

Brukerveiledning Pasientportal eMeistring

Oppdatert dato: 09.08.2021

Innholdsfortegnelse

Velkommen til eMeistring	2
Logg inn.....	4
IDporten.....	4
Hjem-side	5
Hjem-side ~ Innhold.....	6
Modul	8
Spørreskjema	9
Hjemmeoppgaver	10
Arbeidsark.....	11
Meldinger	12
Bibliotek.....	14
Innsendte skjema.....	15
Logg ut	16
Kontakt oss	17
Elektronisk behandling	17

Velkommen til eMeistring

Denne brukerveiledningen er en guide til de ulike delene i behandlingsprogrammet.

Behandlingen i eMeistring er inndelt i 8/9 moduler/kapitler med [tekst](#) du skal lese og [oppgaver](#) du skal gjøre. Behandlingen varer i [inntil 14 uker](#). Hver uke får du oppfølging fra en behandler via meldingsfunksjonen inne i behandlingsprogrammet. Behandleren veileder deg gjennom behandlingen og svarer på spørsmål du måtte ha. Er det for eksempel noe du lurer på, eller du trenger støtte til å komme videre med programmet eller du ønsker å fortelle om en situasjon du har mestret – [send en melding](#) til din behandler!

Veiledet internettbehandling inneholder de samme elementene som ordinær kognitiv atferdsterapi hos behandler i poliklinikk. Forskjellen er at behandlingen og tilbakemelding fra behandler skjer via internett. eMeistring-behandling gjør at du er mer fleksibel i forhold til når du skal jobbe med behandlingen, men vi anbefaler at du [jobber jevnt og trutt](#) i ukene som kommer. Faktisk anbefaler vi at du bruker gjennomsnittlig en time daglig.

Vi vil også anbefale deg å [informere et familiemedlem eller en venn](#) om at du nå skal i gang med behandling i eMeistring. Kanskje de ønsker å lese modulene? Vi vet at det ofte kan være vanskelig å forklare med egne ord hvordan man har det. Hvordan skal man forklare til andre, det man gjerne ikke forstår så mye av selv? Eller de kan hjelpe deg til å komme i gang med de praktiske øvelsene? Det krever innsats å holde på med et behandlingsprogram som dette, så litt støtte fra noen som vet hva du sliter med kan være en fordel!

[Skriv gjerne ut, eller last ned på maskinen din](#) alle modulene i denne behandlingen, slik at du kan ha dem tilgjengelig for repetisjon. Det kan også være greit å gjøre med oppgavene du har jobbet med og sendt til din behandler. Samle gjerne alt i en perm.

Tidsfrist: MERK! Fra du har fått tilgang til programmet har du en [frist på 14 dager](#) på å levere arbeid tilhørende Før-modulen og Modul 1 i behandlingen. I [Førmodulen](#) må du levere spørreskjema. I [Modul 1](#) må du levere arbeidsark 1, hjemmeoppgaven og spørreskjemaene. Behandlingen vil [automatisk avsluttes](#) dersom du ikke har anledning til dette. Du vil motta [2 SMS med påminnelser](#), en etter 3 dager og en 7 dager etter du fikk tilgang til behandlingen. [Send en melding til din behandler](#) dersom du ser det blir vanskelig å overholde denne fristen.

Hva skal sendes inn i modulene? Hver modul består av modultekst, hjemmeoppgave, spørreskjema og ett eller flere arbeidsark. [Hjemmeoppgaven, spørreskjema og arbeidsarkene skal besvares og sendes](#) til din behandler i [hver modul](#). Det er behandleren din som gir deg tilgang til neste modul, når arbeidet med forrige modul er ferdig.








Lykke til!

Logg inn

Innlogging i eMeistrings skjer [via eMeistring sin hjemmeside](#). Her finner du link til å logge inn på eMeistring pasientportal.

IDporten

Nytt vindu, IDporten, kommer frem når du trykker på denne linken. IDporten benyttes også ved innlogging i nettbank og AltInn. IDporten har Sikkerhetsnivå 4.

VELG ELEKTRONISK ID	
	BANKID Med koder fra banken din
	BANKID PÅ MOBIL Med sikker legitimasjon på mobil
	BUYPASS ID PÅ SMARTKORT Med smartkort og kortleser
	BUYPASS ID I MOBIL Med passord/SMS eller mobilapp
	COMMFIDES Med USB-pinne eller smartkort
Slik skaffer du deg elektronisk ID	

