












Bruksanvisning Handi

Formulär och Formulärsvar

 Formulär	
 Glad och nöjd	
 Mina tidiga varnings..	
 Min nattsömn	 Mina tidiga var.. Sid 1/2
Avslappningsövning	Mina symtom på psykos
	1. Jag drar mig undan?
	Ja Nej
	2. Jag känner mig orolig?
	Ja Nej
	3. Jag hör röster?
	Ja Nej
	4. Jag sover dåligt?
	Ja Nej
 	
   	



Handitek
Ågatan 1, 795 31 Rättvik
Tel 0248-798980 Fax 0248-798983
www.handitek.se

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	3
2 Använda Formulär.....	3
2.1 Formulärvyn.....	3
2.2 Handlingsplan.....	4
3 Använda Formulärsvar.....	4
4 Att arbeta med Formulär.....	5
4.1 Bakgrund.....	5
4.2 Exempel på användning av Formulär.....	5
4.2.1 Formulär för tidiga tecken på återfall.....	5
4.2.2 Formulär för loggning av en parameter.....	6
4.2.3 Formulär för påverkan av beteendemönster.....	7
4.2.4 Formulär utan frågor.....	7

1 Inledning

Formulär är i första hand utformad för att ge användare ett effektivt verktyg för att hantera tidiga tecken på psykos. Men *Formulär* kan även användas i andra sammanhang, t ex för att hålla koll på sömnkvalitet, motion, matvanor osv.

Formulär innebär att användaren när som helst kan fylla i frågeformulär (t ex om tidiga tecken på psykos). Utgående från svaren kan användaren få beslutsstöd i form av en handlingsplan.

Svaren på frågeformulären lagras i Handi. De kan senare överföras till PC-programmet Formulärhanteraren (som f ö även används för att göra formulären) och presenteras översiktligt för att ge underlag för diskussion mellan användare och terapeut.

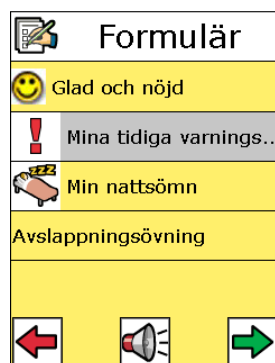
För att kunna utnyttja *Formulär* måste man alltså ha tillgång till PC-programmet Formulärhanteraren.

Formulärsvar gör det möjligt för användaren att se de frågeformulär som lagrats direkt i Handi, dvs även utan tillgång till något PC-program.

Hur man kan arbeta med *Formulär* beskrivs i kapitlet *4 Att arbeta med Formulär*.

2 Använda Formulär

När man väljer *Formulär* i Handimenyn visas följande vy:



De formulär som har lagts in via Formulärhanteraren visas i en lista.

Om det inte finns några formulär är listan tom. Om det finns fler än 5 formulär visas *Bläddra*-knapparna.

När man trycker på ett formulär blir det gråmarkerat. Namnet på formuläret kan då läsas upp genom att trycka på *Talstöd*-knappen. (Förutsatt att inställningen "Talstöd i menyer" är gjord.)

När man trycker på *grön höger-pil* öppnas formuläret.

2.1 Formulärvyn

! Mina tidiga var..	Sid 1/2
Mina symtom på psykos	
1. Jag drar mig undan?	Ja Nej
2. Jag känner mig orolig?	Ja Nej
3. Jag hör röster?	Ja Nej
4. Jag sover dåligt?	Ja Nej
Av-bryt	OK

! Mina tidiga var..	Sid 1/2
Mina symtom på psykos	
1. Jag drar mig undan?	Ja Nej
2. Jag känner mig orolig?	Ja Nej
3. Jag hör röster?	Ja Nej
4. Jag sover dåligt?	Ja Nej
Av-bryt	OK

Längst upp i formulärvyn visas formulärets namn och ev symbol.

Frågorna visas enligt vyn till vänster. Man svarar genom att trycka på önskat svar. Svaret markeras då som i vyn till höger.

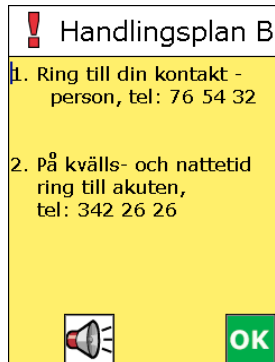
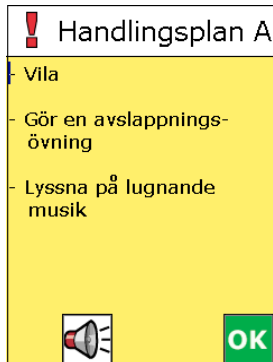
Frågorna kan ha svarsalternativen *Ja/Nej*, *0/1/2/3/4/5*, *Skala 0-10* samt *Inget svarsalternativ*.

