

<b>Kontaktperson*</b>	Lars Ström
<b>Kontaktuppgift (e-post)</b>	
<b>Kontaktuppgift (telefon)*</b>	
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	Livanda-Internetkliniken AB
<b>Informationsdatum*</b> (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2020-10-23/2021-01-05/2024-02-17
<i>Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes i</i>	

\* = Obligatorisk fråga

För att skapa transparens kring programmen som används i SibeR så beskriver utgivaren sina behandlingsprogram enligt denna checklista som har harmoniserats med värderingsmall för internetbaserade behandlingsprogram utformat av Nationell kompetensgrupp för Internetbaserade program/Nationell Samverkan för Kunskapsstyrning (NSK) vid SKL hösten 2016. Programbeskrivningarna kommer läggas upp på <https://siber.registercentrum.se> i pdf-format under rubrik Behandlingsprogram.

Vid frågor, kontakta koordinator för SibeR, se [siber.registercentrum.se](https://siber.registercentrum.se)

Instruktion: För att markera en kryssruta i word-dokument-version, ställ markören före rutan och slå mellanslag. För övrigt besvaras check-listan med fritext i avsedda tabellområden.

## 1.1 ALLMÄNT

### Behandlingsprogrammets namn:

*Med behandlingsprogram avses en beskrivning av målgrupp för och ursprung till programmet, dess format och innehåll. Lämplig akronym för koden erhålls av central koordinator för SibeR.*

*Ett exempel: Depressionsbehandling Region Uppsala, KOD: DEPUPS*

<b>Internethjälpen vid ADHD</b>	KOD: ADHLIV
---------------------------------	-------------

### Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

4.0	(1.0-10.0)
-----	------------

*Versionsnummer för behandlingsprogram med nytt versionsnummer när mer genomgripande förändring av behandlingsprogram. Inför en större ändring kontaktas koordinator i SibeR så att programbeskrivning kan uppdateras i tid.*

### Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2020	(ÅÅÅÅ)
Programmet är en uppdatering av program som utvecklats av Richard Pettersson och som testats i RCT (ref Pettersson et al 2014).	Person, beskrivning

### Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2023-04-19	(ÅÅÅÅ-MM)
------------	-----------

### Utgivare:

Livanda- Internetkliniken AB	Ev kommentarer:
------------------------------	-----------------

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Vuxna personer med ADHD-problematik
--------------	-------------------------------------

### Syfte (en eller flerval):

Behandling

Återfallsprevention

Prevention

Utbildning

Annat, specificera

### Ålder (en eller flerval):

Mer än eller lika med 18 år

Annan åldersgrupp, ange:

### Språk (enval):

Svenska

Annat språk än svenska, ange:

### Anpassning för funktionshinder (flerval):

Synskadade

Hörselskadade

Annat, specificera:

### Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet i aktuell plattform optimerat för? (en eller flerval):

Dator med internet

Mobil

Läsplatta

Hög internetkapacitet, mer än:

Kommentar:

## 1.3 KONTEXT

### Vilken population är programmet ursprungligen utvecklat för (en eller flerval):

Primärvård

Psykiatri

Somatisk vård

Ange område:

Allmän befolkning

Annat

Specificera:

**Krav på behandlarkompetens:** Nej Ja, specificera:

Grundutbildning KBT eller motsvarande kunskap

**Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, behandlingskontext, uppföljningsrutiner) för att programmet ska fungera:** Nej Ja, specificera:Bedömning av lämplighet och intresse  
Personlig kontakt (tel el i programsystem) för feedback  
Rekommenderad uppföljning efter 6 mån.**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**

Plattformen för Stöd och Behandling

**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**

Plattformen för Stöd och Behandling

**Användningsområden hittills (flerval):** Forskning Hälso- och sjukvård Annat, specificera:**Om programmet använts i vården, ange inom vilka verksamheter/enheter samt ungefärligt antal patienter och från när:**

SoB-momentet har använts i regionerna Skåne, Dalarna, Västernorrland och Västerbotten och t o m 2023 är 1125 moment startade.

