

Kontaktperson*	Sandra Frööjd
Kontaktuppgift (e-post) *	Sandra.froojd@regionstockholm.se
Kontaktuppgift (telefon)	
Förvaltare/Utgivare*	Konsultenheten, Psykiatri Sydväst
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2025-08-19
<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

Internetpsykiatri PSV – Depressionsbehandling för gravida	KOD: DEGIPS
---	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

1.0	(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:

2016	(ÅÅÅÅ)
Erik Forsell, Viktor Kaldo – graviditetsanpassning av Internetpsykiatriens depressionsbehandling. Tillägg av ytterligare modul med fokus på graviditeten samt modul med fokus på relationer.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2025-08	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Psykiatri Sydväst	Ev kommentarer:
-------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Depression under graviditeten
--------------	-------------------------------

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: Programmet har använts inom psykiatrisk klinik men med bred rekrytering från primärvård, befolkning och psykiatri
---	--

Krav på behandlarkompetens:

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Grundläggande KBT-utbildning (steg 1)

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

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Diagnostisering och lämplighetsbedömning för behandlingsformatet innan inklusion. Kontinuerliga patientskattningar under behandlingstiden för att kunna monitorera mående. Övervakningssystem och rutiner för riskhantering, t ex suicidrisk

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Stöd- och behandlingsplattformen

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

P2

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:

Använts inom vården via Konsultenheten, Psykiatri Sydvest sedan 2021 – totalt inkluderade patienter 432 stycken.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

KBT, psykoedukation om depression i samband med graviditet, beteendeaktivering, värderingsarbete, strategier för tankehantering, psykoedukation om oro/ ångest, sömnskola, relationer

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:

Bilder är anpassade enligt variation avseende etnicitet, ålder och kön. Exempelen är anpassade enligt variation avseende sexuell läggning och etniskt ursprung.

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

☐ Nej

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

MADRS-S löpande veckomätningar.

Förmätning; MADRS-S, GAD-7, WHODAS 2.0

Eftermätning; MADRS-S, EPDS, FOBS, GAD-7, WHODAS 2.0,

Uppföljning:

C-skalan, mäter patientens upplevda trovärdighet av programmet vid fjärde modulen. Egen patientenkät för utvärdering vid avslut av patientens upplevelser, bemötande, eventuella negativa effekter, mm, samt innefattar även ett internationellt standardiserat formulär för upplevd tillfredsställelse med behandlingen Client Satisfaction Questionnaire (CSQ-8) vid avslut. CSQ-8 har copyright.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

☐ Nej

☐ Ja, specificera:

Totalt antal ord i fast text till patienten:

52 500

(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

10

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

10

(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.

	(0-30, 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 och översikt till hela behandlingsprogrammet
Innehåll	Om depression och KBT. Temat för modul 1 vad depression är, och hur man kan bli fri från en sådan. Modulen är en kunskapsgrund för arbetet med resten av behandlingen.
Arbetsblad/övningar	Livskompass, Mina mål.
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Information om depression under graviditeten
Innehåll	Information om depression och specifikt om att vara deprimerad under graviditeten. Hur vet man om symptomen man upplever beror på graviditeten eller på nedstämdheten?
Arbetsblad/övningar	Mitt nätverk, Jag och min ofödde
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen. Genomföra övningarna Mitt nätverk och Jag och min ofödde

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Beteendeaktivering
Innehåll	Beteendeaktivering innebär att du först försöker hitta mönster i dina vardagliga aktiviteter och beteenden. Om de bidrar till din nedstämdhet försöker du planera din vardag på ett annat sätt för att höja din sinnesstämning. Du får också hjälp av dina livsvärderingar i planeringen.
Arbetsblad/övningar	Graviditetsvänliga aktiviteter, Hitta plusaktiviteter, Aktivitetsplanering
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med livsvärden, lista plus- och minusaktiviteter, registrera veckans aktiviteter och skatta måendet.

