

<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/ Rev 2022-03-15
<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 nedstämdhet och depression (bas)</b>	KOD: DE2LIV
-------------------------------------------------------------	-------------

### Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

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

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras 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 förenklad version av det längre Depressionsprogram som utvecklats för SoB-plattformen av Livanda.	Person, beskrivning

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

2021-10-22	(ÅÅÅÅ-MM)
------------	-----------

### Utgivare:

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

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Nedstämdhet, depression, mild - måttlig. Anpassat för att vara en kort basbehandling där behandlaren kan individanpassa med tilläggsmoduler.
--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Syfte (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Behandling	
<input checked="" type="checkbox"/> Återfallsprevention	
<input checked="" type="checkbox"/> Prevention	
<input type="checkbox"/> Utbildning	
<input type="checkbox"/> Annat, specificera	

### Ålder (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Mer än eller lika med 18 år	
<input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	

### Språk (enval):

<input checked="" type="checkbox"/> Svenska	
<input type="checkbox"/> Annat språk än svenska, ange:	

### Anpassning för funktionshinder (flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Synskadade	
<input checked="" type="checkbox"/> Hörselskadade	
<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	

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

<input checked="" type="checkbox"/> Dator med internet	
<input checked="" type="checkbox"/> Mobil	
<input checked="" type="checkbox"/> Läsplatta	
<input type="checkbox"/> Högt internetkapacitet, mer än:	Kommentar:

## 1.3 KONTEXT

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

<input checked="" type="checkbox"/> Primärvård	
<input checked="" type="checkbox"/> Psykiatri	
<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
<input checked="" type="checkbox"/> Allmän befolkning	
<input type="checkbox"/> 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:**

T o m 2021 har totalt ca 220 program startats inom SoB. Regioner som använt programmet är Västmanland, Dalarna, Stockholm, Norrbotten, Västerbotten, Västernorrland.

## 1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Huvudsakligen beteendeaktivering, med inslag av ACT, normalisering och hantering av känslor, acceptansträning. Syftet är att erbjuda en förenklad och avkortad variant av depressionsbehandling för att öka följsamhet och bättre ge stöd för patienter inom psykiatrin.

**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:

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:**  
MADRS-S**Start- och avslutning:**MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)  
WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0)**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-akademin 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:**

8-12

(0-20, heltal)

**Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:**

*Avses det totala antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att fullfölja programmet helt*

7	(0-30, heltal)
---	----------------

**Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:**

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

*För behandlingsprogram där alla moduler är förbestämda blir maximalt antal moduler samma som antal förbestämda*

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*

7	(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

<i>Syfte</i>	<b>Är du normal?</b> Ge en introduktion av behandlingsprogrammets upplägg, KBT-rational för behandling av depression samt inledande måluppgifter.
<i>Innehåll</i>	<b>Grundavsnitt:</b> Rational för hur nedstämdhet uppstår och vidmakthålls, inledande funktionsanalys som genomförs av patienten. Sätta upp personliga mål med behandlingen. Videoavsnitt "Är du normal?".

	<b>Fördjupningsavsnitt:</b> Information om depression.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Dina mål med programmet. Hur ser det ut för dig? (inledande funktionsanalys). Stämningsdagbok. Eftertankar - reflektioner efter första avsnittet
<b>Hemuppgifter</b>	Fylla i funktionsanalysen, stämningsdagbok, målformulär och reflektioner kring avsnittet.

**Modul 2** Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Balans</b> Deltagaren får titta närmare på egna beteenden och hur de påverkar stämningsläget, fundera över vad de gör för mycket och för lite samt påbörja beteendeaktivering.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Motivationsinformation. Förändring och beteendeeperiment i små steg. Inledande steg i beteendeaktivering.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Hur ser din balans ut (överskott och underskott) Arbetsplan - inledande beteendeeperiment Stämningsdagbok Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa avsnittstexterna Fortsätta föra stämningsdagbok Planera in två beteendeeperiment/aktiviteter Fylla i sina reflektioner efter andra avsnittet.

**Modul 3** Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Undvikandefällan</b> Motiverande avsnitt för start av enklare exponering.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Motivationstips. Fokusavsnitt på undvikande, hur det uppstår och påverkar oss.  <b>Fördjupningsavsnitt:</b> Mirakelbehandlingen - om fysisk aktivitet
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Dina undvikandefällor Belöna dig själv. Arbetsplan (inplanering av aktiviteter) Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Planera in minst två aktiviteter. Fylla i reflektioner kring det aktuella avsnittet.

**Modul 4** Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Grubbel och ältande</b> Introducera arbete med förståelse av och hantering av tankar (och i viss mån känslor).
--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Rational för oro och grubbel. Skjuta upp oron till en särskild grubbeltid. Övningar för tankekontroll (med syfte att lyfta fram beteendet som fristående i förhållande till tankar och känslor). Fortsätta med beteendeaktivering och reflektioner kring dessa.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Dina undvikandefällor Arbetsplan (inplanering av aktiviteter) Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Pröva planerad grubbeltid. Planera in och genomföra 2-3 aktiviteter. Fylla i reflektioner från arbetet med avsnittet.

