

Kontaktperson*	Johan Edbacken
Kontaktuppgift (e-post) *	Johan.edbacken@psykologparterns.se
Kontaktuppgift (telefon)	0730820186
Förvaltare/Utgivare*	Psykologpartners W&W AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2023-11-20
<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

Depressionshjälpen, Depressionshjälpen plus	KOD:DEPPAR
---	------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

10.0	(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:

2010	(ÅÅÅÅ)
Kristofer Vernmark och Elin Sjöberg skapade ursprungligen programmet inom ramen för sina anställningar hos Psykologpartners, men flera personer har varit involverade i vidareutvecklingen av programmet över åren.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2023-10	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Psykologpartners W&W AB	Ev kommentarer:
-------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Mild till måttlig egentlig depression (enstaka episod eller recidiverande)
--------------	--

Syfte (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Behandling	
<input type="checkbox"/> Återfallsprevention	
<input type="checkbox"/> Prevention	
<input type="checkbox"/> Utbildning	
<input type="checkbox"/> Annat, specificera	

Ålder (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Mer än eller lika med 18 år	
<input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	

Språk (enval):

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

Anpassning för funktionshinder (flerval):

<input type="checkbox"/> Synskadade	
<input checked="" type="checkbox"/> Hörselskadade	
<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	

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

<input checked="" type="checkbox"/> Dator med internet	
<input checked="" type="checkbox"/> Mobil	
<input checked="" type="checkbox"/> Läsplatta	
<input type="checkbox"/> Hög internetkapacitet, mer än:	Kommentar:

1.3 KONTEXT

Vilken population är programmet ursprungligen utvecklat för (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Primärvård	
<input checked="" type="checkbox"/> Psykiatri	
<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
<input type="checkbox"/> Allmän befolkning	
<input type="checkbox"/> Annat	Specificera:

Krav på behandlarkompetens:

Nej Ja, specificera:

Steg-1 i KBT eller motsvarande. Utbildning i internetbehandling som metod, behandlarfärdigheter och det specifika programmet.

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

Fullvärdig klinisk bedömning, behandlarkontakt via text, telefon eller träff, avslutande kontakt. Uppföljning vid behov. Stöd som tillägg till verksamhetens/regionens lathundar finns på hemsida för behandlare.

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

SOB

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

SOB och egen plattform (KBTonline)

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:**

Programmet har använts i reguljär vård sedan 2010 i över 10 regioner (primärvård och psykiatri). Antal startade moment är över 6300 stycken.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Depressionshjälpen är ett behandlingsprogram som syftar till att behandla depressionsproblematik. Programmet bygger på beteendeaktivering.

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:

Anpassat utifrån feedback från normkritisk granskning av 1177.

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

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

I Plus-varianten är MADRS-S inlagt i varje modul. WHODAS-12 vid start och avslut.

Följande formulär kan aktiveras: PDSS-SR, PHQ-9, SPIN, ISI, OCI-R, PSS-10, KEDS, SHAI-14, PCL-5, AUDIT.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet? Nej Ja, specificera:

Löpande självskattningar av mående ingår i programmet, samt skattning av hemuppgifter/övningar. Se nedan:

- Depressiva symtom (ej i Plus-varianten)
- Livskvalitet (ej i Plus-varianten)
- Arbete med hemuppgifter

Totalt antal ord i fast text till patienten:

13 000

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

23

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

10

(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*

7

(0-30, heltal)

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

7

(0-30, heltal)

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

1

(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:

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	Få en förståelse för vad en depression är, öka förståelsen för den egna depressionens uppkomst, introducera beteendeaktivering som arbetsmodell, samt att börja betrakta de egna strategierna för att hantera nedstämdhet
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Första steget, Introduktion till behandlingen - Att känna sig deprimerad - Hur blev du deprimerad? - Strategier för att hantera din depression - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Hur blev du deprimerad? - Fyll i vilka strategier du använt för att hantera din nedstämdhet och hur de fungerat på kort- respektive på lång sikt
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Veckodagbok - Reflektion: hur har det fungerat att anteckna vad du gör och hur du mår? - Ser du mönster mellan aktivitet och mående?