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Beteendeaktivering, fortsättning
Innehåll	Hantering av minusaktiviteter och plusaktiviteter som är svåra att komma igång med, vidarearbete med veckoplanen.
Arbetsblad/övningar	Belöningsmeny
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med Aktivitetsplanen och planera inkommande vecka, lista möjliga belöningar.

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Kognitivt arbete
Innehåll	Tankars inverkan på känslor och beteenden, tolkningar snarare än sanningar, negativa tankars innehåll, notera egna negativa tankar, oro och ruminering, följa livsvärden trots negativa tankar.
Arbetsblad/övningar	Mina vanligaste negativa tankar, tanketräning, aktivitetsplanering
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen. Genomföra övningarna Mina vanligaste negativa tankar, Tanketräning och Aktivitetsplanering.

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Kognitivt arbete, fortsättning
Innehåll	Tankefällor och hur man kan nå ett mer flexibelt tänk genom att använda tankestrategier, värderingar.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med tidigare arbetsblad om tankar och veckoplanering.

Modul 7 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Modul om Relationer (Valbar ordning på denna, sömn- och orosmodul).
Innehåll	Fokus på relationer, hur de kan påverka ens mående. Hur ber man om hjälp och säger nej.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med tidigare arbetsblad om tankar och veckoplanering.

Modul 8 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Hantering av sömnsvårigheter. (Valbar ordning på denna, relations- och orosmodul).
Innehåll	Beskrivning av sömn och sömnbehov, tips på god sömnhygien, strategier för en bättre sömn, tekniker för att komma till ro på kvällen.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Sömndagbok
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med tidigare arbetsblad samt vid behov av sömnregistrering.

Modul 9 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Lära sig hantera oro och ångest. (Valbar ordning på denna, sömn- och relationsmodul).
Innehåll	Förklaring av tillstånden, hantering av oro genom schemalagd orostid och problemlösning.
Arbetsblad/interaktiva övningar	
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med tidigare arbetsblad.

Modul 10 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Sammanfattning och planering inför framtiden
Innehåll	Uppmuntran att sammanfatta kärnan i de olika modulerna, hur man kan förebygga framtida depressioner, göra up en plan inför större livshändelser för att minska risken för återfall, medveten närvaro. Se över livskompass och genomgång av hur man kan hantera bakslag.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Sammanfattning av strategier, Min plan framåt
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen. Arbeta med arbetsbladen.

Osv. om fler än 10 moduler

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):

Kommunikationen sker i huvudsak via plattformen, men patienten bör även kunna nås per telefon, t ex vid försämrat mående eller vid behov av extra behandlingsstöd

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Svar inom 48 timmar vardagar, frekvens 1-3 ggr/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

Om ja, typ av studie/er	Referenser
RCT	Forsell E, Bendix M, Holländare F, Szymanska von Schultz B, Nasiell J, Blomdahl-Wetterholm M, et al. Internet delivered cognitive behavior therapy for antenatal depression: A randomised controlled trial. Journal of Affective Disorders. 2017;221:56–64. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.013 .
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	Pettman, D., O'Mahen, H., Blomberg, O., Skoog Svanberg, A., von Essen, L., & Woodford, J. (2023). Effectiveness of cognitive behavioural therapy-based interventions for maternal perinatal depression: a systematic review and meta-analysis. BMC Psychiatry, 23, 1-25. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04547-9 Kim, D.R., Hantsoo, L., Thase, M.E., Sammel, M., Epperson, C.N., 2014. Computer-assisted cognitive behavioral therapy for pregnant women with major depressive disorder. J. Women's. Health 23, 842–848. Shortis, E., Warrington, D., & Whittaker, P. (2020). The efficacy of cognitive behavioral therapy for the treatment of antenatal depression: A systematic review. Journal of Affective Disorders, 272, 485–495. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.067 Käll, A., Biliunaite, I., & Andersson, G. (2024). Internet-delivered cognitive behaviour therapy for affective disorders, anxiety disorders and somatic conditions: An updated systematic umbrella review. Digital Health, 10. https://doi.org/10.1177/20552076241287643