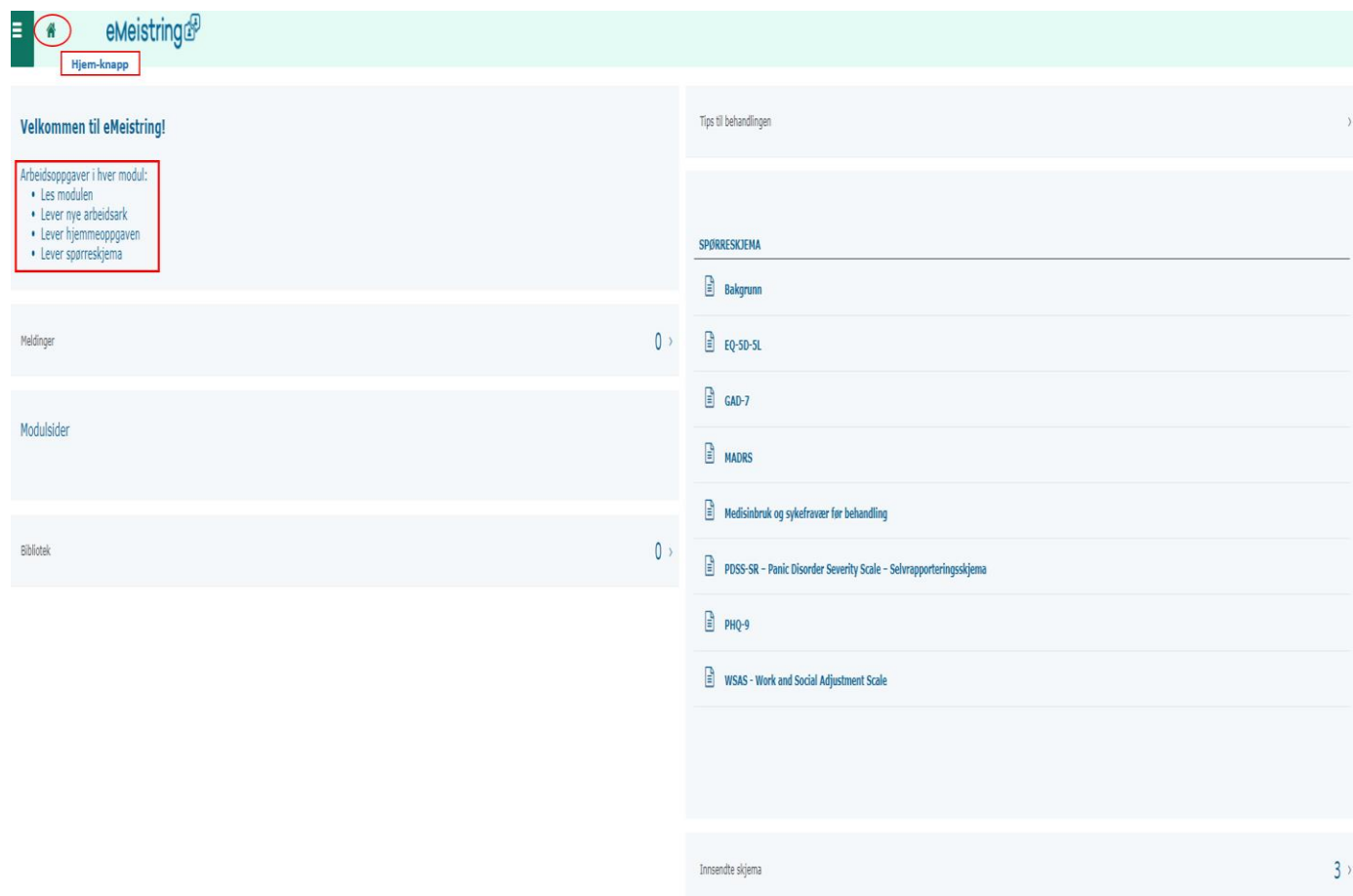
Hjem-side

Når du har logget deg inn kommer du til [Hjem-siden](#).

Denne siden er din [startside](#). Øverst til venstre på denne siden finner du en [oversikt](#) over det du skal jobbe med i hver av modulene i behandlingsprogrammet.

Du kan returnere til Hjem-siden fra alle sidene i behandlingen ved å trykke på

-symbolet øverst i venstre hjørne.



eMeistring

Hjem-knapp

Velkommen til eMeistring!

Arbeidsoppgaver i hver modul:

- Les modulen
- Lever nye arbeidsark
- Lever hjemmeoppgaven
- Lever spørreskjema

Meldinger 0 >

Modulsider

Bibliotek 0 >

Tips til behandlingen >

SPØRRESKJEMA

- Bakgrunn
- EQ-5D-5L
- GAD-7
- MADRS
- Medisinbruk og sykefravær for behandling
- PDSS-SR - Panic Disorder Severity Scale - Selvrporteringskjema
- PHQ-9
- WSAS - Work and Social Adjustment Scale

Innsendte skjema 3 >

Hjem-side ~ Innhold

The screenshot shows the eMeistring home page. At the top left is the eMeistring logo. Below it, a welcome message reads "Velkommen til eMeistring!" followed by a list of tasks: "Arbeidsoppgaver i hver modul: • Les modulen • Lever nye arbeidsark • Lever hjemmeoppgaven • Lever spørreskjema".

