukarens behandling och funktionsnedsättningar		
7. Brukarens medicinering		

Är någon av punkterna 1-3 hög behövs troligtvis undervisning, information och/eller träning i olika förmågor företrädesvis för brukare/patient och närstående tillsammans. Detsamma gäller om punkterna 6-7 är låga.

Analys av utredningsfas (professionellas)

Instruktion

1. Gör inledningsvis en professionell analys
2. Analys görs därefter med brukaren och målsättningar fastställs

1 Önskemål om förändringar	2 Resurser	3 Hinder

4 Tänkbara långsiktiga mål

Bilaga - Checklista utredningsfas (professionellas)

En del i att analysera utredningsfasen handlar om att gå igenom allt utredningsmaterial. Som behandlare identifieras sannolikt fler potentiella önskemål om förändringar, resurser och hinder än vad som framkommer i utredningsmaterialet. Detta sker ofta genom samtal med patienten och att du som behandlare observerar saker när ni träffas. Således kan det finnas goda skäl att göra en fördjupad analys utifrån patientens olika livsområden. Till sin hjälp kan man använda nedanstående checklista och föra in detta i arbetsbladet "Professionellas analys av utredningsfasen". Det blir alltså ett komplement till det som redan förts in från arbetsmaterialet i utredningsfasen.

När man ska analysera utredningsfasen kan man alltså ta hjälp av denna checklista för att se om man täckt alla livsområden, utöver det som framkommit i utredningsfasens arbetsmaterial. Utgå från varje punkt (1-3) nedan, en i sänder. För varje punkt använder man listan nedan och för in detta i "Professionellas analys av utredningsfasen". Till exempel punkt 2, "resurser": "Vad har patienten för resurser kopplat till psykisk hälsa, fysisk hälsa, nätverk, externa kontakter eller professionella osv."

- 1. Önskemål om förändring**
- 2. Resurser**
- 3. Hinder**

För att lättare få struktur och försäkra sig om man inte missar några viktiga delar kan man fundera utifrån följande områden, brukarens:

- **Psykiska hälsa**
- **Fysiska hälsa**
- **Nätverk**
- **Externa kontakter eller professionella**
- **Sysselsättning**
- **Aktiviteter/fritid**
- **ADL**
- **Övrigt**

Observera! Syftet med professionellas analys är att skapa sig en helhetsuppfattning utifrån hur du som behandlare analyserar patienten utifrån punkterna 1-3. Det innebär inte att du ska presentera allt analysmaterial för patienten

Analys av utredningsfas

(Med brukare) Utgå från En vanlig dag, Nätverkskarta, QLS-100 och Intervju.

1. Tankar om förändring	2. Vilka fördelar finns med förändringen?	3. Vad hindrar mig till förändringen?

4. Tänkbara långsiktiga mål

5.

Vid flera tänkbara långsiktiga mål – rangordna vad som är viktigast att börja med.

Avsluta med att fylla i det viktigaste långsiktiga målet i Samordnad individuell plan och formulera delmålen för de närmaste tre månaderna. Bjud eventuellt in andra viktiga personer till resursgruppsmötet om det är viktigt för att nå delmålen.

Plan för personlig utveckling

Namn _____ **Datum** _____

Case manager _____

Personligt långsiktigt mål: _____

Mål jag vill uppnå de närmaste tre månaderna:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Utgångsläge för Mål 1-3 (hur är det nu?):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Utvärdering av framsteg för Mål 1-3 (hur märker vi att det går åt rätt håll?):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Uppgifter för resurspersoner:

Var god vänd för godkännande med namnteckning!

Plan för personlig utveckling

Planen är diskuterad och gemensamt beslutad på resursgruppsmötet

den _____

Utvärdering görs på nästa resursgruppsmöte den _____

Brukarens godkännande genom egenhändig namnteckning:

Ort och datum _____

Namnteckning _____

Manual till arbetsbladet Min riktning

Riktning kan vi inte nå fullt ut, utan det jobbar vi med hela livet.

Mål är konkreta och kan uppnås eller inte uppnås.

Genom att fylla i Min riktning uppmanar vi brukaren att våga drömma och hoppas. *"Om jag fick önska vad jag ville, hur vill jag ha det då?"*

Utgå från de fyra områdena tillsammans med brukaren och tänk att hen kan önska vad hen vill för att få just det området att bli fullkomligt. Sätt inte upp det som ett mål utan fundera istället hur hen skulle vilja ha resten av sitt liv.

Vi som personal ska inte sluta fråga utan istället ställa följdfrågor och vara nyfikna på hur brukaren tänker.

Exempel:

C-M: Om du fick önska vad du ville kring relationer, vad skulle du önska då?

B: Jag skulle önska att jag inte var ensam så ofta utan hade någon vän att prata med ibland.

Riktning kan då bli var jag kan träffa vänner och hur.

C-M: Om du fick önska vad du ville under personlig utveckling/hälsa, vad skulle det vara då?

B: Jag skulle vilja orka mer, jag skulle vilja kunna gå en långpromenad med min kompis.

Riktningen skulle då kunna vara att lägga upp en plan hur jag skulle kunna stärka min kondition.

Identifiering av min riktning (Det jag vill bli mer tillfreds med)

Del 1: Titta på piltavlan innan du börjar fylla i skattningen. Börja fundera på vad som är viktigt för dig inom varje område. Hur skulle du vilja ha det? Det här blir din riktning som du alltid kan utvecklas mot.