## Modul 5 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Om tankar och känslor</b> Introducera ACT-konceptet med defusion (och delvis acceptans). Träna förmågan att se på tankar och känslor som fristående och delvis godtyckliga funktioner.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Om tankar i ett ACT-perspektiv. Defusionsövningar.  <b>Fördjupning:</b> På busstur med känslorna (ACT-metaphor för hantering av hindrande känslor)
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Arbetsplan Eftertankar - reflektioner kring det aktuella avsnittet.
<b>Hemuppgifter</b>	Genomföra ytterligare aktiviteter. Pröva tankeövningar. Fylla i Eftertankar.

## Modul 6 Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Fortsätt med aktiviteter</b> Vidmakthållandemodul för beteendeaktivering.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Kort information för motivering till fortsatt beteendeaktivering.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Arbetsplan - beteendeaktivering. Eftertankar.
<b>Hemuppgifter</b>	Planera och genomföra ytterligare aktiviteter. Fylla i formuläret Eftertankar.

## 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> Strategier mot bakslag, värnande om flexibilitet och variation i beteenden. Avslutande skattning av vad deltagaren åstadkommit vad gäller uppsatta mål. Avslutande ACT-övning - videoövning (guidad reflektion kring jagupplevelse och "defusion").
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Mål med programmet - avslutningsskattning Eftertankar med utvärdering och kommentarer
<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.

**Modul 8**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>++ Extramodul: Lyssna och sätta gränser</b> Extra avsnitt om kommunikation.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Att lyssna aktivt och icke-värderande. Att ge ett jagbudskap Att sätta gränser. Reflektion kring gränssättning - fördelar och nackdelar.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Formulär för att förbereda ett jag-budskap. Arbetsplan Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Inga angivna.

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>++ Extramodul: Negativa automatiska tankar</b> Extra redskap om hantering av tankar enligt Beck's modell (något modifierad till övning för att förstå och hantera tankar, snarare än att byta ut dem).
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Arbeta med negativa automatiska tankar. Tankefällor.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Nyansera tankarna (Formulär för neg aut tankar). Arbetsplan Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Inga angivna.

**Modul 10**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>++ Extramodul: Panikångest</b> Extra avsnitt om panikångest.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Information och rational om panikångest.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Arbetsplan Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Inga angivna.



**Modul 11**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>++ Extramodul: Bättre sömn</b> Extra avsnitt om sömn och hantering av sömnproblem.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Grundinformation om sömn och sömnproblem. Kortinformation som metoder för att minska sömnproblem.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Arbetsplan Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Inga angivna.

**Modul 12**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>++ Extramodul: Hantera känslor</b> Fördjupningsavsnitt om känslor med info om känslors funktion samt övning i att upptäcka för förhålla sig till sina känslor.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Hantera känslor. Fokus på det goda (träning på att upptäcka alla typer av känslor, även positiva).
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Arbetsplan Positiva dagboken Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Inga angivna.

**Modul 13**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>++ Extramodul: Minska fysisk spänning</b> Separat program med fyra avslappningsdelar, av typen betingad avslappning med meditativa inslag.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Diafragmaandning. Meditativ avslappning - grund. Betingad avslappning - koppla av till en signal. Snabb bodyscan.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Arbetsplan Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Inga angivna.

**Modul 14**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>++ Extramodul: Vara närvarande</b> Läsa om och träna på att vara närvarande.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Mindfulnessövningar i olika typer av situationer.  <b>Fördjupning:</b> Mindfulness grundprinciper
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Arbetsplan. Eftertankar.
<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 - standardiserat mätbatteri inför varje avsnitt Formulär - arbetsblad 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 sker när deltagare gjort sista uppgiften - behandlare bör då aktivera ett nytt avsnitt/modul samt ge personlig kortfattad feedback på genomgången avsnitt.

**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	
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	<i>Clara Axelsson. (2014). Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län. eHälsainstitutet, 2014-06-05.</i>
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	<i>Clara Axelsson. (2014). Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län. eHälsainstitutet, 2014-06-05.</i>
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	<i>Olle Kalat och Joanna Sliwa. (2009). Internetterapi. För vilka? - Predicerande faktorer för avhopp i Internetbaserad KBT. Psykologexamens-uppsats, Vårterminen 2009, Örebro Universitet.</i>
Annan dokumentation med möjlig relevans	<p><b>Utvärdering av iKBT (Livandas depressionsprogram) inom Gävleborgs läns landsting.</b> Livanda - Internetkliniken AB.</p> <p><b>Utvärdering av iKBT (Livanda depressionsprogram) inom Västerbottens läns landsting.</b> Livanda - Internetkliniken AB.</p> <p><b>Utvärdering av iKBT (Livandas depressionprogram) inom Västernorrlands läns landsting.</b> Livanda - Internetkliniken AB.</p> <p><b>Utvärdering av Livandas depressionsprogram för Livandas privatkunder (2012-01-01 - 2015-09-30).</b> Livanda - Internetkliniken AB.</p> <p><b>Utvärdering av Livandas depressionsprogram för Livandas privatkunder (2015-10-01 - 2016-10-31).</b> Livanda - Internetkliniken AB</p>
Studier med närliggande program	