On the left side, there are several navigation buttons: "Meldinger", "Modulsider", and "Bibliotek". Each button is circled in red. Arrows point from "Meldinger" to a notification icon, from "Modulsider" to a list of module topics, and from "Bibliotek" to a link: "Her finner du de Utskriftsvennlige versjonene." with a page number "2".

On the right side, there are sections for "Tips til behandlingen", "SPØRRESKJEMA", "HJEMMEOPPGAVER", and "ARBEIDSARK". Each section title is circled in red. The "SPØRRESKJEMA" section lists items like "C-skala", "MADRS", "PDSS-2", "PHQ-2", and "Spørsmål til modulen - utvidet". The "HJEMMEOPPGAVER" section lists "Hjemmeoppgave 2 - Panikkidelse". The "ARBEIDSARK" section lists "Arbeidsark 02: Identifisere negative automatiske tanker" and "Arbeidsark 01: Formulere mål for behandlingen".

At the bottom right, a link "Her finner du dine innsendte arbeidsark og hjemmeoppgaver" is circled in red, with an arrow pointing to a page number "4".

Meldinger Kontakten med din behandler skjer via meldinger, inne i behandlingsprogrammet. Behandleren din vil **hver uke** veilede deg, svare på spørsmål og hjelpe deg videre når du møter på problemer eller motivasjonen svikter. 90% av våre pasienter sier de ville klart behandlingen dårligere uten veiledning fra behandleren. Bruk denne terapeutstøtten!

Meldingsfunksjonen i eMeistring er **sikker** i henhold til personvern. Innlogging skjer via IDporten, som også benyttes ved innlogging i nettbank og AltInn.

Modulsider er tekstene du skal lese. Behandlingsformen i eMeistring baserer seg hovedsakelig på at du skal lære noe nytt og endre din hverdag. Sidene i hver av modulene er listet opp som en Innholdsfortegnelse på Hjem-siden.

Spørreskjema Du skal svare på spørreskjema i hver av behandlingsmodulene i eMeistring. Et spørreskjema er et måleinstrument vi bruker for å følge med på hvordan det går i behandlingen.

Hjem-side ~ Innhold [fortsetter neste side](#) →

Hjemmeoppgave I hjemmeoppgavene får du spørsmål knyttet til modulen; for eksempel ift. tekst du har lest, øvelser du har jobbet med eller eksponeringer du har utført.

Arbeidsark Du vil bli presentert for ulike øvelser med tilhørende arbeidsark gjennom behandlingsopplegget. For at du skal få mest mulig igjen for behandlingen er det viktig at du bruker disse aktivt og at du fyller de ut regelmessig. **Du har mulighet til å fylle ut alle arbeidsarkene flere ganger.** Når du har sendt inn et arbeidsark til din behandler, vil samme arbeidsark ligge tilgjengelig på Hjem-siden. Dette er fordi du skal kunne arbeide med disse til du kjenner deg trygg på dine nye ferdigheter. Husk at målet på en vellykket øvelse er om du har **gjennomført** den!

Bibliotek Her finner du de **Utskriftsvennlige versjonene av modulene.** Disse inneholder også Hjemmeoppgavene og Arbeidsarkene tilknyttet hver av modulene. Ta gjerne utskrift eller last dem ned.

Innsendte skjema Her finner du dine **innsendte arbeidsark og hjemmeoppgaver.** Utskriftsvennlige versjoner. Ta gjerne utskrift eller last dem ned.

Tips til behandlingen Med bakgrunn i våre erfaringer har vi i eMeistring satt opp en liste med tips til behandlingen. Her finner du svar på ofte stilte spørsmål fra tidligere deltakere i eMeistring.



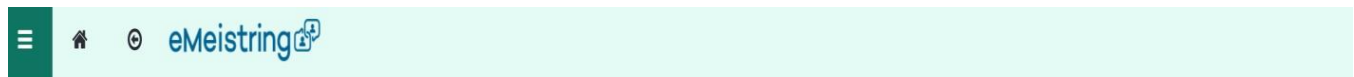
Modul

eMeistringbehandlingen er inndelt i 8/9 moduler (kapitler), med **tekst** du skal lese og **oppgaver** du skal gjøre.



En av grunnene til at behandlingen har effekt er at eMeistring er et program som er basert på *både* læring og øvelser. Når vi har lært oss noe blir det en naturlig del av reaksjonene våre - og vi bærer lærdommen med oss og kan bruke den etter at behandlingen er avsluttet.

For å oppnå resultater av behandlingen er det altså ikke nok å bare lese teksten i modulene. Det er mengden tid og krefter du legger i arbeidet med programmet som har mest å si for hvor vellykket behandlingen blir. Det er viktig at du virkelig investerer tid og krefter i øvelsene, og at du **øver jevnt og trutt**. Jo mer tid du bruker på behandlingen, desto større utbytte får du. Vi håper at du vil lære ny kunnskap og nye ferdigheter ved å delta.