## 1.4 INNEHÅLL

**Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verksamma komponenter):**

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

ADHD-programmet är utformat som ett livskvalitetsbefrämjande program och syftar till att ge färdigheter kring centrala områden vid ADHD-problematik. Programmets struktur bygger på manual av Susan Sprich och Steven Safren och omfattar 7 avsnitt/moduler. Huvudfokus är planering med verktyg för att kalenderhantering och ordningsskapande (basen för modul 1-3, och parallellt genom hela programmet), hantering av distraktion (modul 4-5 - mätning av uppmärksamhetsfokus och beteendeanalys), hantera tankar och känslor (modul 6 - negativa automatiska tankar samt diffusion enl ACT) samt vidmakthållande (modul 7). Extramoduler finns för arbete med bristande impulskontroll, hantering av sömnproblem och kommunikation.

**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?** Nej Ja, specificera:

Mastering Your Adult ADHD: A Cognitive-Behavioral Treatment Program (Steven A. Safren , Susan E. Sprich, Carol A. Perlman, Michael W. Otto)

Är programmet anpassat efter ett normkritiskt perspektiv – är text, bilder, språk eller annat utformat med hänsyn till variationer inom avsedd målgrupp?

Nej

Ja, specificera: Text och bilder könsneutrala eller mixade på kön i möjligaste mån.

Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):

**Löpande skattning varje modul:**  
AAQoL delskala Livsutsikter (livstillfredsställelse)

**Start- och avslutning:**  
AAQoL och PHQ-9 vid start och avslut

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

**Möjlighet i programmet att aktivera och schemalägga följande mätinstrument för behandlare vid behov:**

- AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)
- CORE-10 (Clinical Outcomes in Routine Evaluation)
- GAD 7 (Generalised Anxiety Disorder 7-item scale)
- HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)  
Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.  
Fritt för icke-kommersiell användning.
- Hälsobarometer (VAS-skala)
- ISI (Insomnia Severity Index)
- KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)
- MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)
- LSAS-SR (Liebowitz Social Anxiety Scale , self-report)
- PDSS-SR (Panic Disorder Severity Scale - Self Rated)
- PHQ9 (Patient Health Questionnaire)  
*Skalan är fritt tillgänglig för patientarbete och forskning*  
Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). *The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. J Gen Intern Med*, 16(9), 606-613.
- PSS - 10 (Perceived Stress Scale - 10)
- SHAI-14 (Short Health Anxiety Inventory)
- SPIN (Social Phobia Inventory)
- Välmåendeskalan  
Braconier, A. (2015). *Välmåendeformuläret – ett mått på subjektivt välmående. Psykometrisk utvärdering av en ny självskattningsskala. (Examensarbete Psykoterapeutprogrammet). Stockholms universitet, Psykologiska institutionen.*  
Ström, L., & Carlbring, P. (2014). *Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni. Västerås: KBT-akademien Sverige AB.*  
Fritt att använda.

WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0)

**Totalt antal ord i fast text till patienten:**

ca 30000

(heltal)

**Totalt antal minuter video till patienten:**

ca 40

(heltal)

**Förväntad behandlingstid i veckor:**

7-12

(0-20, heltal)

**Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:***Antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att ha fullföljt programmet*

7

(0-30, heltal)

**Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:***Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som patienten förväntas genomgå oavsett problembild.*

7

(0-30, heltal)

**Antal valbara behandlingsavsnitt:***Med valbara behandlingsavsnitt avses moduler som man kan välja från för att anpassa behandlingen till patientens specifika problembild*

3

(0-30, heltal)

**Kan ordningsföljden av modulerna anpassas efter patientens behov (enval):**

- Ja, till stor del
- Ja, till viss del
- Nej, i liten utsträckning

**Om ja, ange metod för anpassning:**

- Patienten väljer
- Behandlaren väljer
- Fri ordning
- Algoritmstyrd

**Beskriv kort innehållet i varje behandlingsavsnitt/modul (syfte, innehåll, övningar/arbetsblad, hemuppgifter) samt markera om modulen är förbestämd eller valbar:**Modul 1 (exempeltext)  Förbestämd  Valbar

