

Digital arbetsterapeut

HUR DÅ?

1

Arbetsmiljö

- ▶ Rätt förutsättningar
- ▶ Hemmakontor
- ▶ Ergonomi
- ▶ Skärm

2

Lämpliga patienter

- ▶ Personer med hjärntrötthet efter neurologisk skada/sjukdom
- ▶ Personer med stressrelaterade besvär/psykisk ohälsa
- ▶ Personer med ADHD eller annan NPF diagnos som behöver stöd kring struktur i vardagen
- ▶ Personer som av olika anledningar har svårt att ta sig till mottagningen

3

Mindre lämpliga patienter

- ▶ Större kognitiva svårigheter
- ▶ Nedsatt insikt
- ▶ Behov av tolk

4

Praktiskt utförande

Samarbete med kollegor:

- Kontakt med admin för att skicka faktura och posta
- Teams för möten eller snabb kommunikation med kollegor
- Internt meddelande i webdoc för att diskutera specifik patient

5

Forts. praktiskt utförande

Lämna material som MFS, aktivitetsdagbok, veckoscheman osv:

- 1177 e-tjänster
- Mejla
- Posta
- Be en kollega snällt

6

Forts. praktiskt utförande

Genomgång av material:

- Dela skärm
 - visa en hemsida eller ett hjälpmedel
 - gå igenom hur man fyller i dokument
 - skriva veckoschema tillsammans
 - uppföljning MFS

Om patienten vill ha mötet på större skärm kan hen koppla upp sig via dator eller ipad genom att kopiera länken i smset och mejla till sig själv

7

4. MENTAL ÅTERHÄMTNING

Hur lång tid tar det för dig att återhämta dig efter att du har arbetat tills du fullständigt tappat förmågan att kunna koncentrera dig på det du gör.

- | | |
|-----|--|
| 0 | Jag behöver mindre än en timmes vila för att kunna fortsätta arbeta. |
| 0.5 | |
| 1 | Jag måste vila mer än en timme, men behöver inte en natts sömn. |
| 1.5 | |
| 2 | Jag behöver en natts sömn för att kunna fortsätta arbeta. |
| 2.5 | |
| 3 | Jag behöver flera dagars vila för att återhämta mig. |

5. KONCENTRATIONS SVÄRIGHETER

Har du svårt att samla tankarna och koncentrera dig?

- | | |
|-----|---|
| 0 | Jag har lika lätt som vanligt för att samla tankarna. |
| 0.5 | |
| 1 | Jag kan ibland tappa bort mig, t.ex. när jag läser eller tittar på TV. |
| 1.5 | |
| 2 | Jag har så svårt att koncentrera mig så att det besvärar mig när jag t.ex. läser en dagstidning eller deltar i samtal med flera personer. |
| 2.5 | |
| 3 | Jag har alltid så svårt att koncentrera mig att det är nästan omöjligt att göra någonting. |

6. MINNESSTÖRNINGAR

Glömmmer du oftare än tidigare och behöver du minneslappar, eller måste leta mer hemma eller på arbetet?

- | | |
|-----|---|
| 0 | Jag har inga problem med minnet. |
| 0.5 | |
| 1 | Jag glömmmer saker lite oftare än vad jag tycker att jag borde, men kan klara mig om jag använder minneslappar. |
| 1.5 | |
| 2 | Mitt dåliga minne orsakar regelbundet besvär (t.ex. genom att jag glömmmer viktiga möten eller spisen). |
| 2.5 | |
| 3 | Jag kan nästan inte komma ihåg någonting. |