Arbete/utbildning/sysselsättning _____

Fritid _____

Relationer _____

Personlig
utveckling/hälsa _____

Utgå från de riktningar du skrivit upp, mitten på piltavlan är precis så som du vill ha det. Färglägg den delen på piltavlan där du befunnit dig de senaste två veckorna inom varje område.

Del 2: Beskriv vad som hindrar dig inom varje område från att vara i mitten på piltavlan.

Uppskatta i vilken utsträckning de hinder du beskriver styr ditt liv just nu.

1 = inte alls, 7 = helt och hållet

Arbete/utbildning/sysselsättning: 1 2 3 4 5 6 7

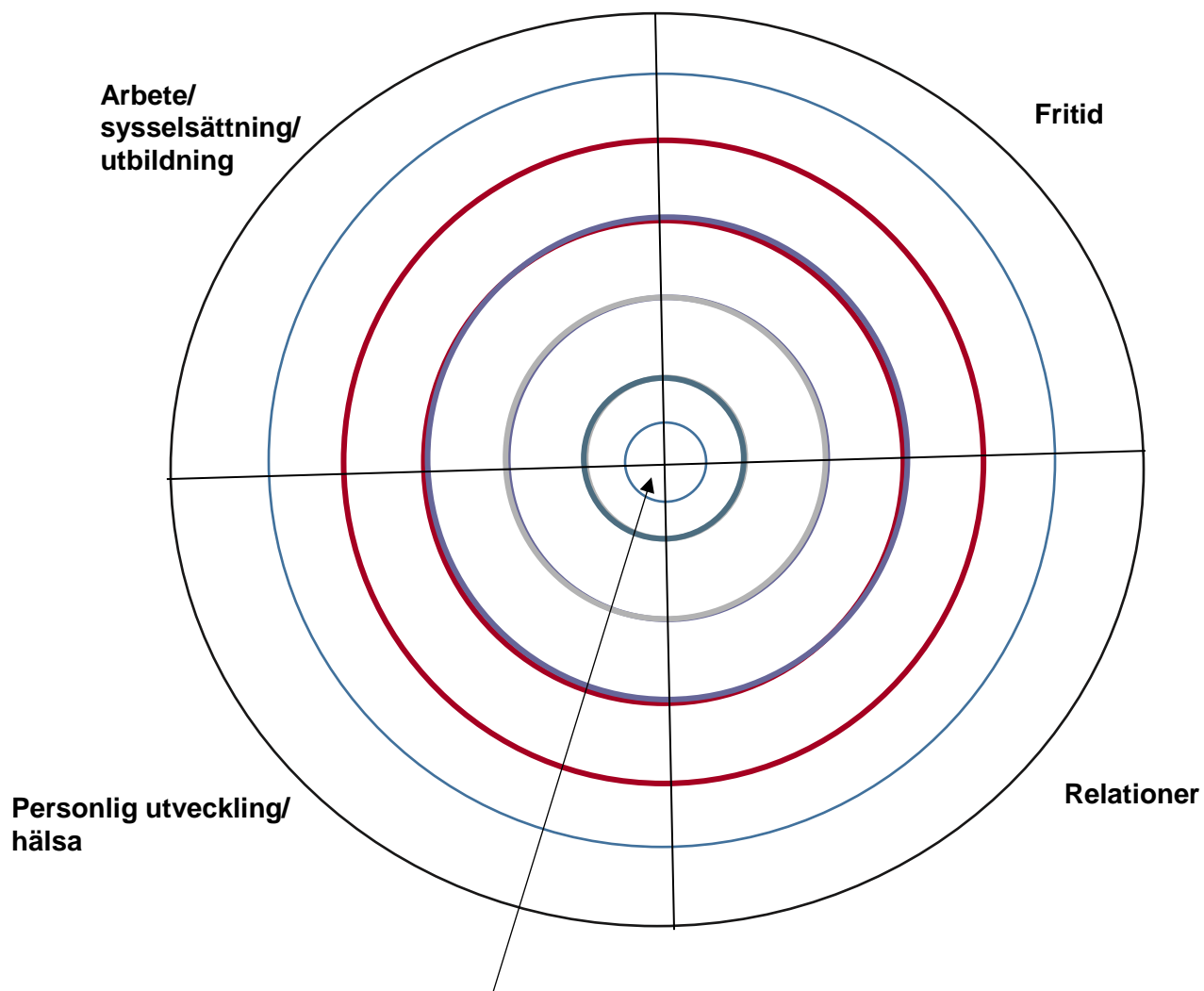
Fritid: 1 2 3 4 5 6 7

Relationer: 1 2 3 4 5 6 7

Personlig utveckling/hälsa: 1 2 3 4 5 6 7

Del 3: Vad känns viktigast att börja med just nu? Skriv upp det i din personliga utvecklingsplan. Tänk på saker som du kan göra i din vardag som skulle innebära att du rör dig mot mitten på piltavlan.