<i>Syfte</i>	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet
<i>Innehåll</i>	Introduktion till KBT och information om paniksyndrom. Vad är rädsla, ångest och panikattacker? Vad händer i kroppen? Vilka tankar och tolkningar har betydelse? Vilka beteenden?
<i>Övningar/Arbetsblad</i>	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt. Läsa bladet "Rädslans fysiologi". Genomföra övningen "Hyperventilationstest". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 1  Förbestämd  Valbar*Syfte***Första uppgiften – Ta kontrollen!**

	Ge en introduktion av behandlingsprogrammets upplägg och innehåll, initiera arbete med planering (kalender och göra-lista) samt sätta upp mål för behandlingstiden.
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduktion</li> <li>• Skapa system för kontroll</li> <li>• Veckans uppgifter</li> </ul> <p><b>Fördjupningsavsnitt:</b> Om ADHD samt programinformation.</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Kompassen (Målformulär). Veckans uppgifter - reflektioner efter första avsnittet
<b>Hemuppgifter</b>	Fylla i målformulär och reflektioner kring avsnittet.

## Modul 2 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Konsten att fatta beslut – och få saker gjorda</b> Information kring prioritering och beslut och kring att komma igång med förändring.
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prioritera och fatta beslut</li> <li>• Hitta rätta tillfället</li> <li>• Veckans uppgifter</li> </ul> <p><b>Fördjupning:</b> Andningsövning</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Veckans uppgifter – reflektioner kring avsnittet
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa avsnittstexterna Utveckla användandet av kalender och priorlista Fylla i reflektioner efter andra avsnittet.

## Modul 3 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Nå dina mål – och hantera hinder på vägen</b> Utveckla systemet för att skapa ordning och prioritera genom att dela upp i delar och lösa svårare problem.
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b></p> <p>Dela upp och lös problem Lös problem i fem steg Motivation och belöning Veckans uppgifter</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Lösa problem Veckans uppgifter
<b>Hemuppgifter</b>	Öva uppdelning av stor uppgift i mindre steg samt testa problemlösning Fylla i reflektioner kring det aktuella avsnittet.

## Modul 4 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Hantera distraktioner</b>
--------------	------------------------------

	Introducera hantering av disktraktioner genom att få en uppfattning om den egna koncentrationsförmågan vid olika typer av uppgifter.
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b> Dags för "time-management". Hantera distraktion och tråkiga uppgifter. Veckans uppgifter (sammanfattning).</p> <p><b>Fördjupning:</b> Mindfulness för ökat fokus</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Veckans uppgifter – reflektioner kring arbetet med avsnittet
<b>Hemuppgifter</b>	Testa sitt uppmärksamhetsområde vid olika typer av aktivitet. Fylla i reflektioner från arbetet med avsnittet.

## Modul 5 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Att förstå sig själv – och göra en riskanalys</b> Introducera beteendeanalys för att skapa förståelse för hur impulser påverkar oss, och som instrument för att öka vår förmåga att hantera impulser.
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b> Mer kontroll – gör en riskanalys Veckans uppgifter</p> <p><b>Fördjupning:</b> Vad har du egentligen kontroll över? Mirakelbehandling (om fördelar med fysisk aktivitet)</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Riskanalys Veckans uppgifter – reflektioner kring avsnittet
<b>Hemuppgifter</b>	Göra minst en riskanalys och testa alternativt beteende i en besvärlig situation. Fylla i Veckans uppgifter.

## Modul 6 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Slipp ur dina tankefällor</b> Introducera hantering av tankar utifrån kognitiv modell. Träna förmågan att se på tankar på mer distans och på att kunna reflektera kring dem.
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b> Upptäck dina tankefällor. Veckans uppgifter</p> <p><b>Fördjupning:</b> ACT-inslag kring tankar och val av beteende</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Riskanalys Nyansera tankarna Veckans uppgifter - reflektioner kring avsnittet.