Svara på allmänna hälsofrågor nedan.					
1. Min sömn?					
Dålig	-----				Bra
2. Min sinnesstämning?					
0	1	2	3	4	5
Ledsen					Glad

Man stegar framåt och bakåt i formuläret med *Bläddra*-pilarna.

När alla frågor besvarats och man trycker på OK kommer man tillbaka till Formulär-menyn eller till en handlingsplan (se nedan).

2.2 Handlingsplan



En eller flera handlingsplaner kan kopplas till formuläret. Handlingsplanerna aktiveras beroende på hur frågorna besvarats.

3 Använda Formulärsvår

Via *Formulärsvår* kan man i efterhand titta på de svar som angivits i Formulär. Formulärsvaren finns kvar i Handi tills de har överförts till Formulärhanteraren.

När man väljer Formulärsvår i Handimenyn visas följande vy:



En lista med de formulär som det finns svar till visas.

Om det inte finns några formulärsvår är listan tom. Om det finns fler än 5 formulär med svar visas *Bläddra*-knapparna.

När man trycker på ett formulär blir det gråmarkerat. Namnet på formuläret kan då läsas upp genom att trycka på *Talstöd*-knappen. (Förutsatt att inställningen "Talstöd i menyer" är gjord.)

När man trycker på *grön höger-pil* visas formulärsvaren för det valda formuläret.

I denna vy visas en lista med formulärsvår för det valda formuläret. Formulärsvaren identifieras med den tidpunkt då svaren fylldes i. Överst visas det senast ifyllda formulärsvaret.

När man trycker på ett formulärsvår blir det gråmarkerat. Svarstidpunkten kan då läsas upp genom att trycka på *Talstöd*-knappen. (Förutsatt att inställningen "Talstöd i menyer" är gjord.)

När man trycker på *grön höger-pil* öppnas formuläret med svaren markerade.

! Mina tidiga var..	Sid 1/2
Mina symtom på psykos	
1. Jag drar mig undan?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
2. Jag känner mig orolig?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
3. Jag hör röster?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
4. Jag sover dåligt?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
<input type="button" value="←"/> <input type="button" value="↶"/> <input type="button" value="↷"/> <input type="button" value="→"/>	

Bakgrundsfärgen är grå för att tydligt visa att detta är formulärsvar som inte kan ändras.

När man trycker på röd eller grön högerpil kommer man tillbaka till föregående vy (lista med formulärsvar för det valda formuläret).

4 Att arbeta med Formulär

4.1 Bakgrund

Funktionen Formulär utvecklades i första hand för att ge personer med psykosjukdom ett hjälpmedel för att kontrollera sina tidiga tecken på försämring/återfall.

Formulär bygger på ESL-metodiken (Ett Självständigt Liv). Denna metodik är väl utbredd, och många har utifrån ESL lärt sig strategier för att handskas med sin sjukdom. (För mer info om ESL se <http://home.swipnet.se/skills/>) Fokus ligger på att ge användaren behövlig kunskap, färdighet och insikt för att ta ansvar för beslut som rör den egna hälsan. Arbetssättet har ett psykopedagogiskt perspektiv som betonar ett kontinuerligt hälsoarbete utgående från individen.

Under utvecklings och utprovningsarbetet visade det sig att Formulär var användbar i flera andra sammanhang än tidiga tecken på återfall.

Det gäller att vara kreativ och uppfinningsrik tillsammans med användaren för att fånga in det som kan bli till stöd och hjälp. Våga prova, justera det som kan göras bättre och följ upp användningen av formulären.

Nedan beskrivs några exempel på hur Formulär kan användas.

4.2 Exempel på användning av Formulär

4.2.1 Formulär för tidiga tecken på återfall

Användaren skapar ett formulär i Formulärhanteraren, oftast tillsammans med sin terapeut. Där skriver man in frågor gällande patientens tidiga tecken på psykos, t ex "Jag drar mig undan?", "Jag hör röster?" osv. Frågorna bör ha ja/nej-svar och bör viktas åt samma håll, lämpligen så att svaret "Ja" alltid betyder bekräftelse av ett tidigt tecken. (Annars blir inte sammanställningen av formulärsvaren meningsfull.) Formuläret laddas över till Handi.

Användaren fyller i sitt formulär via *Formulär* i Handi, och får därmed en genomgång av tidiga tecken.

Formuläret kan fyllas i på vissa bestämda tidpunkter eller spontant när man själv vill, obegränsat antal gånger.

! Mina tidiga var..	Sid 1/2
Mina symtom på psykos	
1. Jag drar mig undan?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
2. Jag känner mig orolig?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
3. Jag hör röster?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
4. Jag sover dåligt?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
<input type="button" value="Avbryt"/> <input type="button" value="↶"/> <input type="button" value="↷"/> <input type="button" value="OK"/>	

För att ge patienten en återkoppling – är allt OK eller håller jag på att bli sjuk? – är det lämpligt att en eller flera handlingsplaner kopplas till formuläret.

