

<b>Kontaktperson*</b>	Jeremy Wihdén
<b>Kontaktuppgift (e-post)*</b>	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
<b>Kontaktuppgift (telefon)</b>	0790 625 918
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	Region Dalarna
<b>Informationsdatum*</b> (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](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

IKBT-program vid depression	KOD: DEPDAL
-----------------------------	-------------

### 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:

2024	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Jeremy Wihdén, Andreas Pålsson, Miriam Lindståhl och Elina Törnhage samt medicinsk sekreterare Monica Samilda, inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning

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

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

### Förvaltare/utgivare:

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

Designverktyget, Inera.

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

Stöd och Behandling, Inera.

**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, 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?** 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:

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:

14232

(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*

9

(0-30, heltal)

### Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

9

(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

<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. Skicka in svar på 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. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<i>Syfte</i>	Beteendeaktivering
<i>Innehåll</i>	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.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Dina underskott och överskott Kategorisera dina nuvarande aktiviteter Beteende före känsla

<b>Hemuppgifter</b>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgiften beteendeaktivering. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.
---------------------	---

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

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

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

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

**Modul 6**  Förbestämd  Valbar

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

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Sömn
<b>Innehåll</b>	Vanliga typer av sömnbesvär. Strategier för att förbättra sömnen och förebygga sömnbesvär.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Kartläggning av din sömn Planera för bättre sömn
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna beteendeaktivering, sömnstrategier, utmana känslstyrda beteenden och fysisk träning. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 8**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Hantera negativa tankar
--------------	-------------------------

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

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Upprätta en vidmakthållandeplan
<b>Innehåll</b>	Gå igenom patientens arbete med behandlingsprogrammet. Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan
<b>Hemuppgifter</b>	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
- 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)
- Synkron (video, chatt, telefon)
- 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

<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	