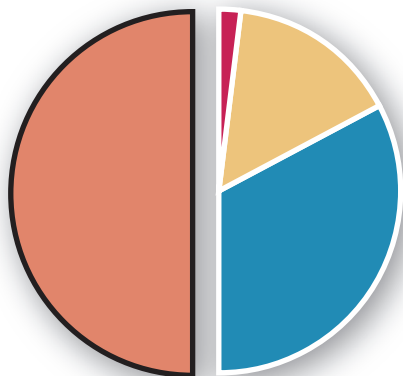


Vårdplan

23
minuter



Här kommer förslag på hur du kan gå tillväga när du gör upp en skriftlig vårdplan tillsammans med ungdom och familj. Vi har utgått från mallen i bilagan, men andra skriftliga mallar går lika bra att använda. Vårdplanens första del kan ses som ett kondensat av din kartläggning och diagnostik och en kort-kort version av den depressiva spiralen med tillägg av mål och delmål för behandlingen.

Vårdplanens andra del beskriver behandlingsupplägg och åtgärder för att nå målen. Tänk på att också anteckna vem som ansvarar för vad.

Använd vardaglig svenska och gärna ungdomens ord och uttryck.

Steg 1

Informera om samtalets struktur

Ge allmän information om samtalet

➔ **Gå kort igenom vad varje del av vårdplanen innebär**

- Bakgrund
- Mål
- Delmål
- Hinder och resurser
- Åtgärder
- Tid för utvärdering

Undvik diskussion, var kort och tydlig.

Steg 2

Beskriv bakgrund

➔ **Sammanfatta för familjen och skriv samtidigt bit för bit en kärnfull sammanfattning. Fråga bit för bit om familjen känner igen sig.**

Väv efter behov in relevanta delar av nedanstående för att få ihop en beskrivning som stöder mål och åtgärder samt validerar svårigheter och lidande.

- Tidigare psykiska besvär
- Samsjuklighet
- När depressionen började
- Viktigaste symtomet och sömnen
- Suicidalitet
- Utlösande händelse
- Viktigaste stressorer, Överkrav? Konflikt? Föräldradepression?
- Tappade rutiner

- Tappade aktiviteter och kontakter
- Konsekvenser för skolgången
- Konsekvenser hemma

Undvik att hamna i diskussion och särskilt i problemlösning.

Steg 3

Sätt mål

➔ **Föreslå ett mål som avser kärnsymtom och ett mål som avser funktion. Fråga och diskutera så att målen känns angelägna för både ungdom och föräldrar men också nåbara. Skriv.**

- Kommer mer visionära mål upp, till exempel framtida jobb, så bekräfta det, skriv ner och diskutera hur det kan brytas ner i mer konkreta mål på 6–8 veckors sikt.
- På symtomsidan kan 50 procents minskning av viktiga symtom vara rimligt.
- På funktionssidan kan målet beröra en viktig funktion som tappats sedan insjuknandet.

Undvik mål som är ospecifika och därmed svåra att utvärdera. Undvik mål som ligger utanför familjens kontroll.

Steg 4

Sätt delmål

➔ **Föreslå delmål med sikte på att bryta den depressiva spiralen och mätbarhet. Diskutera med ungdom och föräldrar. Skriv.**

När du föreslår delmål så utgå från de vidmakthållande faktorerna i den depressiva spiralen. Tänk särskilt på:

- Skola
- Sömn
- Andra rutiner
- Aktivering
- Relationer

Delmålen kan gärna vara både närmare att nå och komma lite senare.

Steg 5

Identifiera hinder

Här kan du efterhand fylla på med omständigheter som kan hindra och belasta. Något kan ha hamnat i beskrivningen av bakgrund eller kan det anges här. Att se hinder validerar men ska också rikta fokus till konstruktiv åtgärd.

Steg 6

Identifiera resurser

Här kan du efterhand fylla på med resurser hos ungdom och familj. Det bekräftar möjligheter och visar på kvaliteter som behandlingen kan luta sig emot.

Steg 7

Formulera åtgärder

➔ **Punkta upp åtgärder och hänvisa då så långt möjligt till arbete med relevanta moduler. Kolla så att familjen är med.**

Ta med de av modulerna som behöver arbetas igenom: skola, rutiner för sömn, mat och aktiviteter, aktivering, föräldrasamtal och familjrelationer.

→ Ange tider för besök eller besöksfrekvens. Bestäm tid för utvärdering. Ange skala för utvärdering, gärna både skattningsskala och VAS-skala.

Steg 8

Sammanfattning

→ Läs igenom hela vårdplanen och stäm av och ändra vid behov. Se till att familjen är helt med.

Låt alla skriva på sitt namn längst ner på sidan. Kopiera och ge familjen originalet och en kopia.