

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>Kontaktperson*</b>   | Kerstin Annerborn                    |
| <b>Kontaktuppgift (e-post) *</b>                              | kerstin.annerborn@regionstockholm.se |
| <b>Kontaktuppgift (telefon)</b>                               | 0722-24 08 76                        |
| <b>Förvaltare/Utgivare*</b>                                   | eStöd, Beroendecentrum Stockholm     |
| <b>Informationsdatum*</b> (ÅÅÅÅ-MM-DD)                        | 2023-02-05                           |
| <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

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| Alkoholprogrammet eStöd | KOD: ALKBCS |
|-------------------------|-------------|

### Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

|   |  |
|---|--|
| 5 |  |
|---|--|

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:

|  |                       |
|--|-----------------------|
| 2006   | (ÅÅÅÅ)                |
| Befintlig version av aktuellt program skapades till IMS-studien av Magnus Johansson. Denna har sedan omarbetats för SOB, men med samma innehåll. | Personer, beskrivning |

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

|         |  |
|---------|--|
| 2017-05 |  |
|---------|--|

### Förvaltare/utgivare:

|   |                 |
|---|-----------------|
| eStödsenheten, Beroendecentrum Stockholm, SLSO, Stockholm | Ev kommentarer: |
|---|-----------------|

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

|              |   |
|--------------|---|
| Specificera: | Alkoholbrukssyndrom, Skadlig alkoholkonsumtion, Alkoholberoende |
|--------------|---|

### Syfte (en eller flerval):

Behandling

Återfallsprevention

Prevention

Utbildning

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Annat, specificera |  |
|---|--|

### Ålder (en eller flerval):

Mer än eller lika med 18 år

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange: |  |
|---|--|

### Språk (enval):

Svenska

|  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Annat språk än svenska, ange: |  |
|--|--|

### Anpassning för funktionshinder (flerval):

Synskadade

Hörselskadade

|  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Annat, specificera: |  |
|--|--|

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

Dator med internet

Mobil

Läsplatta

|   |            |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> Hög internetkapacitet, mer än: | Kommentar: |
|---|------------|

## 1.3 KONTEXT

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

Primärvård

Psykiatri

|  |              |
|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Somatisk vård | Ange område: |
|--|--------------|

Allmän befolkning

|   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Annat | Specificera: Alkoholprogrammet utvecklades parallellt för patienter på Riddargatan 1 och hjälpsökande via nätet på Alkoholhjälpen. Det har även använts som tillägg till primärvård. Programmet finns både |
|---|--|

som behandling (med stöd av terapeut) och som egenvård (självhjälp). Nedan beskrivs programmet i behandlingsversionen.

**Krav på behandlarkompetens:**

Nej

Ja, specificera:

Programmet tillsammans med en manual för behandlare. Alla behandlare genomgår intern utbildning i programmet. Alla behandlare har eller får utbildning i beroendetillstånd, KBT och MI.

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

Nej

Ja, specificera:

På eStöd genomförs bedömning av läkare samt psykolog innan programstart och uppföljning efter programmet.

**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**

Stöd och behandling (Inera)

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

Stöd och behandling, Drupal 7

**Användningsområden hittills (flerval):**

Forskning

Hälso- och sjukvård

Annat, specificera:

Publika tjänster (stödlinje)

**Om programmet använts i vården, ange inom vilka verksamheter/enheter samt ungefärligt antal patienter och från när:**

eStöd och Riddargatan 1, Beroendecentrum Stockholm.

## 1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

KBT och MI. Baserat på flera olika KBT program som använts inom beroendområdet. Fram för allt Återfallsprevention (Marlatt) och Behavioral Self Control (Sobell m fl).

**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?**

Nej

Ja, specificera:

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

Nej

Ja, specificera:

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

Nej

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

Veckokonsumtion: Alkoholkonsumtion-standardglas per vecka.  
En VAS-fråga för mående, och en VAS-fråga för alkoholsug.

Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Totalt antal ord i fast text till patienten:

ca 20000

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

ca 7

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

10

(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*

5

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

5

(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)

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 (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

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <i>Syfte</i>               | Motivation  |
| <i>Innehåll</i>            | Text om upplevda fördelar och nackdelar med alkoholkonsumtion, respektive om förändring, samt allmänt om motivation |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | Frågor om anledning till vårdsökande, fördelar och nackdelar och värderingar  |
| <i>Hemuppgifter</i>        | alkoholkalender   |

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <i>Syfte</i>               | Mål och självkontroll   |
| <i>Innehåll</i>            | Information om fördelar med målsättning, olika mål samt självkontrollstrategier anpassat utifrån målsättning (nykterhet eller måttlighet) |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | Registrera mål och välja strategier för att komma igång   |
| <i>Hemuppgifter</i>        | Prova självkontrollstrategier   |