Å arbeide med et spesifikt mål

Gi deg selv en klapp på skulderen. Du er på riktig vei. Hvert skritt teller, uansett hvor lite og ubetydelig det kan virke.

Hva er den beste måten å arbeide mot et spesifikt mål på?

Under vil vi hjelpe deg å få ideer til hvordan du kan dele opp de langsiktige målene i håndterbare deler. Hvis målet ditt er å kunne utføre noe av det nedenstående innenfor en viss tid, velger du det målet du ønsker å jobbe med og følger instruksene nedenfor.

Husk å bruke:

- Arbeidsark 6: Å lage delmål
- Arbeidsark 7: Dine uke-eksponeringer.



Øvelse: Å arbeide med et spesifikt mål

A. Målet ditt er å bli værende i små rom som for eksempel heiser, eller små rom med døren lukket, eller å kunne sitte i baksetet på en bil med vinduene lukket.

I disse situasjonene kan du oppleve at du ikke får nok luft, særlig hvis det er varmt og/eller fullt av folk.

[Mer informasjon...](#)

B. Målet ditt er å kunne kjøre bil

Her er den vanligste frykten å få et panikkanfall, at du skal forårsake en ulykke, eller at du skal krasje på grunn av bilens hastighet på motorveien.

[Mer informasjon...](#)

C. Målet ditt er å gå i butikker eller i et butikkssenter

Spørreskjema

Du skal svare på spørreskjema i hver av behandlingsmodulene i eMeistring.



Et spørreskjema er et måleinstrument vi bruker for å følge med på hvordan det går i behandlingen. I helsevesenet kartlegger man gjerne helseproblemer ved hjelp av spørreskjema og resultatene bidrar i tillegg til å besvare forskningsspørsmål. Deltakere i behandling i eMeistring blir bedt om at vi bruker informasjon (anonymt) fra behandlingen til forskning. Svarene bidrar også til å forbedre og videreutvikle eMeistring.

Her er et eksempel på et spørreskjema (PDSS-2). PDSS-2 er et skjema hvor vi kartlegger sentrale symptomer ved panikklidelse.



PDSS-2

PDSS (Panic Disorder Severity Scale) måler sentrale symptomer ved panikklidelse.

De følgende spørsmålene omhandler panikkanfall og begrensede symptomfall. Et panikkanfall defineres her som en plutselig følelse av frykt eller ubehag som medfølges av minst 4 av symptomene i listen under. For å kvalifisere som plutselig, må symptomene nå et toppnivå i løpet av 10 minutter. Episoder som likner på panikkanfall, men hvor færre enn fire av de nevnte symptomene opptrer kalles begrensede symptomfall. Her er symptomene som skal inkluderes:

- Økt hjertefrekvens
- Brystsmerter/ubehag
- Frysninger eller hetetokter
- Svette
- Kvalme
- Frykt for å miste kontrollen eller bli gal
- Skjelving
- Svimmelhet
- Andpustenhet
- Uvirkelighetsfølelse
- Frykt for å dø
- Kvelningsformermelse
- Nummenhet/kribling

1. Hvis du har hatt panikkanfall i løpet av den siste uken, hvor ubehagelige (skremmende, ubekvem) var de da de sto på?

(Hvis du har hatt mer enn 1, gi en gjennomsnittsvurdering. Hvis du ikke hadde panikkanfall, men begrensede symptomfall, svar ut fra disse).

- Ikke ubehagelige i det hele tatt, eller ingen panikkanfall eller begrensede symptomfall i løpet av den siste uken.
- Litt ubehag (ikke veldig intens)
- Moderat ubehag (intens, men kunne håndteres)
- Alvorlig ubehag (veldig intens)
- Ekstremt ubehag (ekstremt ubehag under alle anfall)

2. I løpet av den siste uken er det steder eller situasjoner (f.eks. offentlig transport, kino, folkemengder, broer, tunneler, kjøpesentre, være alene) du har unngått eller vært redd for (følt ubehag i, ønsket å unngå eller forlate) av frykt for å få et panikkanfall?

Er det noen situasjoner du ville ha unngått eller vært redd for hvis de hadde dukket opp i løpet av den siste uken, av samme grunn?

Hvis ja til et eller begge spørsmål, vennligst vurder graden av frykt og unngåelse den siste uken.

