

Kontaktperson*	Moa Lövdahl
Kontaktuppgift (e-post) *	moa.lovdahl@regionvasterbotten.se
Kontaktuppgift (telefon)	073-077 19 07
Förvaltare/Utgivare*	Region Västerbotten
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2025-01-30
Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes 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

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

ADHD-skolan, Västerbotten	KOD: ADHVAS
---------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

2.0	(1.0-10.0)
-----	------------

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras med nytt versionsnummer vid mer genomgripande förändring av behandlingsprogram. Inför en större ändring kontaktas koordinator i SibeR.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2024-06	2024
Programmet har skapats av ett multiprofessionellt team inom primärvård och psykiatri, bestående av psykologer, läkare, arbetsterapeuter och designers: Moa Lövdahl, leg. Psykolog Carl Vesterlund, leg. Psykolog, Karin Gebart-Hedman, designer, Maria Carlsson, designer Alla anställda i region Västerbotten och inom ramen för sina tjänster	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2025-01	XXXX-XX
---------	---------

Förvaltare/utgivare:

Region Västerbotten	Ev kommentarer:
---------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Personer med ADHD och symtom på ADHD, som uppmärksamhet, impulsivitet och hyperaktivitet. För patienter med ADHD-diagnos bör passande F-diagnos användas. För patienter utan ADHD-diagnos kan diagnos F90.0X (Aktivitets- och uppmärksamhetsstörning, UNS) användas om det anses passande efter symtombilden.
--------------	---

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:	Grundläggande utbildning inom KBT. Utbildning i internetbehandling och användande av plattformen för Stöd och Behandling. Användare bör ta del av behandlarmanual och info-film om programmet från utgivaren.
--	--

Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, behandlingskontext, uppföljningsrutiner) för att programmet ska fungera:

☐ Nej

☒ Ja, specificera:	Bedömning av lämplighet och motivation. Personlig kontakt för avstämning och feedback.
--	---

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:

ADHD-skolan används inom Region Västerbottens primärvård och psykiatri sedan september 2024. Den 20 november 2024 var cirka 70 patienter startade.
--

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verk samma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	ADHD-skolan är utformad för att ge kunskap om symtom på ADHD, att ge information om olika områden där dessa symtom kan påverka livet samt att presentera olika strategier för att hantera de symtom på ADHD som patienten upplever.
--	---

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

☒ Nej

☐ Ja, specificera:	Programmet baseras inte på någon bok eller manual, men bygger på KBT med inslag av tredje-vågens terapier (som ACT, DBT och CFT) samt är inspirerat av de manualbaserade behandlingarna "KBT vid ADHD" (Safren m.fl.) och "Psykotterapi för vuxna med ADHD" (Hesslinger m.fl.).
---	---

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

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Materialet är utformat för att upplevas tillämpligt för alla som kan uppleva symtom som tyder på ADHD-relaterade svårigheter.

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

☐ Nej

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

AAQoL

Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet?

☒ Nej

☐ Ja, specificera:

Totalt antal ord i fast text till patienten:

18 900

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

19

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

5-12, enligt överenskommelse mellan behandlare och patient.

(0-20, heltal)

Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:

Avses antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att ha fullföljt hela programmet

Antalet moduler anpassas efter patienten. För att räknas som en fullföljd behandling ska patienten genomgått de tre introduktionsmodulerna, den avslutande modulen samt minst tre av de valbara modulerna, alltså totalt minst 7 moduler.

7

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

3 introduktionsmoduler samt en avslutande modul

4

Antal valbara behandlingsavsnitt:

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

11

(0-30, heltal)

Ingår moduler som riktar sig till närstående/föräldrar:

☐ Ja, obligatoriskt

☐ Ja, valfritt

☒ Nej

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt för närstående:

Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som närstående/förälder förväntas genomgå oavsett problembild.

	(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:

Om programmet också innefattar ett parallellt program för föräldrar/närstående så beskriv dessa moduler efter modulerna som riktar sig till patienten

Modul 1 (Välkommen) ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Introduktion till programmet.
Innehåll	Introduktion till programmet och beskrivning hur patienten kan jobba med det. Vanliga frågor och svar. Kort beskrivning av hemuppgifter.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	

Modul 2 (Mitt liv här och nu) ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Kartläggning av olika områden i livet.
Innehåll	Innehåller kartläggning av olika områden i livet och hur dessa områden kan påverka patientens mående.
Arbetsblad/övningar	FRAMÅT för ADHD, kartläggande formulär
Hemuppgifter	

Modul 3 (Lär dig mer om ADHD) ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Ge information om ADHD-symtom.
Innehåll	Innehåller beskrivning av symtom på hyperaktivitet, impulsivitet och ouppmärksamhet samt olika strategier som kan användas för att påverka dessa symtom.
Arbetsblad/övningar	Förslag på strategier vid hyperaktivitet samt utvärdering av hur dessa upplevts fungera. Förslag på strategier vid Impulsivitet samt utvärdering av hur dessa upplevts fungera. Förslag på strategier vid ouppmärksamhet samt utvärdering av hur dessa upplevts fungera.