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Fokus för avsnittet är att illustrera sambandet mellan tankar-känslor-beteenden, att börja kunna se mönster i depressionen samt vad som sätter igång och vidmakthåller.
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Vad påverkar måendet? - Beteenden påverkar tankar och känslor

	<ul style="list-style-type: none"> - Undvikandebeteenden - Mina undvikandebeteenden - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Beteenden påverkar tankar och känslor; skriv ner saker, situationer, platser och andra saker som sätter igång nedstämdhet och andra obehagskänslor hos dig - Mina undvikandebeteenden; Fyll i vad du gör/har gjort för att undvika jobbiga tankar och känslor och vad de kort- respektive långsiktiga konsekvenserna blir
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Veckodagbok - Reflektion: hur har det fungerat att anteckna vad du gör och hur du mår? - Vad har varit svårt? - Ser du mönster mellan aktivitet och mående?

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Fokus för avsnittet är att introducera begreppen: "vill-", "måste-" och "kan-vara-utan-aktiviteter" då en obalans i dessa kan påverka stämningläget, samt att börja iaktta dessa olika beteenden hos sig själv.
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Olika typer av aktiviteter; "Vill-aktiviteter", "Måste-aktiviteter", "Kan-vara-utan-aktiviteter" - Dina aktiviteter - Fyll i "vill-", "måste-" och "kan-vara-utan-aktiviteter" - Kategorisera dina aktiviteter - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Dina aktiviteter; Fyll i "vill-", "måste-" och "kan-vara-utan-aktiviteter" - Kategorisera dina aktiviteter - Kartlägg och kategorisera aktiviteterna från föregående veckas veckodagbok
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Veckodagbok - Se om du redan nu kan få in fler vill-aktiviteter under kommande vecka - Fyll i hur det har fungerat för dig att göra fler vill-aktiviteter

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Börja jobba med planering och belöningar som ett sätt att öka sannolikheten att de aktiviteter som planeras blir av.
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Balans mellan "vill-" och "kan-vara-utan-aktiviteter" - Öka sannolikheten att det blir av - Aktivitetsplanerare som hjälpmedel - Belöningar - Kom över hinder - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	<p>Belöningar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Belöna dig själv för vad du gör, inte för hur du mår - Lista dina belöningar
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Veckodagbok - Planera in fyra "vill-aktiviteter" och två "måste-aktiviteter" som behöver bli gjorda och bestäm dag, tid och plats för dem, samt koppla belöningar till dem

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Fokus för avsnittet är att illustrera att tankar är tankar och känslor är känslor och att vi genom medveten närvaro kan bli bättre på att inte låta dessa styra vilka aktiviteter vi utför.
- Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Depressiva tankar och känslor; Acceptans, Att lära känna tankar och känslor, Sätt etiketter och stämplor - Dina passagerare - Träna upp dina färdigheter - Reflektioner kring övningen - Hantera ältande - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Dina passagerare; Skriv ner vilka tankar och känslor som är just dina "passagerare" - Träna upp dina färdigheter: <ul style="list-style-type: none"> - Att lära sig acceptans och närvaro - Du behöver inte köpa allt Byt ut "men" mot "och" - Ljudövning: upplev utan att döma - Reflektioner kring övningen
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Fortsätt med veckodagboken, anteckna aktiviteter, mående och typ av aktivitet - Planera in fyra "vill-aktiviteter" och två "måste-aktiviteter" som behöver bli gjorda och bestäm dag, tid och plats för dem, samt koppla belöningar till dem

	<ul style="list-style-type: none"> - Använd de principer som förmedlats i avsnittet för att inte fastna i tankar och känslor
--	---

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Repetera programmets olika delar
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Tanke-känsla-beteende - Förhållningssätt till "passagerare" - Stanna upp och reflektera - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	<p>Förhållningssätt till "passagerare":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tankar och känslor som något annat än absoluta sanningar - Ljudövning: vem bestämmer? - Att inte skjuta upp - Planering och belöning <p>Stanna upp och reflektera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Så här många % av de aktiviteter jag planerar in blir av? - Vilka förändringar ser du i ditt liv sen du började arbeta med programmet
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Fortsätt med veckodagboken, anteckna aktiviteter, mående och typ av aktivitet - Planera in en "vill-aktivitet" om dagen, två "måste-aktiviteter" som behöver bli gjorda och bestäm dag, tid och plats för dem. Koppla belöningar till dem - Använd de principer som förmedlats i avsnittet för att ändra förhållningssätt till och inte fastna i tankar och känslor. Använd gärna ljudövningarna

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Skapa vidmakthållandeplan och plan för bakslag
Innehåll	<p>Att se tendenser med hjälp av veckodagboken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tillbakablick till veckodagböckerna - Sammanfattning av strategier <p>Vidmakthållandeplan</p> <ul style="list-style-type: none"> - För att höja livskvaliteten behöver jag fortsätta att...? - Fyll i riskfaktorer för att bli deprimerad igen <p>Plan för bakslag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Min plan för bakslag <p>Avslut och att jobba vidare</p>
Arbetsblad/övningar	<p>Vidmakthållandeplan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - För att höja livskvaliteten behöver jag fortsätta att...?