Jag lever inte alls enligt mina värderingar



Jag lever helt enligt mina värderingar

Min delaktighet

Namn:

Datum:

1. Vilka är med i din resursgrupp?

2. Har du själv fått välja resursgruppsmedlemmar?

Inte alls _____ Helt och hållet

Ev. kommentar: _____

3. Vilka mål har du satt upp i din Personliga utvecklingsplan?

4. Har du själv fått bestämma dina personliga mål?

Inte alls _____ Helt och hållet

Ev. kommentar: _____

5. Är du överens med din case manager om dina mål?

Inte alls _____ Helt och hållet

Ev. kommentar: _____

6. Är det tydligt för dig vem som gör vad i din Personliga utvecklingsplan?

Inte alls _____ Helt och hållet

Ev. kommentar: _____

7. Har du fått hjälp av din case manager att förbereda dig inför resursgruppsmöten?

Inte alls _____ Helt och hållet

Ev. kommentar: _____

8. Vilka är dina tidiga tecken på försämring?

9. Har du själv fått bestämma vad du ska göra om du får några tidiga tecken på försämring?

Inte alls _____ Helt och hållet

Ev. kommentar: _____

10. Har du fått bestämma vad andra ska göra om du får tidiga tecken på försämring?

Inte alls _____ Helt och hållet

Ev. kommentar: _____

Instruktion till utvärdering av Min delaktighet

Denna utvärdering skall användas i syfte att så långt det är möjligt öka brukarens/patientens delaktighet i arbetsmetoden RACT.

Utvärderingen sker tillsammans med Case managern och brukaren/patienten.

Vissa frågor innehåller en skala från 0 till 10. Om brukaren/patienten skattar lägre än 10 skall en diskussion föras kring vad brukaren/patienten skulle vilja att vi tillsammans kan korrigera/ändra för att det ska bli så bra som möjligt.

För nya brukare/patienter görs utvärderingen i samband med eller strax efter första resursgruppsmötet.

Utvärderingen kan sedan göras fortlöpande 1 gång/år, eller efter behov

Utvärderingen behåller brukaren/patienten i sin egen pärm hemma hos sig.

Utvärderingen skall endast användas som ett stöd eller ge en fingervisning om att Case managerna och brukaren/patienten har en samsyn kring de centrala komponenterna i RACT. Utvärderingen kommer inte att samlas in eller användas i några andra sammanhang.

Grundförutsättningen för att göra utvärderingen är att brukaren/patienten ger sitt samtycke till att utvärderingen utförs.

Checklista för arbetsfas

Insatser:	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Plan för personlig utveckling						
Tidiga tecken						
Psykopedagogisk undervisning						
Social färdighetsträning						
Stresshantering						
Kommunikationsträning						
6- stegs problemlösning						
Brukarens utvärdering "Min delaktighet"						

Övriga insatser/strategier	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Läkemedelsgenomgång						
Hälsoundersökning						
Livsstil						
Hemuppgifter						

Stresshantering

Situationer jag kan bli stressad av:

Platser jag kan bli stressad av:

Personer jag kan bli stressad av:

Vad kan jag göra för att undvika/klara av stress?

Stresshantering

Vad kan andra personer göra för att hjälpa mig i stressiga situationer?

Övrigt:

Bilaga till arbetsbladet stresshantering

1. Inled med en diskussion om vad som kan vara utlösande faktorer och påföljande konsekvenser för stress hos var och en i resursgruppen.
2. Gå i tur och ordning igenom situationer, platser och sist personer som kan vara stressande för var och en. Följ Checklista för att identifiera stress nedan:

Checklista:

- Har du några problem idag i ditt boende?
 - Har du en daglig sysselsättning du trivs med?
 - Har du den senaste tiden varit utsatt för någon jobbig separation?
 - Har du eller någon i din närhet missbruksproblem?
 - Tycker du att du eller någon närstående har för höga krav eller förväntningar på dig?
 - Har du den senaste tiden varit utsatt för någon större oväntad förändring i ditt liv?
 - Tycker du att någon varit alltför kontrollerande mot dig den senaste tiden?
 - Har någon varit kritisk eller överbeskyddande mot dig senaste tiden?
3. Gå därefter igenom vad var och en gör för att minimera stress. Hur fungerar det man redan gör? Vad kan man eventuellt göra mer?
 4. Läs igenom förslagen på arbetsbladet Förslag på saker som kan minska stress. Vad passar?
 - Motion
 - Våga eller orka säga nej
 - Vila en stund på dagen
 - Samtal med någon annan om stress
 - Skriva kom-ihåg-listor
 - Spela eller lyssna på musik
 - Planera positiva saker som man kan se fram emot
 - Vara i naturen
 - Diskutera ditt veckoschema med någon
 - Ha husdjur
 - Gå på bio, konsert eller teater
 - Börja med någon skapande verksamhet t ex att måla
 - Gå på promenader
 - Läs böcker
 - Göra avslappningsövningar
 - Ringa någon du gillar varje dag
 - Laga god mat tillsammans med andra du gillar eller åt någon annan
 - Delta i studiecirkel eller liknande
 - Göra något som kan glädja andra

Ge enskilda personer i hemuppgift att tillsammans diskutera igenom det ni kommit fram till, eller vad som behövs för att eventuellt lösa problem innan alla känner sig nöjda.

BE OM NÅGOT PÅ ETT POSITIVT SÄTT:

1. Se på personen.
2. Säg tydligt vad du vill att den andra personen skall göra.
3. Tala om hur det kan få dig att känna dig (glad, nöjd mm).