- Ingen frykt eller unngåelse.
- Mild: Noe frykt eller unngåelse, men jeg kan vanligvis møte eller holde ut situasjonen. Lite eller ingen endring av livsstil på grunn av dette.
- Moderat: Merkbart frykt og/eller unngåelse, men kan fortsatt håndteres. Jeg unngikk noen situasjoner, men kunne å ha mott dem sammen med en ledsager. Jeg gjorde noen endringer i livsstil på grunn av dette, men mitt samlede funksjonsnivå ble ikke redusert.
- Alvorlig: Omfattende unngåelse. Betydelige endringer i livsstil var nødvendig slik at det var vanskelig å gjøre vanlige aktiviteter.
- Ekstrem: Gjennomgripende og invaliderende frykt og/eller unngåelse. Omfattende modifisering av min livsstil var nødvendig, slik at viktige oppgaver ikke ble utført.

Send inn

Hjemmeoppgaver

Du får hjemmeoppgaver i hver modul. I hjemmeoppgavene får du spørsmål knyttet til modulen; for eksempel ift. tekst du har lest, øvelser du har jobbet med eller eksponeringer du har utført.

Hjemmeoppgaver - eller "moduloppgaver" - er en sentral del av kognitiv atferdsterapi – som eMeistring bygger på. Fyll ut disse hjemmeoppgavene, slik at behandleren din kan se hvordan du har jobbet med dine utfordringer.



Hjemmeoppgave 2 - Panikk lidelse



Du har nå arbeidet med 2 moduler, og vi håper at du har kommet inn i arbeidsmåten. Akkurat som i forrige modul finnes det også her noen hjemmeoppgaver. Prøv å besvare følgende spørsmål skriftlig.

1. Prøv å beskrive det siste panikkanfallet ditt etter Clarks sirkel.

Uvirkelighetsfølelse.
Tenk om jeg besvimer.
Hjertebank.
Blir veldig varm, svetter

2. Synes du at Clarks beskrivelse stemmer med hvordan du ser på panikkanfallene dine? Begrunn svaret.

Ja, for min del er det som regel kroppslige symptomer som utløser angst.

3. Hvilke symptomer pleier du å få, og hva har du til nå trodd at de betyr?

Jeg pleier å bli svimmel. Ellers pleier jeg å bli tørr i munnen

Arbeidsark

Du skal jobbe med ulike øvelser med tilhørende arbeidsark gjennom hele behandlingen.

For at du skal få mest mulig igjen for behandlingen er det viktig at du bruker arbeidsarkene **aktivt** og at du fyller de ut **regelmessig**. Ikke vent til motivasjonen kommer. Det er handling som gjelder! Tankene og kroppen vil følge etter. Husk belønning for utført øvelse!

Du har mulighet til å fyller ut alle arbeidsarkene flere ganger.



Når du har sendt inn et arbeidsark til din behandler, vil samme arbeidsark ligge tilgjengelig på Hjem-siden. Dette er fordi du skal kunne arbeide med disse til du kjenner deg **trygg på dine nye ferdigheter**.

Meldinger

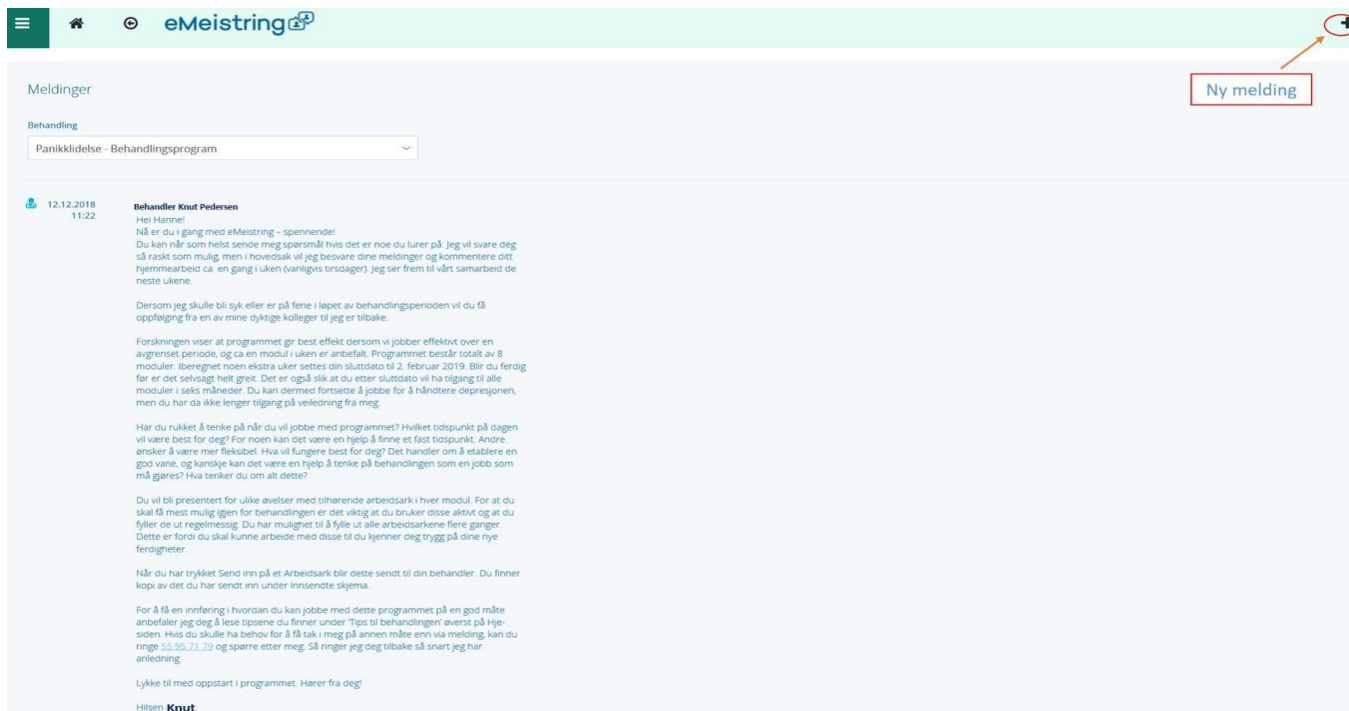
Kontakten med din behandler skjer via meldinger, inne i behandlingsprogrammet. Bruk denne terapeutstøtten!