<b>Hemuppgifter</b>	Fortsätta med Riskanalysen. Pröva arbetet med att nyansera tankar. Fylla i Veckans uppgifter.
---------------------	---

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Vägen vidare:</b> Förbereda för fortsättning av träning på egen hand. Utvärdering.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Hålla kvar framsteg Veckans uppgifter  <b>Fördjupning:</b> ACT-övning kring jag-upplevelse
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Strategier mot bakslag. Dina mål Veckans uppgifter – avslutande reflektioner
<b>Hemuppgifter</b>	Fylla i strategier för fortsatt arbete och hantering av bakslag. Fylla i målformulär och upplevt resultat Fylla i avslutande eftertankar kopplat till hela programmet.

**Extramodul (8)**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>++ Extramodul: Fokus, ilska och starka känslor</b> Ge information om ilska, impuls kontroll och hur man arbetar med det i relation till ADHD.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Fokus, ilska och starka känslor Kontrollera impulser med närvaro
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Struljournal Varningssignaler och ilska dämpare Veckans uppgifter
<b>Hemuppgifter</b>	Inga angivna.

**Extramodul (9)**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>++ Extramodul: Lyssna och hävda sig själv</b> Extra avsnitt om kommunikation.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Att lyssna aktivt och icke-värderande. Att sätta gränser genom jag-budskap.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Formulär för att förbereda ett jag-budskap. Veckans uppgifter – reflektioner kring avsnittet.
<b>Hemuppgifter</b>	Inga angivna.

**Extramodul (10)**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>++ Extramodul: Skapa bättre sömn</b> Extramodul om sömn och hantering av insomni.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b>



	Skapa bättre sömn. Få koll på sömnstörare.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Veckans uppgifter – reflektioner kring avsnittet
<b>Hemuppgifter</b>	Inga angivna.

## 1.5 KOMMUNIKATIONSFORMER

**Krav på teknisk plattform – via vilka typer av kommunikationssätt presenteras innehållet? (flerval)**

- Text
- Animeringar
- Interaktiv grafik (t ex enklare spel)
- Bilder/figurer
- Ljud
- Video
- 3-D virtual reality
- Formulärhantering

**Krav på obligatoriska moment för att patienten ska kunna fullfölja behandlingen? (flerval)**

- Inga
- Arbetsblad
- Påminnelser

<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	Efter överenskommelse med behandlare Formulär – arbetsblad och registreringsformulär för specifika områden Formulär - reflektioner efter avsnitt Behandlare kan skicka påminnelser efter flaggning av inaktivitet
--	--

**Återkoppling/ stöd för att programmet ska fungera som avsett (enval):**

- Utan återkoppling
- Standardiserad återkoppling (samma oavsett vad patienten svarar)
- Personligt anpassad återkoppling baserad på patientens svar (automatiserad)
- Individualiserat behandlarstöd

**Vilka möjligheter till kommunikation med patienten finns för att programmet ska fungera optimalt? (enval eller flerval)**

- Saknas
- Asynkron (epost, SMS, etc)
- Synkron (video, chatt, telefon)
- Kombinerad asynkron och synkron

**Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):**

Flaggning till behandlare sker när deltagare gjort sista uppgiften i varje modul. Behandlare bör då aktivera ett nytt avsnitt/modul samt ge personlig feedback på genomgången avsnitt. Inom plattformen finns ett system för kommunikation asynkront med text.

För detta program rekommenderas att parallellt även använda telefon/video för att optimera möjligheten till följsamhet, och genomföra en avstämning vid behov / ett par gånger under programtiden.

**Rekommenderad frekvens av återkoppling:**

Veckovis

**Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt)**

- Ja  
 Nej

**2. UTVÄRDERING****Har det internetbaserade behandlingsprogrammet utvärderats vetenskapligt?**

- Ja  
 Utvärdering pågår, ännu inte publicerad  
 Nej

<b>Om ja, typ av studie/er</b>	<b>Referenser</b>
RCT	Pettersson, R., Söderström, S., Edlund-Söderström, K., & Nilsson, K.W. (2014) <b>Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Adults With ADHD in Outpatient Psychiatric Care: A Randomized Trial.</b> Journal of Attention Disorders. Advance online publication. doi: 10.1177/1087054714539998.
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	