

Kontaktperson*	Lars Ström
Kontaktuppgift (e-post)	
Kontaktuppgift (telefon)*	
Förvaltare/Utgivare*	Livanda-Internetkliniken AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2018-09-12 /Rev 2020-10-23, 2022-03-06
<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

Internethjälpen vid nedstämdhet och depression	KOD:DEPLIV
---	------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

4.2	(1.0-10.0)
-----	------------

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras med decimal när smärre ändringar görs, 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:

2007	(ÅÅÅÅ)
Programmet framtaget och stegvis utvecklat för SoB-plattformen av Lars Ström.	Person, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2020-09-01 Aktuell version 4.2 (4.0 i SoB) omfattar fr a tillgänglighetsanpassningar för funktionshinder och mindre justeringar av modulinnehåll och arbetsuppgifter.	(ÅÅÅÅ-MM)
--	-----------

Utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Nedstämdhet, depression, mild - måttlig.
--------------	--

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 type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	
---	--

Språk (enval):

- Svenska

<input checked="" type="checkbox"/> Annat språk än svenska, ange:	Danska och norska i program på egen plattform
---	---

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 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
Livanda – Internetkliniken (egen plattform - Microsoft aspx)**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**Plattformen för Stöd och Behandling
Livanda – Internetkliniken (egen plattform - Microsoft aspx)**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:**SoB-momentet använt inom SoB, aktuell och tidigare versioner:
Antal patienter 2015-2021 = ca 1945
(Regionerna Gävleborg, Västerbotten, Västra Götaland, Skåne, Västmanland, Västernorrland, Stockholm)Program under Livandas egen plattform, tidigare versioner
Antal patienter 2012-2021 = ca 665
(Regionerna Gävleborg, Västerbotten, Västernorrland, Kronoberg, Kalmar samt div vårdcentraler, företagshälsovård, privata vårdgivare och enskilda privatpersoner.)

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verkamma komponenter):Beskriv i fri text med
maximalt 20 ordHuvudsakligen beteendeaktivering, med inslag av ACT,
normalisering och hantering av känslor, acceptansträning
och närvaroträning.**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?** Nej Ja, specificera:Inspiration och fakta från
- Depression in context. Martell, Addis, Jacobson (2001)
- Acceptance and Commitment Therapy. Hayes, Strosahl,
Wilson (1999)...och annan litteratur om området.**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 40000

(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 ha fullföljt hela programmet

8	(0-30, heltal)
---	----------------

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

8	(0-30, heltal)
---	----------------

Antal valbara behandlingsavsnitt:

Med valbara behandlingsavsnitt avses moduler som man kan välja från för att anpassa behandlingen till patientens specifika problembild

5	(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>	Är du normal? Ge en introduktion av behandlingsprogrammets upplägg, KBT-rational för behandling av depression samt inledande måluppgifter.
--------------	--

Innehåll	<p>Grundavsnitt: Rational för hur nedstämdhet uppstår och vidmakthålls, inledande funktionsanalys som genomförs av patienten. Sätta upp personliga mål med behandlingen. Videoavsnitt "Är du normal?".</p> <p>Fördjupningsavsnitt: Information om depression. Grundläggande information om KBT.</p>
Arbetsblad/övningar	<p>Målformulär. Inledande funktionsanalys. Stämningsdagbok. Eftertankar - reflektioner efter första avsnittet</p>
Hemuppgifter	Fylla i funktionsanalysen, stämningsdagbok, målformulär och reflektioner kring avsnittet.

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	<p>Hitta balansen Deltagaren får titta närmare på egna beteenden och hur de påverkar stämningsläget, fundera över överskott och underskott samt påbörja beteendeaktivering.</p>
Innehåll	<p>Grundavsnitt: Motivationsinformation. Förändring och beteendexperiment i små steg. Inledande steg i beteendeaktivering.</p> <p>Fördjupningsavsnitt: Mirakelbehandlingen - om fysisk aktivitet</p>
Arbetsblad/övningar	<p>Beteendeanalys - överskott och underskott Arbetsplan - inledande beteendexperiment Stämningsdagbok Eftertankar</p>
Hemuppgifter	<p>Läsa avsnittstexterna Fortsätta föra stämningsdagbok Planera in två beteendexperiment/aktiviteter Fylla i sina reflektioner efter andra avsnittet.</p>

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	<p>Undvikandefällan Motiverande avsnitt för start av enklare exponering.</p>
Innehåll	<p>Grundavsnitt: Motivationstips. Fokusavsnitt på undvikande, hur det uppstår och påverkar oss.</p> <p>Fördjupningsavsnitt: Förstärkning och bestraffning.</p>
Arbetsblad/övningar	<p>Hitta egna undvikanden Formulär för användande av belöning som förstärkare.</p>

