

Rapporterande enhet	Utvecklingsenheten för psykoterapi och psykologisk behandling, Region Örebro län
Enhetens HSA-ID *	SE2321000164-7381037598849
Adress*	Drottninggatan 38, 702 17 Örebro
Kontaktperson*	Julia Persson Saka
Kontaktuppgift (e-post)	Julia.persson2@regionorebrolan.se
Kontaktuppgift (telefon)*	076-6974042
Landsting*	Region Örebro Län
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-06-01
<i>Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes i</i>	

* = Obligatorisk fråga

Rapporterande enhet i SibeR beskriver 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.

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 koordinatör för SibeR.

Internetbehandling för depression, Region Örebro	KOD: DEPORE
--	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

5.0	(1.0-10.0)
-----	------------

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras med nytt versionsnummer när mer genomgripande förändring av behandlingsprogram.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2014	(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	

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2014-16, skapades version 2.0 som en kondenserad version. 2016 lades den kondenserade versionen in i SoB. Aktuell version skapades 2020-10	(ÅÅÅÅ-MM)
--	-----------

Utgivare:

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

Språk (enval):

- Svenska

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

Anpassning för funktionshinder (flerval):

- Synskadade
 Hörselskadade

<input checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera:	Ljudfil med textinnehåll uppläst.
---	-----------------------------------

Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet 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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Grundläggande psykoterapiutbildning i KBT
--	---

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Diagnostik med MINI före behandlingsstart (antingen ett fysiskt besök eller via video). Därefter terapeutkontakt via plattformen under behandlingstiden (även telefonkontakt vid försämring i måendet och vid inaktivitet). Finns standardiserad rutin för hur patienten ska kontaktas om hen är inaktiv i mer än en vecka. Patienten erbjuds telefonuppföljning vid avslut. Uppföljning med skattningsskala 6 månader efter behandlingsstart.
--	--

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Stöd och Behandling (SOB) - Designverktyget

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

P2, Stöd och Behandling (SOB)

Användningsområden hittills (flerval): Forskning 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:

Programmet har använts sedan januari 2017. Behandlare finns både inom psykiatrin (på Utvecklingsenheten för psykoterapi och psykologisk behandling) och inom närsjukvården (på två vårdcentraler i Karlskoga). År 2017 startade 166 patienter behandlingen. År 2018 påbörjade 199 patienter behandlingsprogrammet. År 2019 startades 205 behandlingar. År 2020 påbörjades 185 behandlingar.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	KBT, psykoedukation om depression, kognitiv bearbetning, beteendeaktivering, oro och ångest, sömnbesvär
--	---

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? 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? Nej

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

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):	PDSS-SR, MADRS-S, AUDIT, DUDIT och WHODAS 2.0 (12-item versionen). (PDSS-SR, AUDIT och DUDIT enbart vid anmälan) https://siber.registercentrum.se/stod-for- vardpersonal/skattningsskalor/p/rJmO-hwGZ
--	--

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet? Nej

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

Totalt antal ord i fast text till patienten:

Ca 30900	(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 för helt fullföljande av behandlingen*

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)
---	----------------

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>	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet.
<i>Innehåll</i>	Om depression och KBT. Temat för modul 1 vad depression egentligen är, hur en depression kan utvecklas och hur man kan bli fri från sin depression. Modulen en kunskapsgrund för arbetet med resten av behandlingen.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Beteendeaktivering. Syftar till att man ska försöka planera in och genomföra fler "förstärkande" aktiviteter i sin vardag. Modulen handlar också om hur man planerar sin vardag och hittar en balans mellan plus- och minusaktiviteter.
<i>Innehåll</i>	Upptäcka kopplingen mellan aktiviteter och sinnesstämning. I modulen finns en mängd övningar som bl.a. syftar till att börja experimentera med det här sambandet. Finns det en koppling mellan det du gör i vardagen och hur du mår? Hur ser den kopplingen ut i så fall? Övningarna skapar tillsammans en första aktivitetsplan.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Aktivitetsplan och Plusaktiviteter
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt. Arbeta med arbetsblad Aktivitetsplan och Plusaktiviteter.

Modul 3 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Gå vidare med beteendeaktivering, men nu med fokus på hur man kan hantera minusaktiviteter
<i>Innehåll</i>	Mer beteendeaktivering
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Aktivitetsplan, Plusaktiviteter och Hantering av minusaktiviteter
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt. Arbeta med arbetsbladen Aktivitetsplan, Plusaktiviteter och Hantering av minusaktiviteter

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Arbeta med tankarna som ett sätt att påverka våra känslor och få ökad självkänedom.
Innehåll	Kognitiv bearbetning. Analysera den inre situationen så att den blir tydligare för att se på vilken roll tankarna kan ha. Den analysmodell vi använder oss av i denna modul ser ut så här: situation – tanke – känsla.
Arbetsblad/övningar	Aktivitetsplan och Att upptäcka mina tankar
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsätta arbeta med arbetsbladet Aktivitetsplan på det sätt som gicks igenom i modul 2 och 3. Att arbeta med arbetsbladet Att upptäcka mina tankar