AKTIVT LYSSNANDE:

1. Se på personen som talar.
2. Nicka eller säg "mmm".
3. Ställ någon liten fråga.
4. Spegla (sammanfatta kort) vad den andra personen har sagt.

Visa uppskattning

VISA UPPSKATTNING:

1. Se på personen.
2. Säg klart vad det var som du uppskattade.
3. Berätta kort hur det känns.

UTTRYCKA NEGATIVA KÄNSLOR: (ilska, besvikelse, irritation)

1. Se på personen.
2. Tala långsamt och tydligt.
3. Säg klart vad det var som du reagerade på.
4. Berätta hur det fick dig att känna dig.
5. Ge ett förslag på hur den andra personen kan undvika för att upprepa sitt misstag.

GÖRA EN KOMPROMISS:

1. Lyssna till den andra personen.
2. Sammanfatta kort det som han eller hon sade (för att visa att man lyssnar).
3. Förklara vad du själv tycker.
4. Föreslå en kompromiss

Ett sätt att hitta en lämplig kompromiss är att använda 6-steps problemlösning

Problemanalys

PROBLEM: Vad är problemet? Hur ofta inträffar det? Hur länge varar det? Hur störande är det?

KORT BAKGRUND:

HÄNDELSE SOM FÖREGÅR: Vad händer just innan problemet börjar? Befinner du dig på vissa platser, i vissa situationer eller är med vissa människor? Tankar eller känslor?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

KONSEKVENSER: Vad händer just efter det att problemet börjat? Har du några särskilda tankar eller känslor? Vad gör de andra? Hur reagerar andra människor?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

FAKTORER SOM PÅVERKAR: Vad tycks förbättra problemet? Vad gör att det är mindre troligt att problemet uppkommer? Gör en lista på alla alternativ utan att diskutera!

Vad tycks förvärra problemet? Vad gör att det är mer troligt att problemet uppkommer? Gör en lista på alla alternativ utan att diskutera!

FÖRDELAR OCH SVÅRIGHETER NÄR DETTA PROBLEM ÄR LÖST: Vilka fördelar får du genom att problemet löses?

Vilka tänkbara svårigheter skulle kunna dyka upp för dig när problemet är löst? Till exempel mindre uppmärksamhet, påtryckningar att bli mer aktiv eller arbeta mer, eller att omedelbart förväntas göra allt som du brukade göra?

NUVARANDE SÄTT ATT TACKLA PROBLEMET PÅ: Gör en lista på alla ansträngningar till problemlösning, både effektiva och ineffektiva. Obs! Ta med alla försök att tackla problemet på: egna, familjens, vänner och professionens.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____ etc.

Vilka skulle kunna vara resurspersoner för att hjälpa dig att jobba med detta problem?

Problemlösning med 6-stegsmetoden

1. Vad är problemet? Omformulera problemet till ett mål. *Låt alla säga sin åsikt och ställa frågor.*

2. Lista alla tänkbara lösningar. *Låt alla komma med förslag. I detta steg finns inga dåliga eller dumma lösningar. Skriv ner alla förslag utan att diskutera dem.*

3. Gå snabbt igenom för och nackdelar med varje lösning. *Skriv inget.*

Problemlösning med 6-stegsmetoden

4. Välj den lösning som lättast är genomförbar (tid, pengar, kunskap och material).

Det kan vara en kombination av flera förslag.

5. Planera exakt hur lösningen skall genomföras. *Vem gör vad? Vad gör vi om vi stöter på svårigheter? När skall vi vara klara? Datum för utvärdering?*

6. Utvärdering. *Hur långt har vi kommit? Vad har gått bra? Behöver vi göra några förändringar för att uppnå målet? **Sluta inte förrän målet är uppnått!***

Kontroll av planering

	JA	NEJ
1. Finns allt till hands som behövs för att genomföra åtgärden (tid, kunskap, pengar, material, med mera)?		
2. Är det klart vem som skall skaffa det som behövs och är han/hon villig att göra det?		
3. Vet alla vad de skall göra och när de skall göra det?		
4. Har man diskuterat vilka svårigheter och hinder som kan störa åtgärden?		
5. Finns klara planer för hur man kan ta itu med troliga hinder och svårigheter?		
6. Har svåra delar övats? Det gäller särskilt kontakter med andra personer.		
7. Har någon i familjen accepterat att kolla med de andra att de gör det som har beslutats?		
8. Har familjen bestämt när man skall värdera hur planen lyckades?		

Handlingsplan/krisplan

Brukare namn:

Datum:

Följande ska brukaren göra:

1.
2.
3.

Följande ska resursgruppsmedlem (namn.....) göra:

1.
2.
3.

Följande ska resursgruppsmedlem (namn.....) göra:

1.
2.
3.

Följande ska CM (namn.....) göra:

1.
2.
3.

Följande ska CM (namn.....) göra:

1.
2.
3.

Aktuell behandling inkl medicin:

.....

Uppföljning av dessa beslut görs (datum):.....

Exempel på hur handlingsplan/krisplan kan se ut ifyllt:

Brukare: David

Datum: 2012-09-01

Följande ska David göra:

1. Ta medicin enligt ordination, dosett används.
2. Tala om för föräldrar när symtom på X ökar.
3. Gå till kommunens dagverksamhet en stund varje förmiddag.
4. Ringa till nattpersonal om du vaknar och inte somnar om. I andra hand väcka mamma eller pappa.

