

Kontaktperson*	Erik Forsell, utvecklingsansvarig psykolog Internetpsykiatri
Kontaktuppgift (e-post) *	erik.forsell@sll.se
Kontaktuppgift (telefon)	
Förvaltare/Utgivare*	Psykiatri Sydväst, SLSO, Region Stockholm
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-02-22
<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	KOD:DEPIPS
---	------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

3.0	(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:

2002	(ÅÅÅÅ)
Internetbehandlingen bygger på behandlingsmoduler ursprungligen skrivna av Jan Bergström och Fredrik Holländare, vilka är utvärderade i flera kliniska studier. Se ursprungsartikel Andersson et al, 2005 i referenslistan	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

Version 2.0 skapad 2016 (avkortad text, livskompass tidigt)	(ÅÅÅÅ-MM)
Version 3.0 skapad hösten 2020 (inlagd i SoB)	

Förvaltare/utgivare:

Internetpsykiatri, Psykiatri Sydväst, Region Stockholm	Ev kommentarer:
--	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Depression
--------------	------------

Syfte (en eller flerval):

Behandling

Återfallsprevention

Prevention

Utbildning

<input type="checkbox"/> Annat, specificera	
---	--

Ålder (en eller flerval):

Mer än eller lika med 18 år

<input checked="" type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	Från 16 år
--	------------

Språk (enval):

Svenska

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

Anpassning för funktionshinder (flerval):

Synskadade

Hörselskadade

<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	
--	--

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

Dator med internet

Mobil

Läsplatta

<input type="checkbox"/> 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:
--	--------------

Allmän befolkning

<input checked="" type="checkbox"/> 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 (SoB)

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Internetpsykiatri 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:**

Forskning, se referens Andersson et al, 2005 med flera i referenslistan.

Reguljär vård:

SLSO, Psykiatri Sydväst, Internetpsykiatri, uppstart av klinisk verksamhet: 2007

Antal (cirka) patienter som använt programmet: ca 2500 version 1, ca 950 version 2, ca 50 version 3.

Psykiatri och primärvård Örebro.

Ca 500 patienter sedan 2014

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

KBT, psykoedukation om depression, beteendeaktivering, värderingsarbete, strategier för tankehantering, psykoedukation om oro/ ångest, sömnskola

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

<input checked="" type="checkbox"/> 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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):	MADRS-S löpande veckomätningar, MADRS-S, PHQ-9 och WHODAS-12 för- efter- och uppföljningsmätning C-skalan, är en skala som mäter patientens upplevda trovärdighet av programmet vid tredje modulen Egen patientenkät för utvärdering 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

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

Totalt antal ord i fast text till patienten:

Version 1: 55 500 ord, version 2: 32 400 ord, Version 3: 32 400 ord	(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 det totala antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att ha fullföljt helt

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.

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

	(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

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	
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Beteendeaktivering. Syftar till att man ska försöka planera in fler "förstärkande" aktiviteter i sin vardag, på ett särskilt sätt, men även hur man planerar sin vardag mer allmänt.
Innehåll	Kopplingen mellan aktiviteter och stämningsläge, identifiering av egna plus- och minusaktiviteter, vikten av balans mellan olika aktiviteter, veckoplanering utifrån

	balanstänk, hur man ökar sannolikheten att en inplanerad aktivitet blir av och fokusskifte då tankarna stör upplevelsen.
Arbetsblad/övningar	Livskompass, Plus- och minusaktiviteter, Aktivitetsplan, Problemlösning
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 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Fortsatt beteendeaktivering
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 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Kognitivt arbete
Innehåll	Tankars inverkan på känslor och beteenden, tolkningar snarare än sanningar, negativa tankars innehåll, ringa in egna negativa tankar, oro och ruminering, följa livsvärden trots negativa tankar.
Arbetsblad/övningar	Tanketräning, Mina vanligaste negativa tankar
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med tankeregistrering samt vidare med Aktivitetsplanen.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Fortsatt kognitivt arbete
Innehåll	Tankefallor 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 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Lära sig hantera oro och ångest
Innehåll	Förklaring av tillstånden, hantering av oro genom schemalagd orostid och problemlösning.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med tidigare arbetsblad.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Hantering av sömnsvårigheter
Innehåll	Beskrivning av sömn och sömnbehov, tips på god sömnhygien, strategier för en bättre sömn (schemalagd sömn, sömnkomprimering, stimuluskontroll), tekniker för att komma till ro på kvällen, hur man bör använda sömnmediciner i samband med modulens sömnstrategier.