	Arbetsplan (inplanering av aktiviteter) Eftertankar
Hemuppgifter	Planera in minst två aktiviteter. Fylla i reflektioner kring det aktuella avsnittet.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Grubbel och ältande Introducera arbete med förståelse av och hantering av tankar (och i viss mån känslor).
Innehåll	Grundavsnitt: 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. Fördjupning: Om grubbel och undvikande.
Arbetsblad/övningar	Arbetsplan (inplanering av aktiviteter) Eftertankar
Hemuppgifter	Pröva tankeexperiment. Pröva planerad grubbeltid. Planera in och genomföra 2-3 aktiviteter. Fylla i reflektioner från arbetet med avsnittet.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Tankemaskinen Introducera ACT-konceptet med defusion (och delvis acceptans). Träna förmågan att se på tankar och känslor som fristående och delvis godtyckliga funktioner.
Innehåll	Grundavsnitt: Om tankar som funktion för överlevnad. Språkets roll i vårt mående. Defusionsövningar. Fördjupning: Information om Acceptance and Commitment Therapy
Arbetsblad/övningar	Arbetsplan - exponering, övningar i defusion. Eftertankar - reflektioner kring det aktuella avsnittet.
Hemuppgifter	Genomföra ytterligare aktiviteter. Pröva tankeövningar. Fylla i Eftertankar.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Hantera känslor Fördjupa kunskapen om känslor och känslors olika funktioner. Förstärka förmåga att se känslor som separata funktioner som inte måste ageras på.
--------------	---

Innehåll	<p>Grundavsnitt: Information om vad känslor är, vilka känslor vi har och deras respektive funktioner. Introduktion av att medvetet studera sina känslor och de tankar och impulser de väcker (defusionsövning). Övning i att uppfatta fler känslor än de högprioriterade (medvetet notera positiva känslor). Övning i att se känslornas påverkan av de mål vi sätter.</p> <p>Fördjupning: Om känslor opålitlighet - kuriosa.</p>
Arbetsblad/övningar	<p>Känsloträning (registrering och analys av känslor) Positiva dagboken Arbetsplan - exponering. Eftertankar.</p>
Hemuppgifter	<p>Notera och registrera olika känslor. Fylla i den "Positiva dagboken" två dagar och medvetet notera några positiva känslor. Planera och genomföra ytterligare aktiviteter. Fylla i formuläret Eftertankar.</p>

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	<p>Vara närvarande: Läsa om och träna på att vara närvarande.</p>
Innehåll	<p>Grundavsnitt: Mindfulnessövningar i olika typer av situationer.</p> <p>Fördjupning: Mindfulness grundprinciper</p>
Arbetsblad/övningar	<p>Arbetsplan - beteendeaktivering. Eftertankar.</p>
Hemuppgifter	<p>Pröva två närvaroövningar. Fortsätta med beteendeaktivering. Fylla i reflektioner kring avsnittet.</p>

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	<p>Vägen vidare: Förbereda för fortsättning av träning på egen hand. Utvärdering.</p>
Innehåll	<p>Grundavsnitt: Strategier mot bakslag, värnande om flexibilitet och variation i beteenden, sammanfattning av programinnehållet. Avslutande skattning av vad deltagaren åstadkommit vad gäller uppsatta mål. Avslutande ACT-övning - videoövning (guidad reflektion kring jagupplevelse och "defusion").</p> <p>Fördjupning: Hantering av mycket starka känslor.</p>

Arbetsblad/interaktiva övningar	Mål med programmet - avslutningsskattning Eftertankar med utvärdering och kommentarer
Hemuppgifter	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 9 Förbestämd Valbar

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

Modul 10 Förbestämd Valbar

Syfte	Negativa automatiska tankar (NAT): 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).
Innehåll	Grundavsnitt: Arbeta med negativa automatiska tankar. Tankefällor.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Formulär för att arbeta med NAT.
Hemuppgifter	Inga angivna.

Modul 11 Förbestämd Valbar

Syfte	Panikångest: Extra avsnitt om panikångest.
Innehåll	Grundavsnitt: Information och rational om panikångest.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Inga.
Hemuppgifter	Inga angivna.

Modul 12 Förbestämd Valbar

Syfte	Meditativ avslappning: Separat program med fyra avslappningsdelar, av typen betingad avslappning med meditativa inslag.
Innehåll	Grundavsnitt: Diafragmaandning. Meditativ avslappning - grund. Betingad avslappning - koppla av till en signal. Snabb bodyscan.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Inga.
Hemuppgifter	Inga angivna.

Modul 13 Förbestämd Valbar

Syfte	Sömn: Extra avsnitt om sömn och hantering av sömnproblem.
Innehåll	Grundavsnitt: Grundinformation om sömn och sömnproblem. Kortinformation som metoder för att minska sömnproblem.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Inga.
Hemuppgifter	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

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

	Utvärdering av Livandas depressionsprogram för Livandas privatkunder (2015-10-01 - 2016-10-31). Livanda - Internetkliniken AB
Studier med närliggande program	