Följande ska mamma (Maj) göra:

1. Inte lämna David ensam hemma. Gäller t o m 2012-09-01
2. Väcka David kl. 08 varje vardag för att han ska hinna till dagverksamheten.
3. Höra med David angående medicin och eventuellt påminna om denna.
4. Kontakta team/jourpersonal vid försämring som man inte klarar själva.

Följande ska pappa (Bengt) göra:

1. Umgås med David en stund varje eftermiddag och försöka ta en promenad tillsammans.
2. Kontakta team/jourpersonal vid försämring som man inte klarar själva.

Följande ska CM (Sven) göra:

1. Daglig kontakt enligt särskilt schema som överenskommes dag till dag. Nästa resursgruppsmöte 2012-09-02 kl. 11.
2. Följa upp medicinering, kontrollera biverkningar.
3. Förmedla kontakten med Davids doktor och ordna ett hembesök före 2012-10-01.

Aktuell behandling inkl medicin:

Tabl Zyprexa 7,5 mg, 1 tabl på morgonen

Uppföljning av dessa beslut görs: 2012-11-01

Kontinuerlig skattning

Namn: _____

Påbörjad datum: _____

Uppföljningsområden kan vara t ex Problem med symtom, Svårigheter i dagliga livet eller Familjebörda/Stress/Belastning.

Välj det som du vill jobba med och följa upp!

Det som skall följas upp och skattas

är: _____

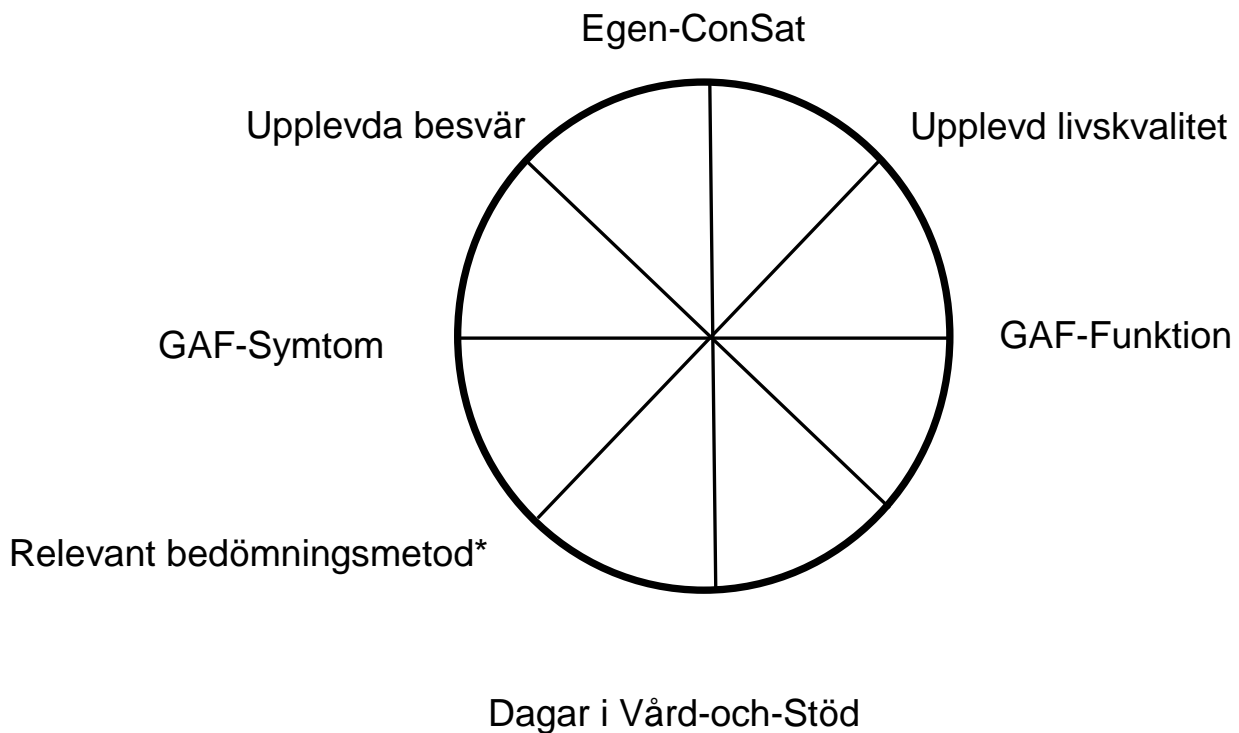
Skattning: 0 = Inget/inga, 1 = Lätt, 2 = Måttlig, 3 = Svår

3												
2												
1												
0												
Mån	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Kvalitetsstjärnan

