

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-05-24
<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 depression, Min Vård	KOD: DE2MIV
--------------------------------------	-------------

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	(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 Miriam Lindståhl, Elina Törnhage och Jeremy Wihdén, inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-04	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Min vård, Region Dalarna	Ev kommentarer:
--------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med lindrig till måttlig depression. Diagnoser: F32.0 Lindrig depressiv episod, F32.1 Medelsvår depressiv episod, F32.9 Depressiv episod, ospecificerad, F33.0 Recidiverande depression, lindrig episod, F33.1 Recidiverande depression, medelsvår episod
--------------	---

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

<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
<input checked="" type="checkbox"/> Allmän befolkning	
<input type="checkbox"/> Annat	Specificera:

Krav på behandlarkompetens:

<input type="checkbox"/> Nej	
<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Minimum grundutbildning i psykoterapi med inriktning KBT.

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

<input type="checkbox"/> Nej	
<input checked="" type="checkbox"/> 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):

<input type="checkbox"/> Forskning	
<input checked="" type="checkbox"/> Hälso- och sjukvård	
<input type="checkbox"/> 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, verk samma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	Depressionen vidmakthålls av för få beteenden med positiva konsekvenser eller för många med negativa konsekvenser. Beteendeaktivering, exponering och begränsad tid för grubbel är verk samma komponenter.
--	--

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

<input checked="" type="checkbox"/> Nej	
<input type="checkbox"/> Ja, specificera:	

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

<input type="checkbox"/> Nej

Ja, specificera:

Vi har ett genusperspektiv och utgår inte från heteronormativa föreställningar i våra fall exempel. 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):

MADRS-S vid behandlingsstart, i mitten och vid avslut.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet? Nej Ja, specificera:**Totalt antal ord i fast text till patienten:** (heltal)**Totalt antal minuter video till patienten:** (heltal)**Förväntad behandlingstid i veckor:** (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* (0-30, heltal)**Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:***Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som patienten förväntas genomgå oavsett problembild.* (0-30, heltal)**Antal valbara behandlingsavsnitt:***Med valbara behandlingsavsnitt avses moduler som man kan välja från för att anpassa behandlingen till patientens specifika problembild* (0-30, 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>	Introduktion och översikt till resterande behandling.
<i>Innehåll</i>	Psykoedukation om hur depression kan uppstå, symtombild och vad som vidmakthåller tillståndet. Information om KBT och behandlingsupplägg.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Dina besvär Anledningar till att du mår dåligt Dina beteendemål
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Kartläggning och aktivitetsdagbok
<i>Innehåll</i>	Information om beteendeaktivering och aktivitetsdagbok. Kartläggning av beteenden och dess konsekvenser på kort och lång sikt.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Dina hanteringsstrategier Aktivitetsdagbok
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgiften aktivitetsdagbok. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 3 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Beteendeaktivering
--------------	--------------------

Innehåll	Presentation av över- och underskotts beteenden. Presentation av olika typer av aktiviteter: må bra-aktiviteter, måste-aktiviteter, undvikandebeteenden och negativa omständigheter. Beteendeaktivering, med fokus på må bra-aktiviteter och negativa omständigheter.
Arbetsblad/övningar	Dina underskott och överskott Kategorisera dina nuvarande aktiviteter Beteende före känsla
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgiften beteendeaktivering. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Fortsatt beteendeaktivering
Innehåll	Vanliga utmaningar vid beteendeaktivering. Fortsatt beteendeaktivering, med fokus på må bra-aktiviteter, måste-aktiviteter och undvikandebeteenden.
Arbetsblad/övningar	Utvärdering och planering av må bra-aktiviteter Ytterligare beteendeaktivering
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgiften beteendeaktivering. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 5 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 och beteendeaktivering. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Utmana känslostyrda beteenden
Innehåll	Information om och kartläggning av känslostyrda beteenden. Presentation av olika undvikandestrategier. Information om hur man utmanar känslostyrda beteenden genom exponering.
Arbetsblad/övningar	Dina känslostyrda beteenden Undvikande, kontrollstrategier och försäkringar Situationsanalys
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna beteendeaktivering, utmana känslostyrda beteenden och fysisk träning. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Sömn
Innehåll	Vanliga typer av sömnbesvär. Strategier för att förbättra sömnen och förebygga sömnbesvär.
Arbetsblad/övningar	Kartläggning av din sömn

	Planera för bättre sömn
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna beteendeaktivering, sömnstrategier, utmana känslostyrda beteenden och fysisk träning. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Hantera negativa tankar
Innehåll	Hur oro, grubbel och ältande påverkar måendet. Hålla distans till tankar genom kognitiv defusion. Begränsa tiden för ältande genom grubbelstund.
Arbetsblad/interaktiva övningar	"Jag tänker att..." Sjung en tanke
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna beteendeaktivering, distans till tankar, grubbelstund, sömnstrategier, utmana känslostyrda beteenden och fysisk träning. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 9 Förbestämd Valbar

Syfte	Upprätta en vidmakthållandeplan
Innehåll	Gå igenom patientens arbete med behandlingsprogrammet. Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Läsa igenom alla avsnitt i modulen och 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

<input type="checkbox"/> 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:

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	