Hemuppgifter	
---------------------	--

Modul 4 (Hantera tankar) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Öka förståelsen för hur tankar påverkar vårt mående samt ge strategier att prova för att öka känslan av att kunna hantera detta.
Innehåll	Psykoedukation genom rollspelande film om hur rusande tankar kan påverka oss samt hur man kan hantera dessa när de upplevs påträngande. Psykoedukation genom film som är textad.
Arbetsblad/övningar	Strategier som pat får prova är: Oro eller problem, förhållningssätt till jobbiga tankar, Krishantering, lugna sig själv. Finns även en självreflektion där pat får fundera på om det finns omständigheter som försvårar och underlättar upplevda svårigheter med tankarna.
Hemuppgifter	

Modul 5 (Hantera känslor) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Öka förståelse för känslor och vad man kan göra för att hantera dessa.
Innehåll	Psykoedukation genom film med rollspel.
Arbetsblad/övningar	Olika strategier pat kan prova: Förhindra kaos, kolla fakta, STOP, Självmedkänsla. Finns även en självreflektion kring vilka omständigheter som underlättar och försvårar för pat att hantera sina känslor.
Hemuppgifter	

Modul 6 (Mindfulness) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Introduktion till medveten närvaro.
Innehåll	Kort information varför det kan vara hjälpsamt med att öva på medveten närvaro.
Arbetsblad/övningar	Skriftlig info om korta övningar man kan göra i medveten närvaro.
Hemuppgifter	

Modul 7(Självmedkänsla) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Öka förståelsen för sig själv och varför vissa saker blir som de blir.
Innehåll	Information om trecirkelmodellen från Compassionfokuserad terapi.
Arbetsblad/övningar	Övning i att känna igen sig i trecirkelmodellen och övning i att använda trecirkelmodellen i vardagen.
Hemuppgifter	

Modul 8 (Stress) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Öka förståelse för stressreaktioner och återhämtning. Ökad förståelse för egna beteenden.
Innehåll	Information om stresssystemet och hur man kan tänka kring återhämtning. Info om: Autonoma nervsystemet, belastningar i livet, individuella utmaningarnas påverkan,

	trötthet och återhämtning, att hushålla med energi, beteenden som försvårar återhämtning.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Reflektion kring egna beteenden som försvårar återhämtning. Interaktiv övning i vad pat kan tänka på som försvårar och ökar återhämtning.
Hemuppgifter	

Modul 9 (hantera levnadsvanor) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Öka kunskapen om levnadsvanornas betydelse för välmående. Vid stora svårigheter är tanken att man ska kunna hänvisa pat vidare.
Innehåll	Information om mat, fysisk aktivitet, alkohol, tobak och nikotin.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Nej
Hemuppgifter	

Modul 10 (ett fungerande vardagsliv) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Öka strategierna för att planera och strukturera sitt vardagsliv.
Innehåll	Information om struktur och kalenderplanering.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Tips om hur man använder en kalender, andra planeringsverktyg. Även tips om att komma igång med att göra prioriteringar och minska uppskjutarbeteenden. Innehåller följande interaktiva delar: Kalenderplanering, planeringsverktyg, ABC-lista, Uppskjutandets röst och 5-minutersmodellen.
Hemuppgifter	

Modul 11 (Relationer och kommunikation) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Öka resurser för att bibehålla hälsosamma relationer.
Innehåll	Information kommunikation i nära relationer. Information om Jag-budskap, förstå och bekräfta. Finns även en psykoeducativ film om Alex och Charlie där en av dessa har ADHD vilket skapar problem i relationen.
Arbetsblad/interaktiva övningar	
Hemuppgifter	Ett arbetsmaterial att använda tillsammans med sin partner/nära relation där man får frågor att utgå ifrån för att skapa bättre kommunikation i relationen. Finns även en "besiktning av parrelationen". Som kan användas för få ett mått på hur parrelationen fungerar.

Modul 12 (Motivation till förändring) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Modul att använda om patienten vill förändra någon vana men upplever att det är svårt.
Innehåll	Information om motivation till förändring och att det kan vara svårt med förändringar av vanor. Tips för att lyckas med en förändring.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Över och underskottsanalys. Formulär för att fundera kring fördelar med förändring.
Hemuppgifter	

Modul 13 (Medicinering vid ADHD) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Öka kunskap om medicinering vid ADHD. Riktat sig till de som har diagnosticerad ADHD.
Innehåll	Information om medicineringar, att det är viktigt med fungerande rutiner, biverkningar.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Nej
Hemuppgifter	

Modul 14 (Patienterna berättar) ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Minska känsla av utanförskap. Validering.
Innehåll	Filmer med citat från personer med ADHD-diagnos och deras tankar kring sin diagnos. Finns positiva erfarenheter av ADHD, tips för att få en fungerande vardag, återhämtning i vardagen och Ouppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Nej
Hemuppgifter	

Modul 15 (Sammanfattning) ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Öka chanserna att patienten får med sig något från behandlingen.
Innehåll	Avslutande reflektion kring vad pat tar med sig från behandlingen. Film med ett lyckat tillfälle från behandlarna.
Arbetsblad/interaktiva övningar	AAQoL samt formulär att fylla i för att kunna utvärdera programmet.
Hemuppgifter	

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

☐ Annat, specificera:	
--	--

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):

Kommunikation via meddelandefunktionen i programmet. Vid behov kan digitala vårdmöten ske.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

När patienten gjort något i programmet. Så nära inpå patientens aktivitet som möjligt.

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

Om ja, typ av studie/er	Referenser
RCT	
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	