

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2025-03-03
<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

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

KBT-program vid alkoholbesvär	KOD: ALKMIV
-------------------------------	-------------

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:

2021, uppdatering 2025	(ÅÅÅÅ)
En tidigare version av programmet utvecklades av leg. psykologer Karin Ekstrand, Ajla Stenholtz och Jeremy Wihdén, inom ramen för anställning i Region Dalarna. Aktuell version skapad av leg. psykologer Jeremy Wihdén, Miriam Lindståhl och Elina Törnhage, inom ramen för anställning i Region Dalarna. Programmet baseras på 15 minuters metoden enligt Riddargatan 1-mottagningen för alkohol och hälsa vid Beroendecentrum Stockholm. Interventioner och material kommer ursprungligen från Riddargatan 1. Ingen ändring av akronym eftersom den tidigare versionen använts i mycket liten omfattning. Ändringar version 1.0 till 2.0: Tidigare modul 1 har delats upp i två moduler (nuvarande modul 1 och 2) för att modulerna inte ska bli för omfattande. Modulen om sunda vanor har bytts ut mot modul om fysisk aktivitet och modulen om att identifiera och hantera risksituationer har tidigare lagts.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2025-03

(ÅÅÅÅ-MM)

Förvaltare/utgivare:

Min vård, Region Dalarna

Ev kommentarer:

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:

Individer med skadligt bruk eller beroende av alkohol, även individer med riskbruk som inte är nöjda med sin alkoholkonsumtion. Diagnoser: F10.1 Skadligt bruk av alkohol, F10.2 Alkoholberoende

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:	Minimum grundutbildning i psykoterapi med inriktning KBT.

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

☐ Nej	
☒ Ja, specificera:	Ja, rutindokument finns både för bedömning, behandling och uppföljning.

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Behandlingsprogrammen skickas som PDF- eller DOCX-fil. De har tagits fram genom Google Docs och sen konverterats till dessa format

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Behandlingsprogrammen skickas via den vårdapp där Min Vårds videobehandling bedrivs. Visiba Care är den plattform som Min Vård använder sig av.

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:

--

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	KBT och MI. Målet är att genomföra individanpassade beteendeförändringar för minskad alkoholkonsumtion. Verksamma komponenter inkluderar kartläggning av triggers och handlingsplaner för risksituationer.
--	--

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

☒ Nej	
☐ Ja, specificera:	Inspiration från: Behandlar- och patientmaterial från Riddargatan 1.

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

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Vi har ett genusperspektiv och utgår inte från heteronormativa föreställningar i våra fallexempel. Språket är anpassat så att så många som möjligt ska kunna tillgodogöra sig programmet.

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

☐ Nej

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

Timeline Follow-Back de senaste 7 dagarna.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

☒ Nej

☐ Ja, specificera:

Totalt antal ord i fast text till patienten:

11689

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

12

(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

6

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

6

(0-30, heltal)

Antal valbara behandlingsavsnitt:

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

0

(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

(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

Syfte	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet
Innehåll	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?
Övningar/Arbetsblad	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
Hemuppgifter	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	Introduktion till behandlingen och kartläggning
Innehåll	Information om KBT och behandlingsupplägget. Information om riskkonsumtion, beroende och alkoholens påverkan på kroppen och det psykiska måendet. Kartläggning av nuvarande alkoholbesvär.
Arbetsblad/övningar	Din kropp och alkohol Dina symtom Kartläggning av alkoholvanor och alkoholbesvär
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Formulera behandlingsmål samt börja använda strategier för att minska alkoholkonsumtionen
Innehåll	Kartläggning av patientens argument för och emot att göra förändringar. Introduktion till behandlingsmål. Information om hjälpsamma strategier för att minska alkoholkonsumtion. Presentation av alkoholkalender.
Arbetsblad/övningar	Sätt ett mål Måttlighet Är du redo att förändra dina alkoholvanor? Använd hjälpsamma strategier

Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgiften alkoholkalender. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.
---------------------	--

Modul 3 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	Skapa riskprofil och handlingsplan
Innehåll	Kartläggning av triggers. Skapa handlingsplaner för risksituationer.
Arbetsblad/övningar	Skapa en riskprofil Din handlingsplan
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna alkoholkalender och handlingsplan. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

Modul 4 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	Fysisk aktivitet
Innehåll	Information om vikten av fysisk aktivitet: Både rörelser i vardagen och fysisk träning i form av konditionsträning och styrketräning.
Arbetsblad/övningar	Kartläggning och målsättning av vardagsrörelse och fysisk träning
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna fysisk träning, handlingsplan och alkoholkalender. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

Modul 5 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	Formulera livsvärden och ta steg i värderad riktning
Innehåll	Presentation av livsvärden. Kartläggning av livsvärden och planering för konkreta beteenden i värderad riktning.
Arbetsblad/övningar	Identifiera vad som är viktigt för dig Identifiera konkreta beteenden för förändring
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna att ta steg i värderad riktning, fysisk träning, handlingsplan och alkoholkalender. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

Modul 6 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	Utvärdera och upprätta en vidmakthållandeplan
Innehåll	Utvärdera behandlingens effekt. Information om och råd vid återfall. Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
Arbetsblad/övningar	Kartläggning av alkoholvanor och alkoholbesvär Utvärdering Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna.

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, **(kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal i appen, men behandlingsprogrammet innehåller inte videoillustrationer)**
- ☐ 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) - **meddelandefunktion i appen används för meddela skattningar, påminnelser, ombokningar**
- ☒ Synkron (video, chatt, telefon) - **Videosamtal är huvudsakliga kommunikationen**
- ☐ Kombinerad asynkron och synkron

Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):

--

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

1-2 gånger/vecka

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

<i>Om ja, typ av studie/er</i>	<i>Referenser</i>
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	