Behandleren din vil hver uke veilede deg, svare på spørsmål og hjelpe deg videre når du møter på problemer eller motivasjonen svikter. Det er ikke uvanlig at det i løpet av en behandlingsperiode dukker opp små eller store problemer - og du kan bli fristet til å gi opp. **Ta kontakt** med din behandler om slike situasjoner oppstår i ukene som kommer. For eksempel om noe er uklart eller du har andre spørsmål. Du kan selvfølgelig også sende en melding dersom du ønsker å fortelle om fremgang eller en situasjon du har mestret! Husk å gi beskjed om kriser eller annet som forhindrer deg i å arbeide med programmet.

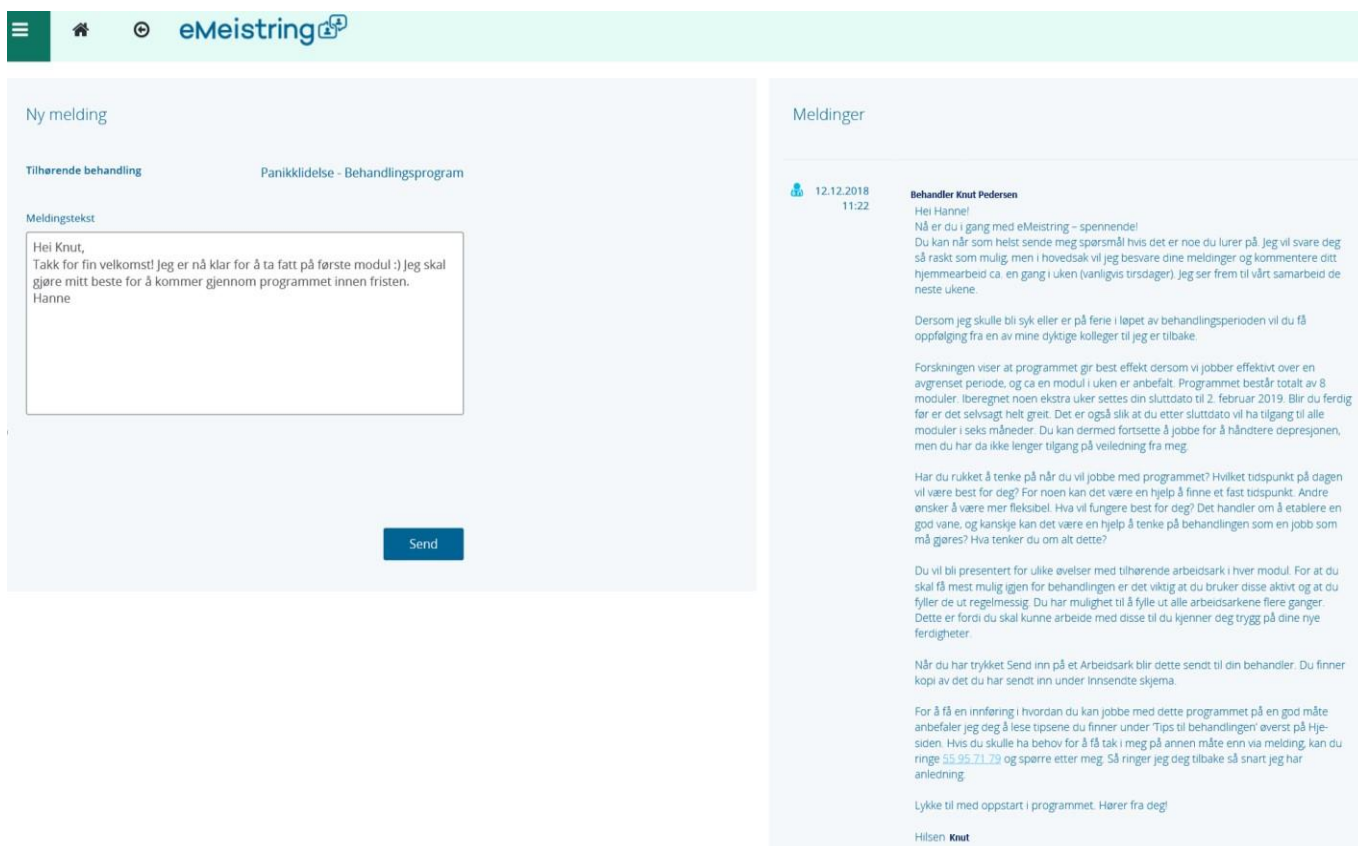
Når du mottar en melding fra din behandler vil dette vises slik på din **Hjem-side**:

The screenshot shows the eMeistring application interface. At the top left, there is a navigation menu with a home icon and the text 'eMeistring'. Below this, a welcome message reads 'Velkommen til eMeistring!' followed by a list of tasks: 'Arbeidsoppgaver i hver modul: Les modulen, Lever nye arbeidsark, Lever hjemmeoppgaven, Lever spørreskjema'. A 'Meldinger' (Messages) section is highlighted with an orange arrow pointing to a notification bubble containing the number '1'. The main content area is divided into two columns. The left column contains 'Modulsider' (Module pages) with a list of topics like 'Å bli bevisst egne tanker og atferd', 'Tankens kraft', 'Automatiske tanker lurar oss', 'Tankens onde sirkel', 'Tanken påvirker redselen - redselen påvirker tanken', 'Synspunkter på hvordan panikktilfelle oppstår og opprettholdes', 'Oppdag dine katastrofetanker', 'Et vanlig problem - å skille mellom tanker og følelser', 'Tankefeller', and 'GRATULERER, du har nå vært gjennom modul 2!'. The right column contains 'Tips til behandlingen' (Tips for the treatment), 'SPØRRESKJEMA' (Questionnaires) with items like 'C-skala', 'MADRS', 'PDSS-2', 'PHQ-2', and 'Spørsmål til modulen - utvidet', 'HJEMMEOPPGAVE' (Home assignment) with 'Hjemmeoppgave 2 - Panikktilfelle', and 'ARBEIDSARK' (Worksheets) with 'Arbeidsark 02: Identifisere negative automatiske tanker' and 'Arbeidsark 01: Formulere mål for behandlingen'. At the bottom right, there is a 'Innsendte skjema' (Submitted forms) section with a '6' notification bubble. A 'Bibliotek' (Library) section is visible at the bottom left with a '2' notification bubble.

Når du trykker på linken Meldinger kommer du til denne siden:



For å skrive en melding: Trykk på pluss-tegnet oppe i høyre hjørne (bildet over).



Meldingene du og din behandler sender til hverandre vil legge seg til høyre på denne siden. De **nyeste meldingene ligger øverst**.