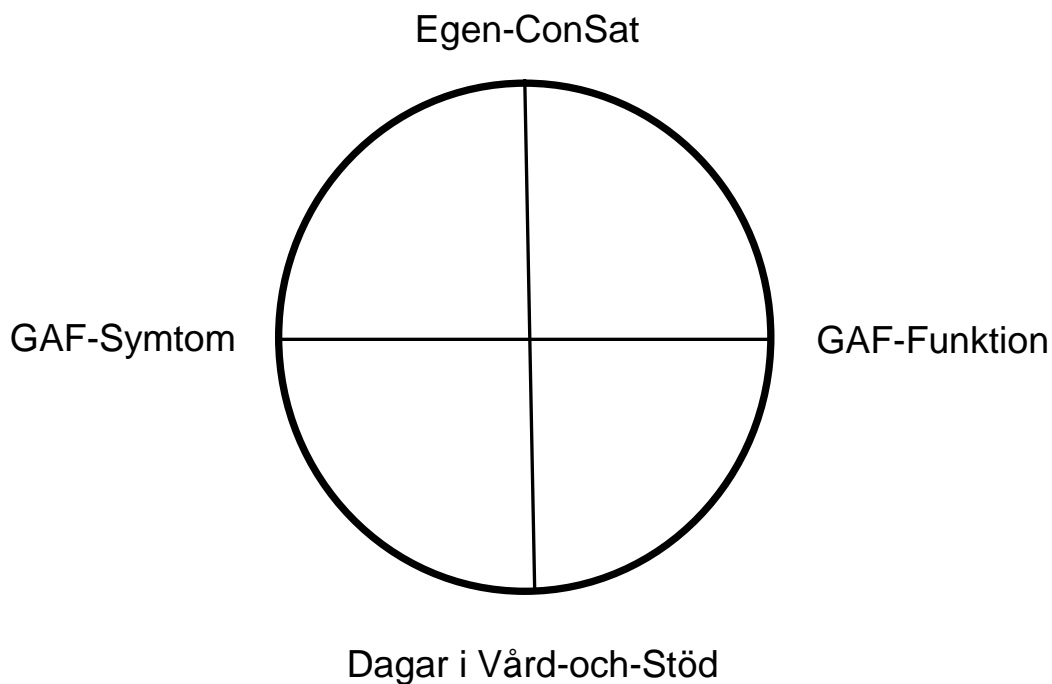
Utgångspunkten för konceptet kvalitetsstjärnan som ett element i det integrerade flexibla metodprogrammet RACT är att årliga genomgångar i "dialog", det vill säga återkopplingar mellan brukare, närstående och professionella utförare, är väsentliga.

Kvalitetsstjärnan aktualiserar kvalitetsuppföljningar med fokus på hur det går för brukarna och frågan "Var står vi nu?" skall diskuteras vid de årliga genomgångarna.



* T ex skattningsskalan Hälsa (biverkningar), Remissionsindex (vid schizofreni) eller någon detaljerad symtomskattningsskala.

Kvartalsstjärnan



Brukaren beskriver sin tillfredsställelse med den vård och det stöd som hon/han upplever sig ha fått med hjälp av skalan Egen-ConSat.

Case managern/läkaren bedömer brukarens sociala funktion med hjälp av skala GAF-Funktion.

Case managern/läkaren bedömer brukarens symtombild med hjälp av skala GAF-Symtom.

Case managern noterar hur många dagar det förekommit insatser från vård och socialtjänst.

Återkopplingar görs kvartalsvis med brukaren och resursgruppen.

GAF-Funktion

Synnerligen god funktionsförmåga inom vitt skilda områden, livsproblem förefaller aldrig bli ohanterliga, andra söker sig till personen på grund av hans eller hennes många positiva egenskaper.	91-100
God funktionsförmåga i alla avseenden, intresserad av och engagerad i ett antal olika aktiviteter, socialt kapabel, allmänt sett tillfreds med tillvaron, endast vardagliga problem eller bekymmer (t ex tillfälliga konflikter med anhöriga).	81-90
Endast obetydliga funktionssvårigheter med avseende på sociala kontakter, arbete eller skola (t ex tillfälligt på efterkälken med skolarbetet).	71-80
Vissa funktionssvårigheter med avseende på sociala kontakter, arbete eller skola (t ex tillfälligt skolk, stultit från annan familjemedlem), men i stort sätt tämligen välfungerande, har några etablerade, betydelsefulla personliga relationer.	61-70
Måttliga funktionssvårigheter med avseende på sociala kontakter, arbete eller skola (t ex har endast få vänner, har konflikter med kollegor eller arbetskamrater).	51-60
Allvarliga funktionssvårigheter med avseende på sociala kontakter, arbete eller skola (t ex inga vänner alls, oförmögen att behålla ett arbete).	41-50
Uttalade funktionssvårigheter i flera avseenden, såsom arbete eller studier, familjerelationer (t ex en deprimerad man som undviker sina vänner, försummar familjen och är oförmögen att arbeta; ett barn som ofta ger sig på yngre barn, misslyckas i skolan och är trotsig hemma).	31-40
Oförmögen att fungera i snart sagt alla avseenden (t ex ligger till sängs hela dagen, inget arbete, ingen bostad, inga vänner).	21-30
Stundtals oförmögen till elementär personlig hygien (t ex kladdar med avföring).	11-20
Ständigt oförmögen till elementär personlig hygien.	1-10

