

Introduktion till Telehealth

Kort om PBM

På PBM arbetar vi sedan år 1985 med beteendepsykologi och erbjuder behandling för individer som kommer till oss via försäkringar, landsting och arbetsgivare. I dagsläget är vi cirka 80 anställda psykologer och vi finns fysiskt i Stockholm, Göteborg, Malmö och Gävle. Vi arbetar enbart med evidensbaserade metoder, vilket innebär att vi använder oss av de metoder som har en vetenskapligt påvisad effekt vid ett visst tillstånd. All behandlingspersonal som arbetar hos oss lyder under både psykologförbundets etiska riktlinjer och under hälso- och sjukvårdslagstiftningen. Alla våra insatser utvärderas och mäts vilket gör att vi vet att våra behandlingar är effektiva.

Vad är Telehealth och finns det något vetenskapligt stöd för det?

Termen Telehealth innebär att psykologisk behandling förmedlas via videosamtal. De senaste årtiondena har detta område forskats på mer och mer och studier visar på att behandlingsresultat, allians mellan klient och kliniker samt klientnöjdheten är jämförbar med de resultat som fås i behandling ansikte-mot-ansikte. I en undersökning som gjorts på PBM har vi även sett att våra klienters upplevelse går i linje med ovanstående.

Din sekretess säkerhetsställs av PBM och vår samarbetspartner Visiba Care genom att en säker länk mellan dig och din behandlare upprättas som ingen annan får tillgång till.

För att träffa din behandlare via Telehealth krävs detta



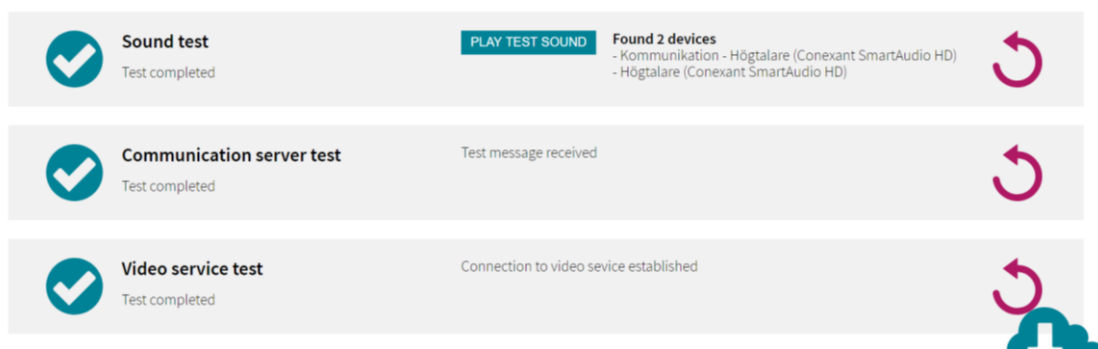
1. Dator med webbkamera (Går att ladda ned appen "PBM Online" till din smartphone, men vi rekommenderar dator)
2. Bra internetuppkoppling och anslutning (det optimala är om du är ansluten via din nätverkskabel då den ger dig bättre uppkoppling än t.ex. WiFi eller 4G)
3. Google Chrome eller Firefox (då Visiba ej är kompatibel med andra webbläsare)
4. Mobilt Bank ID (för att kunna garantera att rätt klient och rätt behandlare träffas, din behandlare loggar också in med Bank ID)
5. Headset (för att undvika rundgång och för att ljudet blir bättre, ej trådlöst headset)
6. Du behöver uppge kontaktuppgifter till närmaste anhörig, detta för att din behandlare ska kunna agera (med din tillåtelse) om hen bedömer att akut stöd behövs
7. Programvaran i din dator/smartphone behöver vara uppdaterad

Om du inte har detta måste på något sätt skaffa det för att kunna tillgodogöra dig behandling via Telehealth.

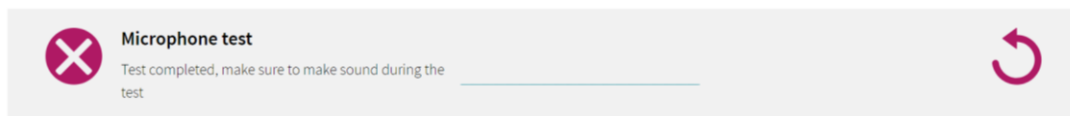
Funktionstest

För att säkerhetsställa att du har en utrustning som krävs skulle vi vilja att du gör ett kort funktionstest. Använd den dator du tänker använda till dina Telehealth-besök. Koppla även in ditt headset.

1. Gå in på denna länk via Google Chrome eller Firefox <https://se.visibacare.com/diagnostics>
2. För att testa mikrofonen kommer du att behöva säga något
3. Om alla rutor får en grön bock verkar du ha den utrustning som krävs



4. Om du däremot får ett eller flera röda kryss börja med att starta om datorn. Hjälper ej detta vill vi att du hör av dig till vår administrativa personal för att boka in ett funktionstest med dem för att säkerhetsställa att du har rätt utrustning för Telehealth.



5. För att säkerhetsställa att din Internetuppkoppling är tillräckligt vill vi att du går in på <http://www.bredbandskollen.se/>, testa den gärna flera gånger
 - ➔ Din nedladdningshastighet bör vara högre än 5 Mbit/s
 - ➔ Din uppladdningshastighet bör vara högre än 5 Mbit/s

Dags för ditt Telehealth-besök

Logga in

1. Öppna Google Chrome
2. Gå till www.pbmonline.se och tryck på "Logga in – online behandling"
3. Skriv in ditt personnummer och legitimera dig med hjälp av Mobilt Bank ID (du måste alltså ha med din mobil)
4. Väl inne kommer du att se din kalender i Telehealth och vilka besök du har framöver och du kommer att guidas genom ett funktionstest

Funktionstest

 **Kamera**
Ser du dig själv i bilden till höger?
 

 **Mikrofon** ✓
Testad och fungerar

 **Ljud**
Klicka på ikonen för att spela ljudet, hörs det?

 **Internetanslutning** ✓
Testad och fungerar

Funktioner i Telehealth



1. Trycker du på denna knapp kan du chatta med din behandlare. Både du och din behandlare kan skicka filer till varandra via chatten. Gör ni detta, se till att spara ned filerna innan samtalet avslutas. Gör ni inte det försvinner dokumenten pga. säkerhetsskäl.
2. Trycker du på denna stänger du av din webbkamera.
3. Trycker du på denna stänger du av din mikrofon.

Vill du inte se dig själv på skärmen så klicka bort bilden genom att trycka på den. Trycker du en gång igen så kommer din videobild tillbaka.



Trycker du här avslutas samtalet.

Optimera ditt Telehealth-besök!

För att ditt samtal ska bli så bra som möjligt rekommenderar vi följande:

1. Att du genomför samtalet i ett lugnt och avskilt rum (sitt ej i bilen eller dylikt). Detta för att också garantera sekretess.
2. Använd i första hand din dator. Använder du mobilen, koppla upp dig mot ett bra nät (Telehealth förbrukar mycket surf om du t.ex. använder 4G samt mycket batteri)
3. Vi rekommenderar som sagt nätverkskabel framför WiFi då den ofta ger dig bättre anslutning.
4. Tänk på att andra enheter som använder samma uppkoppling kan sänka din överförings-hastighet (stäng av TV-box, streamingtjänster, datorer, telefoner och surfplattor etc.)
5. Se till att din dator inte har andra onödiga program igång
6. Använd headset, för att det ska bli lättare för din behandlare att höra dig och för att undvika rundgång