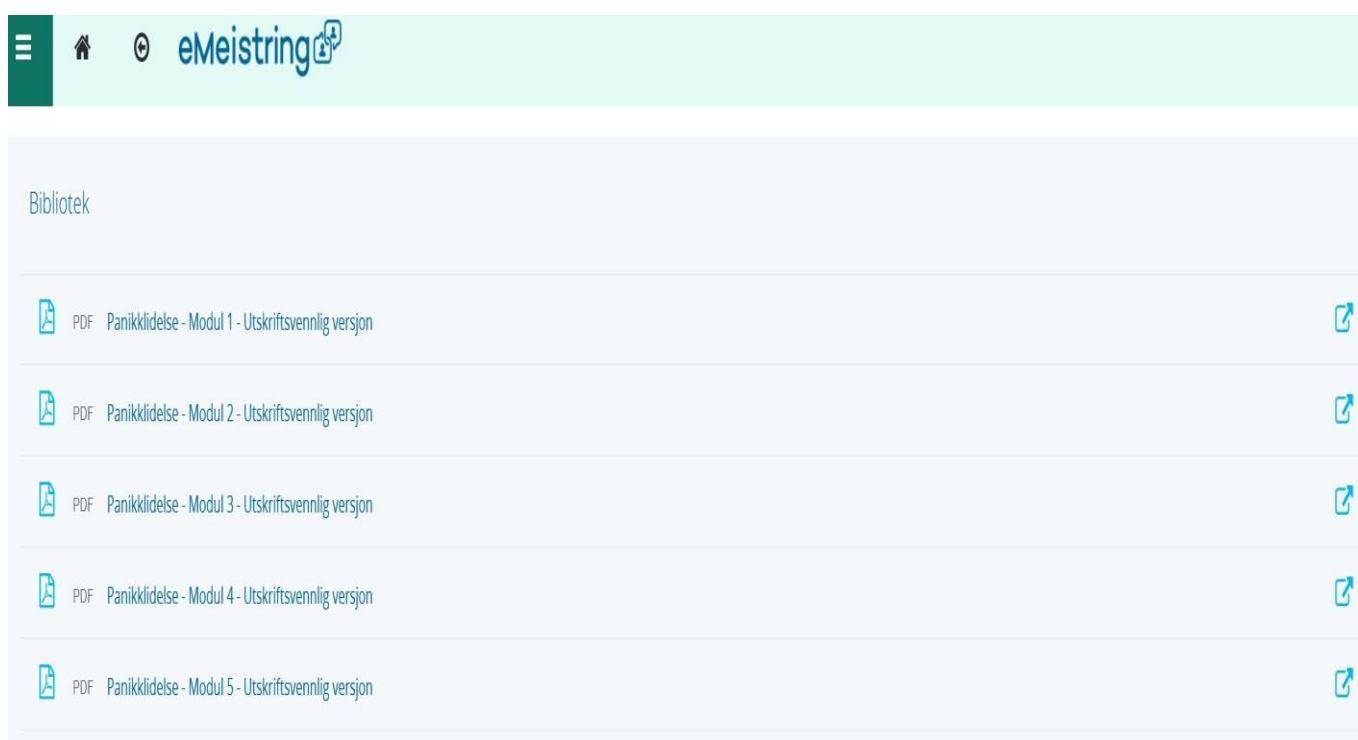
Bibliotek

Her finner du [de Utskriftsvennlige versjonene](#) av modulene. Disse inneholder også Hjemmeoppgavene og Arbeidsarkene tilknyttet hver av modulene.

Du får tilgang til de utskriftsvennlige versjonene etter hvert som du får tilgang til nye moduler. Vi anbefaler deg å [laste ned eller ta utskrift av modulene](#). Det kan komme vel med dersom du ønsker å ta de frem og repetere litt senere. Det kan hjelpe deg til å huske det du har lært.

Ofte kan det også være veldig greit for venner og/eller familie å få lese disse modulene.

Slik ser Biblioteket ut når du er kommet til modul 5 i Panikkklidelse-behandlingen:



Innsendte skjema

Arbeidsark og hjemmeoppgaver du har sendt til din behandler finner du på Hjemmsiden under linken Innsendte skjema.


Last ned eller skriv ut og samle modultekster, arbeidsark og hjemmeoppgaver i en perm.

Innsendte skjema	
Modul1	
Hjemmeoppgave 1 - Sosial-angst	12:37 onsdag, mars 20, 2019
Modul2	
Hjemmeoppgave 2 - Sosial angst	12:42 onsdag, mars 20, 2019
Modul3	
Hjemmeoppgave 3 - Sosial-angst	13:00 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 3: Atferdseksperiment	12:49 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 2: Min egen onde sirkel	12:49 onsdag, mars 20, 2019
Modul4	
Arbeidsark 2: Min egen onde sirkel	13:34 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 3: Atferdseksperiment	13:34 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 4: Eksponeringsliste	13:34 onsdag, mars 20, 2019
Hjemmeoppgave 4 - Sosial-angst	13:33 onsdag, mars 20, 2019
Hjemmeoppgave 4 - Sosial angst	13:33 onsdag, mars 20, 2019
Modul5	
Hjemmeoppgave 5 - Sosial-angst	13:36 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 2: Min egen onde sirkel	13:35 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 3: Atferdseksperiment	13:35 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 3: Atferdseksperiment	13:35 onsdag, mars 20, 2019
Arbeidsark 5: Eksponering	13:35 onsdag, mars 20, 2019

Logg ut

Vi anbefaler deg å **logge ut** manuelt **hver gang** du er ferdig å jobbe inne i behandlingsprogrammet.

Trykk på Meny-knappen  øverst i venstre hjørne på Hjem-siden.

Logg ut ved å trykke på dette symbolet .



Hvis du logger deg ut uten at du har fullført en melding, et spørreskjema, arbeidsark eller hjemmeoppgave vil du kunne fortsette med dette når du logger deg inn neste gang. **Programmet autolagrer.**

Kontakt oss

Har du spørsmål om programmene eller eMeistring kan du komme i kontakt med oss på telefon eller epost. Se kontaktinfo på våre hjemmesider.

Elektronisk behandling

Som i alle datatekniske løsninger (f.eks. BankID, Vipps, apper) kan det også under behandling i eMeistring forekomme uforutsette tekniske vansker. Vi beklager ulempene dette måtte medføre. Om dette skulle inntreffe i løpet av din behandling, setter vi stor pris på tilbakemelding, slik at vi så raskt som mulig kan rette opp feilen. Ta kontakt via din behandler, send epost eller ring oss. Kontaktinformasjon finner du på våre hjemmesider.

Lykke til med behandling i eMeistring!