GAF-Funktion = _____

GAF-Symtom

Inga symtom.	91-100
Frånvaro av symtom eller minimala symtom (t ex lätt nervositet inför en tentamen).	81-90
Om några symtom föreligger så rör det sig om övergående och förväntade reaktioner på psykosociala stressfaktorer (t ex koncentrationssvårigheter efter familjegräl).	71-80
Vissa lindriga symtom (t ex nedstämdhet och lindriga sömnbesvär).	61-70
Måttliga symtom (t ex flacka affekter och omständligt tal, enstaka panikattacker).	51-60
Allvarliga symtom (t ex självmordstankar, svåra tvångsritualer, frekventa snatterier).	41-50
Viss störning i realitetsprövning, kommunikationsförmåga, omdöme, tankeförmåga eller sinnesstämning (t ex uttrycker sig tidvis ologiskt, oklart eller irrelevant).	31-40
Beteende avsevärt påverkat av vanföreställningar, hallucinationer eller allvarlig störning av kommunikationsförmågan eller omdömet (t ex stundtals osammanhängande, betar sig gravt inadekvat, ständigt suicidtankar).	21-30
Viss risk för att individen tillfogar sig själv eller andra skada (t ex suicidhandlingar utan uppenbar dödsförväntan; ofta våldsam; maniskt uppskruvad) eller grav störning av kommunikationsförmågan (t ex mestadels osammanhängande eller stum).	11-20
Ständig risk att individen tillfogar sig själv eller andra allvarlig skada (t ex återkommande våldsamhet) eller allvarlig suicidhandling med uppenbar dödsförväntan.	1-10

GAF-Symtom = _____

Brukartillfredsställelse - Självskattningsformulär

Så här fyller Du i:

I detta frågeformulär vill vi att Du delar med Dig av **hur Du upplevt de insatser av vård och stöd som Du fått under de tre senaste månaderna med anledning av dina psykiska besvär**

Formuläret består av 11 frågor på de följande sidorna. Vissa frågor är uppdelade i en a-, b- och en c-del.

Var vänlig och ringa in det påstående som stämmer bäst överens med hur Du har upplevt det som efterfrågas.

Exempel:

Om Du tycker att Du har haft ganska dåliga möjligheter att få hjälp vid behov - ringa in på följande sätt:

1. Hur har Du upplevt möjligheten att få hjälp vid behov?

Mycket Dåliga möjligheter	Dåliga Möjligheter	Ganska Dåliga möjligheter	Lika god som dålig (kan ej avgöra)	Ganska Goda Möjligheter	Goda möjligheter	Mycket goda möjligheter
---------------------------------	-----------------------	--	---	-------------------------------	---------------------	----------------------------

Fundera inte för länge, det är ditt spontana svar som efterfrågas.

1. Hur har Du upplevt möjligheten att få hjälp vid behov?

Mycket dåliga Möjligheter	Dåliga Möjligheter	Ganska dåliga möjligheter	Lika god som Dålig (kan ej avgöra)	Ganska goda möjligheter	Goda möjligheter	Mycket goda möjligheter
------------------------------	-----------------------	------------------------------	--	----------------------------	---------------------	----------------------------

2. Hur har Du upplevt stämningen i Dina möten med personalen?

Mycket dålig Atmosfär	Dålig Atmosfär	Ganska dålig Atmosfär	Lika god som Dålig (kan ej avgöra)	Ganska God Atmosfär	God atmosfär	Mycket god atmosfär
--------------------------	-------------------	--------------------------	--	---------------------------	-----------------	---------------------------

3. Hur har Du upplevt personalens sätt att vara och bemötande?

Mycket Negativt	Negativt	Ganska Negativt	Lika positivt som negativt (kan ej avgöra)	Ganska positivt	Positivt	Mycket positivt
--------------------	----------	--------------------	--	--------------------	----------	--------------------

4. Hur har Du upplevt möjligheten att få samtal, rådgivning och behandling i olika former?

Mycket dåliga möjligheter	Dåliga möjligheter	Ganska dåliga möjligheter	Lika god som Dålig (kan ej avgöra)	Ganska goda möjligheter	Goda möjligheter	Mycket goda möjligheter
------------------------------	-----------------------	------------------------------	--	----------------------------	---------------------	----------------------------

5. Hur har Du upplevt möjligheten att få träffa samma personal?

Mycket dåliga möjligheter	Dåliga möjligheter	Ganska dåliga möjligheter	Lika god som Dålig (kan ej avgöra)	Ganska goda möjligheter	Goda möjligheter	Mycket goda möjligheter
------------------------------	-----------------------	------------------------------	--	----------------------------	---------------------	----------------------------

6. Hur har Du upplevt möjligheten att få information om din sjukdom och dina svårigheter att fungera, planering och beslut?

Mycket dåliga Möjligheter	Dåliga möjligheter	Ganska dåliga möjligheter	Lika god som Dålig (kan ej avgöra)	Ganska goda möjligheter	Goda möjligheter	Mycket goda möjligheter
------------------------------	-----------------------	------------------------------	--	----------------------------	---------------------	----------------------------

7. Hur har Du upplevt möjligheten att vara delaktig i beslut som fattats?

Mycket dåliga Möjligheter	Dåliga möjligheter	Ganska dåliga möjligheter	Lika god som Dålig (kan ej avgöra)	Ganska goda möjligheter	Goda möjligheter	Mycket goda möjligheter
------------------------------	-----------------------	------------------------------	--	----------------------------	---------------------	----------------------------

Egen KSI

KSI är en skattningsskala för bedömning av programtrogenhet. KSI står för **Kliniska Strategier: Implementering**. Vilka av nedanstående moment har genomförts av dig – eller någon annan?