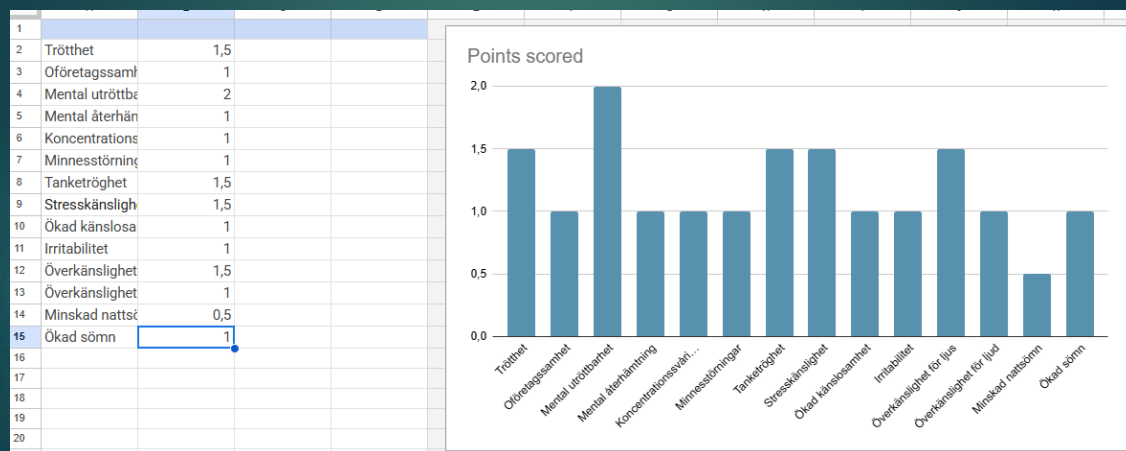
7. TANKE TRÖGHET

Känner du dig trög eller långsam i tankearbetet? Detta gäller känslan av att det tar ovanligt lång tid för att avsluta en tankegång eller för att lösa en uppgift som kräver tankearbete.

- | | |
|-----|---|
| 0 | Jag känner mig inte trög eller långsam i mina tankar vid "hjärnarbete". |
| 0.5 | |
| 1 | Jag kan känna en viss tröghet någon eller några gånger om dagen vid krävande tankearbete. |
| 1.5 | |
| 2 | Jag känner mig ofta trög och långsam i tanken även vid vardagliga sysslor t.ex. i samtal med en |

8

MFS tabellen



9

Kombinera fysiskt och digitalt möte

- ▶ Träning med träningsprogram kan varvas eller skapas fysiskt och följas upp digitalt
- ▶ Prova ut och träna på att använda kognitiva hjälpmedel fysiskt, vägled fortsatt användning digitalt
- ▶ Gå igenom ex aktivitetsdagbok fysiskt
- ▶ Första mötet fysiskt

10

Fördelar

- ▶ Flexibelt
 - patienten slipper ta sig till mottagningen
 - lite sjuk går bra
 - lättare att hitta tider
 - vi ökar vår tillgänglighet

11

Forts. fördelar

- ▶ Enkelt att logga in
- ▶ Yngre generationen är vana att använda digitala verktyg
- ▶ De är i sin hemmiljö
- ▶ Stärker egenkontroll (ex öka det egna ansvaret att själv reflektera över ifylld aktivitetsdagbok)
- ▶ Arbetar mer effektivt pga behöver ej ta sig till olika rum samt kan arbeta mer ostört med dokumentation
- ▶ Kan träffa patienter i andra delar av landet (i mån av tid för vårt uppdrag)

12

Utmaningar

- ▶ Svårare att tolka kroppsspråk/sinnesstämning
- ▶ Vissa har svårare att vara här och nu digitalt
- ▶ Vi kan inte styra över den fysiska miljön ex släcka ner
- ▶ Mindre naturligt att börja med ex avslappningsövning
- ▶ Svårare att få en helhetsbild av patienten om hen ej är inkluderad i ett team → vikten av att arbeta i team!

13

Positiva överraskningar

- ▶ Ålder har ingen betydelse!
- ▶ Många som varit tveksamma innan uppskattar det sen
- ▶ Kommer personerna väldigt nära trots skärm emellan
- ▶ Mycket går att lösa! Patienterna är ofta flexibla med att ex skriva ut material själva osv
- ▶ Om tekniken strular kan man alltid ringa på vanlig telefon

14

Kollegors upplevelser

- ▶ Upplevs som att jag är på plats eftersom vi kan kommunicera snabbt via teams
- ▶ Lätt att boka in patienter på digitala besök
- ▶ Upplevs delaktig när jag deltar via teams på möten
- ▶ Är lika mycket "en i gänget" trots att jag bara är på plats en dag i veckan

15

Önskningar för framtiden

- ▶ mer forskning som utvärderar det digitala arbetssättet och som tar fram tydligare riktlinjer för hur vi kan jobba mer likvärdigt med digitala vårdmöten
- ▶ mer anpassade digitala verktyg för ändamålet
- ▶ naturlig och lättillgänglig del i alla journalsystem

16



TACK

lovisa.mahler@brackediakoni.se