Om man bara har svarat ja på någon enstaka fråga kan en "mildare" handlingsplan visas, enligt "Handlingsplan A".

Om man har svarat ja på många frågor eller på någon kritisk fråga är symtomen allvarliga och man behöver en handlingsplan enligt "Handlingsplan B".

När formuläret har blivit besvarat lämpligt antal gånger kan formulärsvaren hämtas från Handi till Formulärhanteraren.

Via *Sammanställning Ja/Nej-frågor* presenteras formulärsvaren på ett grafiskt överskådligt sätt.

Detta ger ett utmärkt diskussions-underlag i mötet mellan patient och terapeut.



4.2.2 Formulär för loggning av en parameter

Ibland önskar man att kunna dokumentera en viss parameter, t ex hur man har sovit.

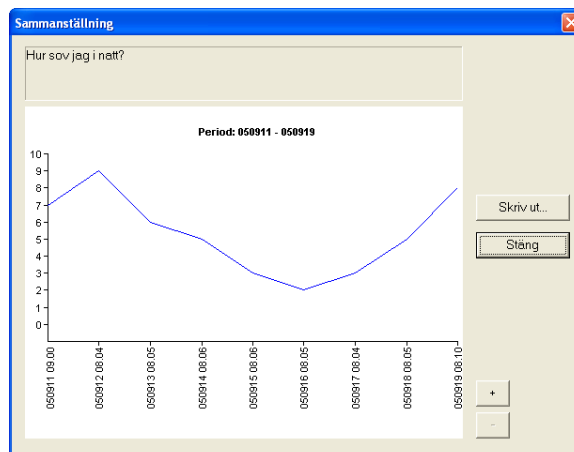
I exemplet till höger besvaras frågan "Hur sov jag i natt?" varje morgon. Svaret graderas i *Skala 0-10*.

Genom att fylla i formuläret varje morgon dokumenteras svaret när man faktiskt kommer ihåg det. Det är ju väldigt svårt att svara på frågan "Hur sov du måndag natt för en vecka sedan?".

Formulärsvaren kan sedan användas på olika sätt. Dels kan användaren, via *Formulärsvar*, själv titta på hur sömnen har varit den senaste tiden. Det är inte alltid säkert att känslan "jag har sovit så dåligt den senaste tiden" stämmer.

Formulärsvaren kan även överföras till Formulärhanteraren för att, via *Sammanställning per fråga*, få en grafisk presentation enligt bilden till höger.

Grafen ger en översiktlig bild av sömnkvaliteten under en viss tidsperiod och kan jämföras med sömnkvaliteten en annan period, t ex motsvarande period förra året. Sömnkvaliteten kan också vara ett bra beslutsunderlag för läkare/terapeut när det gäller medicineringen.



4.2.3 Formulär för påverkan av beteendemönster

Formulär kan användas för att påverka av beteendemönster. Genom att t ex svara på frågor som "Har jag tagit en promenad idag?", "Har jag ätit frukost idag?" blir man påmind, och kanske även motiverad, att göra saker som har positiv effekt för hälsan. Se exempel nedan.

Motion	
Har jag rört på mig idag?	
1. Har jag gått i trappor?	Ja Nej
2. Har jag cyklat?	Ja Nej
3. Har jag tagit en promenad?	Ja Nej
Avbryt	OK

4.2.4 Formulär utan frågor

Formulär kan användas för att ge kompletterande stöd, t ex information, instruktioner och olika sorts övningar. I dessa formulär är frågorna av typen *Inget svarsalternativ*.

I exemplen nedan visas en avslappningsövning och ett stöd för positivt tänkande.

Avslappningsöv... Sid 1/3	
1. Sätt dig bekvämt i stolen eller stå bekvämt med belastningen på båda benen.	
2. Dra in ett djupt andetag, håll andan några sekunder och släpp passivt ut luften. Upprepa två gånger.	
Avbryt	OK

Avslappningsöv... Sid 2/3	
3. Fortsätt andas med lugna jämna andetag, lägg märke till att avslappningen ökar då du andas ut. Känn hur kroppen blir tyngre.	
4. Slappna nu av i alla muskler, från huvudet, till axlarna, armarna, vidare till magen, benen och fötterna.	
Avbryt	OK

Avslappningsöv... Sid 3/3	
5. Ta ett djupt andetag, håll andan och släpp sakta ut luften. Fortsätt andas med jämna lugna andetag. En liten stund till.	
6. Knäpp ihop händerna och sträck armarna framför dig så får du tillbaka lite spänning i kroppen igen.	
Avbryt	OK

😊 Glad och nöjd	
GLAD OCH NÖJD	
- Livet är roligt!	
- Ha kul!	
- Allt ordnar sig!	
- Jag har rätt att må bra!	
- Jag har ett bra liv!	
- Ge aldrig upp!	
Avbryt	OK