1. Bedömningar, mål och planer

Finns upprepade skattningar av brukarens sociala funktion och symtombild? Finns skattningar av brukartillfredsställelse? Har brukaren en skriftlig personlig utvecklingsplan som är baserad på personliga mål, behov, problem och resurser? Har planen reviderats vid resursgruppsmöten var tredje månad? Finns kvartalsgenomgångar av mål och delmål? Finns tydligt beskrivna och utvärderingsbara behandlingsinsatser i utvecklingsplanerna? Finns kvartalsnoteringar av insatser av vård, stöd, och social service?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 1=_____

2. Brukarens behov av insatser i samhället

Ingår du som case manager i ett samhällsbaserat team med övergripande ansvar för koordinering, kontinuitet, behandling, rehabilitering och krishantering personifierat av både dig som personlig utförare och av psykiatriläkaren? Har hembesök gjorts? Har du arbetat aktivt uppsökande och engagerat samhällets olika instanser för att tillgodose brukarens behov t ex socialtjänst, särskilda sjukvårdsinsatser, försäkringskassa, arbetsförmedling?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 2=_____

Kommentar: Item 2 är index för case management med ACT-inriktning. Begreppens innebörd beskrivs i Arbetsbok Resursgrupps-ACT (RACT)

3. Resursgrupp (utvidgad familjeintervention)

Har brukaren en resursgrupp som arbetar aktivt i att genomföra uppställda målsättningar och lösa olika problem för att kunna fullfölja den skriftliga utvecklingsplanen. Har ni haft möten i resursgruppen var tredje månad? De procedurer som har tillämpats för att utforma brukarens personliga utvecklingsplan bygger på ett gemensamt beslutsfattande med dig som en ledande aktör. Har du träffat brukaren regelbundet för att genomföra, stödja och följa upp utvecklingsplanen? Har ni skrivit om planen på basen av hur det gått för brukaren sedan föregående resursgruppsmöte? Har du arbetat med någon specifik utbildning utgående från din brukares behov, t ex om den psykiska sjukdomen, medicinering, problemlösningstekniker och kommunikationsträning? Utbildning till brukare med användning av moduler och arbetsblad utifrån brukarens aktuella behov? Brukaren involverad som "experten" i väl strukturerade resursgruppsmöten. Förståelse för brukarens sjukdom och dess behandling förmedlad till alla resurspersoner?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 6=_____

Kommentar: Item 3 är index för den flexibla ACT-modellen Resursgrupps-ACT (RACT).

4. Stresshantering för brukare och resurspersoner

Har du arbetat med hur brukaren och närstående bättre skall kunna hantera stress? Träffas brukare och närstående regelbundet på egen hand för att tillsammans hantera stressande situationer (ofta med case managern som handledare)? Har du kontrollerat att brukarna använder det man lärt i sitt dagliga liv?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 4=_____

5. Läkemedelsbehandling

Finns det utarbetade strategier vad gäller brukarens medicinering? Har brukarna utbildats om brukarens medicinering? Har brukarna utbildats om biverkningar och skattningar av dessa? Har undersökningar av brukarens kroppsliga hälsa gjorts? Finns koncentrationsbestämningar eller andra laboratorieprover för att finna minsta effektiva doseringen av läkemedel?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 6=_____

6. Social träning

Har ni arbetat aktivt med social träning i samhället, t ex ESL eller motsvarande? Finns tydliga belegg för att uppnå färdigheter mestadels används på rätt sätt i verkliga livet. Social träning i samhället för att uppnå brukarens och närståendes mål när behov finns. Den sociala träningen följs upp i resursgrupper.

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 2=_____

7. Specifika psykologiska strategier

Har du på egen hand eller tillsammans med någon kunnig person arbetat med någon specifik psykologisk behandlingsmetodik mot ångest, depressiva symtom, rösthallucinos, paranoida symtom, aggressivitet eller andra besvär - t ex KBT eller annan metod?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 1=_____

8. Krishantering

Finns det en krisplan om hur man hanterar en krissituation? Är brukaren införstådd med sina tidiga varningstecken och vad han/hon, och vet alla resurspersoner vad man skall göra om en försämring i tillståndet uppstår?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 2=_____

9. Kroppslig hälsa och tandhälsa

Har upprepade kontroller av brukarens kroppsliga hälsa gjorts? Finns primärvårdsläkare? Finns tandläkare? Finns specialist för patienter som lider av någon kroppslig sjukdom? Vid graviditet: har kontakt med gynekolog och barnmorska förmedlats?

Poäng 0 1 2 3 4 Viktning: poäng x 1=_____

KSI-protokoll för skattning av egen programtrogenhet

Item nr	Item (viktad spridning)	Poäng	Vikt	Viktade poäng
1	Bedömningar, mål och planer		x1	
2	Brukarens behov av insatser i samhället		x2	
3	Resursgrupp (utvidgad familjeintervention)		x6	
4	Stresshantering för brukare och resurspersoner		x4	
5	Läkemedelsbehandling		x6	
6	Social träning		x2	
7	Specifika psykologiska strategier		x1	
8	Krishantering		x2	
9	Kroppslig hälsa		x1	
	Summa poäng			

Summa viktade poäng _____ = Programtrogenhet i % = _____
 Maximal totalsumma för viktade poäng är 100 (=100%)

Utförare och datum