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <i>Syfte</i>               | Kartlägga risksituationer   |
| <i>Innehåll</i>            | Enkel beteendeanalys av risksituationer för hög alkoholkonsumtion |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | Risksituationer   |
| <i>Hemuppgifter</i>        | Identifiera risksituationer                                       |

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <i>Syfte</i>               | Alternativ  |
| <i>Innehåll</i>            | Hitta och planera alternativa strategier i risksituationer, problemlösning. |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | Problemlösning  |
| <i>Hemuppgifter</i>        | Prova alternativa strategier  |

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Syfte</b>               | Tacka nej  |
| <b>Innehåll</b>            | Information om effektiva sätt att tacka nej till erbjudande om alkohol |
| <b>Arbetsblad/övningar</b> | Skriva svar på övningsexempel  |
| <b>Hemuppgifter</b>        | Öva på att tacka nej (till andra saker)                                |

**Modul 6**  Förbestämd  Valbar

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Syfte</b>               | Hantera sug   |
| <b>Innehåll</b>            | Information om sug och strategier för att hantera det |
| <b>Arbetsblad/övningar</b> | Identifiera egna strategier                           |
| <b>Hemuppgifter</b>        | Prova sugstrategier                                   |

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Syfte</b>               | Hantera negativa känslor   |
| <b>Innehåll</b>            | Information om samband mellan känslor och alkoholkonsumtion. Strategier för att ta hand om sina känslor på kort och lång sikt. |
| <b>Arbetsblad/övningar</b> | Fyll i egna strategier   |
| <b>Hemuppgifter</b>        | Prova strategier för att må bättre   |

**Modul 8**  Förbestämd  Valbar

|  |  |
|--|--|
| <b>Syfte</b>                           | Återfallsprevention  |
| <b>Innehåll</b>                        | Information om förändring på längre sikt, snedsteg och återfall. Hur att fortsätta arbeta vid eller efter motgångar. |
| <b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b> | Krisplan   |
| <b>Hemuppgifter</b>                    |  |

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

|  |   |
|--|---|
| <b>Syfte</b>                           | Fakta om alkohol och hälsa  |
| <b>Innehåll</b>                        | Kort fakta om alkohol och påverkan på hälsan som alla deltagare får tillgång till |
| <b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b> | nej   |
| <b>Hemuppgifter</b>                    |   |

**Modul 10**  Förbestämd  Valbar

|  |   |
|--|---|
| <b>Syfte</b>                           | Extra faktablad   |
| <b>Innehåll</b>                        | Extra faktablad om olika områden kopplat till förändrade alkoholvanor |
| <b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b> |   |
| <b>Hemuppgifter</b>                    |   |

## 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):**

**Rekommenderad frekvens av återkoppling:**

Veckovis eller per genomförd modul

**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                                     | Johansson et al. Internet-Based Therapy versus Face-to-Face Therapy for Alcohol Use Disorder, a Randomized Controlled Non-Inferiority Trial. <a href="https://doi.org/10.1111/add.15270">https://doi.org/10.1111/add.15270</a>                           |
| Långtidsuppföljning                     | <b>Analys pågår</b>  |
| Observationsstudie                      | Lindner et al. Using alcohol consumption diary data from an internet intervention for outcome and predictive modeling: a validation and machine learning study. <a href="https://doi.org/10.1186/s12874-020-00995-z">10.1186/s12874-020-00995-z</a>      |
| Annan typ av kvantitativ studie         | Johansson et al. Effects of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Harmful Alcohol Use and Alcohol Dependence as Self-help or With Therapist Guidance: Three-Armed Randomized Trial. <a href="https://doi.org/10.2196/29666">10.2196/29666</a>  |
| Kvalitativ studie patientupplevelser    | Ekström & Johansson. Choosing internet-based treatment for problematic alcohol use—why, when and how? Users' experiences of treatment online. <a href="https://doi.org/10.1186/s13722-020-00196-5">10.1186/s13722-020-00196-5</a>                        |
| Kvalitativ studie behandlarupplevelser  | Ekström & Johansson. Sort of a nice distance: a qualitative study of the experiences of therapists working with internet-based treatment of problematic substance use. <a href="https://doi.org/10.1186/s13722-019-0173-1">10.1186/s13722-019-0173-1</a> |
| Hälsoekonomisk studie                   | <b>Analys pågår</b>  |
| Rapporter                               |  |
| Studentuppsatser                        |  |
| Annan dokumentation med möjlig relevans |  |
| Studier med närliggande program         | <b>Sundström et al.</b> High- versus low-intensity internet interventions for alcohol use disorders: results of a three-armed randomized controlled superiority trial. <a href="https://doi.org/10.1111/add.14871">10.1111/add.14871</a>                 |