

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
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 behöver vara uppdaterad

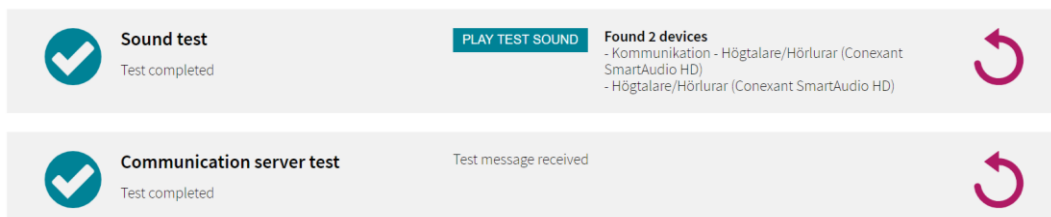
OBS! Använder du smartphone eller surfplatta laddar du ned appen "PBM Online" och loggar in via denna med Mobilt Bank ID. Men vi rekommenderar i första hand att du använder en dator.

Om du inte har något av ovanstående behöver du införskaffa detta för att kunna tillgodogöra dig behandling via Telehealth.

Funktionstest

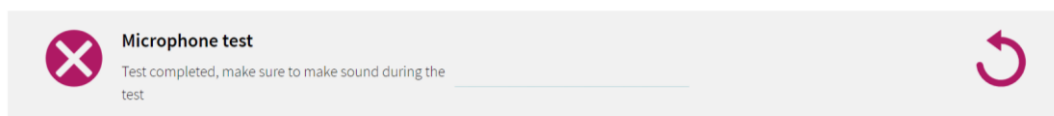
För att säkerhetsställa att du har en utrustning som krävs skulle vi vilja att du gör ett kort funktionstest. Använd den dator du tänker använda till dina Telehealth-besök. Koppla även in ditt headset.

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



The screenshot shows two test results in a light gray box. The first test is 'Sound test', which is completed (indicated by a green checkmark icon) and shows 'Found 2 devices' (two Conexant SmartAudio HD devices). The second test is 'Communication server test', also completed (green checkmark icon) with the message 'Test message received'. Both tests have a 'PLAY TEST SOUND' button and a refresh icon.

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.



The screenshot shows a 'Microphone test' result in a light gray box. It is marked as failed (red X icon) with the message 'Test completed, make sure to make sound during the test'. A refresh icon is visible on the right.

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 överföringshastighet (stäng av TV-box, streamingtjänster, datorer, telefoner, 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

What you need to use Telehealth

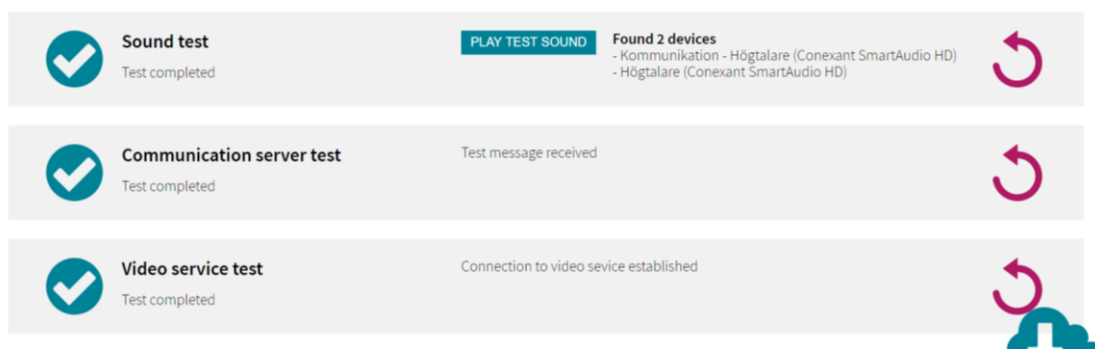


1. Computer with webcam.
2. Good internet connection (if you can connect your computer to your network cable we recommend it).
3. The browser Google Chrome.
4. Mobile Bank ID (to ensure that the right client and right therapist meet).
5. Headset (don't use a wireless headset).
6. The software in your computer must be updated.

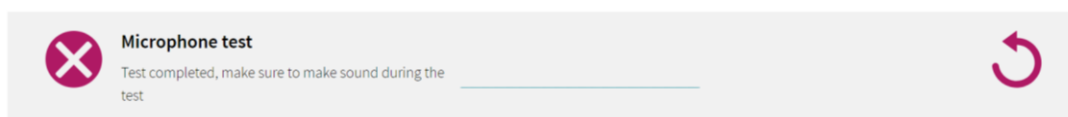
Test your equipment

To ensure that you have the right equipment, we would like you to do a function test. Use the computer you intend to use for your Telehealth visit and connect your headset.

1. Enter this link in Google Chrome <https://www.visibacare.com/diagnostics>
2. To test the microphone, you need to say something.
3. If all the boxes have a green tick, you seem to have the right equipment.



4. If you get a red cross, restart your computer. If this doesn't help, we would like you to contact our administrative staff to book a function test with them.

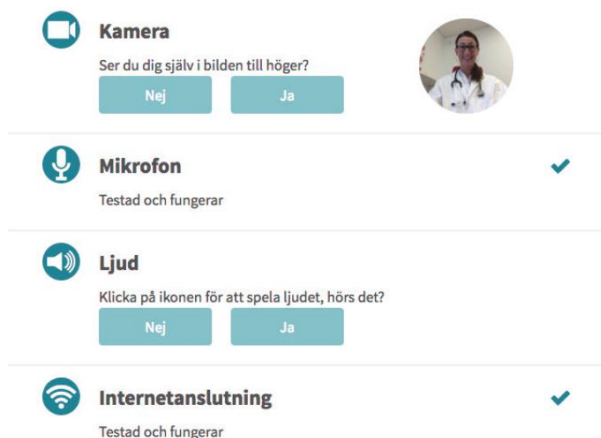


5. To ensure that your Internet connection is good enough, visit:
<http://www.bredbandskollen.se/>
➔ Your "nedladdningshastighet" should be higher than 5 Mbit/s
➔ Your "uppladdningshastighet" should be higher than 5 Mbit/s

It's time for you Telehealth-visit

Log in

5. Open Google Chrome.
6. Visit www.pbmonline.se and choose "Logga in – online behandling".
7. Enter your personal identity number and open your "Mobilt Bank ID" to log in.
8. Then you must do a short function test.



Functions in Telehealth



4. If you press this button you can chat with your therapist. Both you and your therapist can send each other files here.
5. If you push this button you will turn off your webcam.
6. If you push this button you will turn off your microphone.



Press here to end the call.