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Börja arbeta med tankarna mer aktivt, genom att försöka ifrågasätta dem, och se om man kan hitta alternativa, mer nyanserade tankar.
Innehåll	Kognitiv bearbetning. Att använda strategier för att hitta alternativa tankar.
Arbetsblad/övningar	Aktivitetsplan, Att upptäcka mina tankar och Att hitta nya tankar
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsätta arbeta med arbetsbladet Aktivitetsplan på det sätt som gicks igenom i modul 2 och 3. Arbeta med arbetsbladen Att upptäcka mina tankar och Att hitta nya tankar.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Från att ha fokuserat och arbetat direkt med just nedstämdhet och depression fokuserar denna modul på oro och ångest, då detta ofta kommer tillsammans med nedstämdhet.
Innehåll	Information om oro och ångest. Konkreta strategier för att hantera oro och ångest (att gå från oro till handling, att avsätta orostid och att jobba med problemlösning). Fortsätta och fördjupa arbetet med Aktivitetsplanen och med kognitiv bearbetning.
Arbetsblad/övningar	Aktivitetsplan, Att upptäcka mina tankar och Att hitta nya tankar
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsätta arbeta med beteendeaktivering genom arbetsbladet Aktivitetsplan. Fortsätta arbeta med kognitiv bearbetning, framför allt genom arbetsbladet Att hitta nya tankar från modul 5. Att testa strategier för att hantera oro och ångest.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Hantera sömnsvårigheter.
Innehåll	Här beskrivs tekniker för hur man kan förbättra sin nattsömn och minska risken för insomningsvårigheter.
Arbetsblad/övningar	Att hitta nya tankar, Aktivitetsplan, Sömnfaktorer, Välj sömnstrategier samt Sömn dagbok
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt.

	<p>Fortsätta arbeta med beteendeaktivering genom arbetsbladet Aktivitetsplan. Fortsätta arbeta med kognitiv bearbetning. Om patienten har någon typ av sömnbesvär: Arbeta med arbetsbladen Sömnfaktorer, Välj sömnstrategier samt Sömndagbok.</p>
--	---

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Fortsätta med övningar
Innehåll	Arbeta vidare med beteendeaktivering och kognitiv bearbetning, och även andra övningar som patienten funnit användbara, exempelvis övningar om strategier för att förbättra sömnen.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Att hitta nya tankar, Aktivitetsplan, Sömnfaktorer, Välj sömnstrategier samt Sömndagbok
Hemuppgifter	<p>Läsa modulens alla avsnitt. Fortsätta arbeta med beteendeaktivering genom arbetsbladet Aktivitetsplan. Fortsätta arbeta med kognitiv bearbetning, framför allt genom arbetsbladet Att hitta nya tankar, även i kombination med Aktivitetsplanen. Om patienten har sömnbesvär: Fortsätta att arbeta med arbetsbladen Sömnfaktorer, Välj sömnstrategier samt Sömndagbok.</p>

Modul 9 Förbestämd Valbar

Syfte	Sammanfattning och återfallsprevention
Innehåll	I modul 9 ligger fokus på sammanfattning och tillbakablick på tidigare moduler. Patienten får här även göra en vidmakthållandeplan för att minska risken för återfall. Dessutom ingår en övning i medveten närvaro. Patienten får också fortsätta öva på de strategier som hen lärt sig i tidigare moduler.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Att hitta nya tankar, Aktivitetsplan, Sömnfaktorer, Välj sömnstrategier, Sömndagbok, Övning i medveten närvaro samt Plan för att vidmakthålla förändring och minska risken för bakslag.
Hemuppgifter	<p>Läsa modulens alla avsnitt. Fortsätta arbeta med beteendeaktivering genom arbetsbladet Aktivitetsplan. Fortsätta arbeta med kognitiv bearbetning, framför allt genom arbetsbladet Att hitta nya tankar, även i kombination med din Aktivitetsplan. Om patienten har sömnbesvär: fortsätta arbeta med arbetsbladen Sömnfaktorer, Välj sömnstrategier samt Sömndagbok. Arbeta med övningen Sammanfattning av strategier. Arbeta med Övning i medveten närvaro. Arbeta med Plan för att vidmakthålla förändring och minska risken för bakslag.</p>

Modul 10 Förbestämd Valbar

Syfte	Att skapa långsiktiga mål
Innehåll	Modul 10 fokuserar på att arbeta med mål och framtidsplanering.

Arbetsblad/interaktiva övningar	Mina mål och Livsmål
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsätta arbeta med beteendeaktivering genom arbetsbladet Aktivitetsplan. Fortsätta arbeta med kognitiv bearbetning, även i kombination med beteendeaktivering. Vid sömnbesvär: fortsätta arbeta med arbetsbladen Sömnfaktorer, Välj sömnstrategier samt Sömn dagbok. Arbeta med arbetsbladen Mina mål och Livsmål.

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 checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera:	Redovisa sina hemuppgifter i slutet på varje modul för att få gå vidare till nästa.
---	---

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):

I slutet av varje modul behöver patienten höra av sig och redovisa hemuppgifter för att få gå vidare till nästa modul.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Patienten ska få svar/återkoppling senast nästa arbetsdag. Det brukar innebära att patienten får återkoppling ungefär en gång i veckan.

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., Kaldó, V., & Ekselius, L. Internet-based self-help for depression: a randomised controlled trial. <i>British Journal of Psychiatry</i> 2005, 187, 456-461 Niemi, L., Kaldó, V., Lindefors, N., Kraepelin, M. & Holländare, F. Internet-based CBT for depression – standard vs condensed treatment. Poster. 45th Congress of European Association for Behavioural and Cognitive Therapies, 31 aug-3 sept, 2015, Jerusalem, Israel. Holländare, F., Niemi, L., Kraepelin, M., Lindefors, N. & Kaldó, V. (2016). Standard versus Condensed ICBT for depression – a randomized controlled trial. Oral presentation during the 8 th Swedish Congress on Internet Interventions - SWEsrii 2016, Örebro, Sweden, 11 th September.
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	Hedman, E., Ljótsson, B., Kaldó, V., Hesser, H., El Alaoui, S., Kraepelin, M., Andersson, E., Rück, C., Svanborg, C., Andersson, G., & Lindefors, N. (2014). Effectiveness of Internet-based cognitive behaviour therapy for depression in routine psychiatric care. <i>Journal of Affective Disorders</i> , 155, 49-58