Arbetsblad/övningar	Mina sovtider och mediciner, Sömn dagbok
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med tidigare arbetsblad samt vid behov med sömnregistrering.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Att befästa behandlingsstrategierna
Innehåll	Vikten av att fortsätta arbeta med främst beteendeaktiveringen även då det känns motigt, tips kring detta, uppmuntran till repetition av de mest hjälpsamma avsnitten.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Tidigare arbetsblad
Hemuppgifter	Läsa modulens avsnitt, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med tidigare arbetsblad.

Modul 9 Förbestämd Valbar

Syfte	Sammanfattning av behandlingsinnehållet
Innehåll	Uppmuntran till att sammanfatta kärnan i de olika modulerna, hur man kan förebygga framtida depressioner, göra upp en plan inför större livshändelser för att minska risken för återfall, medveten närvaro
Arbetsblad/interaktiva övningar	Sammanfattning av strategier
Hemuppgifter	Läsa modulens avsnitt, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med arbetsbladet.

Modul 10 Förbestämd Valbar

Syfte	Planering inför framtiden
Innehåll	Se över Livskompassen på nytt och vid behov revidera den, hur man kan hantera bakslag, avslutning.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Min plan framåt
Hemuppgifter	Läsa modulens avsnitt, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen, arbeta med arbetsbladet.

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
 Stöd från närstående

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	Andersson, G., Bergström, J., Holländare, F., Carlbring, P., Kaldo, V., & Ekselius, L. Internet-based self-help for depression: a randomised controlled trial. British Journal of Psychiatry 2005, 187, 456-461

	<p>Vernmark K, Lenndin J, Bjärehed J, Carlsson M, Karlsson J, Oberg J, Carlbring P, Eriksson T, Andersson G. Internet administered guided self-help versus individualized e-mail therapy: A randomized trial of two versions of CBT for major depression. <i>Behaviour Research and Therapy</i> 2010, 48(5), 368-376</p> <p>Andersson, G, Hesser H, Veilord A, Svedling L, Andersson F, Sleman O, Mauritzson L, Sarkoh A, Claesson E, Zetterqvist V, Lamminen M, Eriksson, T, Carlbring P. Randomised controlled non-inferiority trial with 3-year follow-up of internet-delivered versus face-to-face group cognitive behavioural therapy for depression. <i>Journal of Affective Disorders</i>, 2013, 151(3), 986-994</p> <p>Johansson R, Sjöberg E, Sjögren M, Johnsson E, Carlbring P, Andersson T, Rousseau A, Andersson G. Tailored vs. Standardized Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Depression and Comorbid Symptoms: A Randomized Controlled Trial. <i>PlosONE</i> 2012; 7(5):e36905.</p>
Långtidsuppföljning	Se Andersson et al, 2013 ovan och Hedman et al 2014 nedan
Observationsstudie	Hedman E, Ljótsson B, Kaldø V, Hesser H, El Alaoui S, Kraepelien M, Andersson E, Rück C, Svanborg C, Andersson G, Lindefors N. Effectiveness of internet-based cognitive behaviour therapy for depression in routine psychiatric care. <i>Journal of Affective Disorders</i> 2014 Feb;155:49-58
Annan typ av kvantitativ studie	<p>Andersson, G., Bergström, J., Holländare, F., Ekselius, L., & Carlbring, P. Delivering CBT for depression via the Internet. Predicting outcome at 6-months follow-up. <i>Verhaltenstherapie</i>, 2004;14, 185-189</p> <p>El Alaoui S, Ljótsson B, Hedman E, Svanborg C, Kaldø V, Lindefors N. Predicting Outcome in Internet-Based Cognitive Behaviour Therapy for Major Depression: A Large Cohort Study of Adult Patients in Routine Psychiatric Care. <i>PLoS ONE</i> 2016; 11(9): e0161191. doi:10.1371/journal.pone.0161191</p>
Kvalitativ studie patientupplevelser	Bendelin N, Hesser H, Dahl J, Carlbring P, Zetterqvist Nelson K, Andersson G. Experiences of guided Internet-based cognitive-behavioural treatment for depression: a qualitative study. <i>BMC Psychiatry</i> , 2011, Vol.11, p.107-107
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	El Alaoui S, Lindefors N. Combining Time-Driven Activity-Based Costing with Clinical Outcome in Cost-Effectiveness Analysis to Measure Value in Treatment of Depression. <i>PLoS One</i> . 2016 Oct 31;11(10):e0165389.
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	