	- Fyll i riskfaktorer för att bli deprimerad igen Plan för bakslag
Hemuppgifter	Inga hemuppgifter

Tilläggsmodul Självmekänsla Förbestämd Valbar

Syfte	- Fokus för modulen är att patienten ska få en förståelse för vad självmedkänsla är, vilka situationer som ofta triggat självkritiska tankar, samt hur patienten kan få distans till dessa tankar för att därefter kunna agera med självmedkänsla.
Innehåll	- Hur kan ökad självmedkänsla hjälpa? - Lägg märke till din inre kritiker - Få distans till kritiska tankar - Agera med självmedkänsla - Övningar under modulen
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Lägg märke till din inre kritiker - Få distans till dina kritiska tankar - Agera med självmedkänsla - Sammanfattning
Hemuppgifter	- Inga hemuppgifter

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):

Stöd sker varje vecka via telefon, video, text eller träff beroende på patient och verksamhet. Vanligast är kommunikation veckovis via text.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

En gång per 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	Carlbring, P., Hägglund, M., Luthström, A., Dahlin, M., Kadowaki, Å., Vernmark, K., & Andersson, G. (2013). Internet-based behavioral activation and acceptance-based treatment for depression: A randomized controlled trial. <i>Journal of Affective Disorders</i> . Volume 148, p331-337 Hange, D., Ariai, N., Kivi, M., Eriksson, M. C. M., Nejati, S., Petersson, E.-L. (2017). The impact of internet-based cognitive behavior therapy on work ability in patients with depression – a randomized controlled study. <i>International Journal of General Medicine</i> , 10, 151–159.
Långtidsuppföljning	Eriksson, M. C. M., Kivi, M., Hange, D., Petersson, E., Ariai, N., Häggblad, P., ... Björkelund, C. (2017). Long-term effects of Internet-delivered cognitive behavioral therapy for depression in primary care –the PRIM-NET controlled trial. <i>Scandinavian Journal of Primary Health Care</i> , 35(2), 126–136.
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	Lindner, P. et al (2014). The impact of telephone versus e-mail therapist guidance on treatment outcomes, therapeutic alliance and treatment engagement

	Internet-delivered CBT for depression: A randomised pilot trial. Internet interventions.
Kvalitativ studie patientupplevelser	Holst, A., Nejati, S., Björkelund, C., Eriksson, M. C. M., Hange, D., Kivi, M., Wikberg, C., & Petersson, E. L. (2017). Patients' experiences of a computerised self-help program for treating depression—a qualitative study of Internet mediated cognitive behavioural therapy in primary care. <i>Scandinavian Journal of Primary Health Care</i> , 35(1), 46–53.
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	Kivi, M., Eriksson, M. C. M., Hange, D., Petersson, E.-L., Björkelund, C., & Johansson, B. (2015). Experiences and attitudes of primary care therapists in the implementation and use of internet-based treatment in Swedish primary care settings. <i>Internet Interventions</i> , 2(3), 248–256 Sköld, M., & Halénus, S. (2016). Attityder till internetbaserad KBT-behandling. Linköpings Universitet. Vilhelmsson, A., & Westman, J. (2018). Implementering av IKBT- En intervjustudie om internetbehandlares erfarenheter av implementering. Linnéuniversitetet.
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	Axelsson, C. (2014). Utvärdering av iKBT –pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid landstinget i Kalmar län. Projektrapport Linnéuniversitetet 2014. Barouma, C., & Malmaeus, F. (2012). Projektrapport-PUFF -Psykisk ohälsa hos Unga –Förbättra och Förebygga. Västra Frölunda Lagerbäck, K. (2016). Utvärdering av pilot internetbaserad kognitiv beteendeterapi för psykisk ohälsa i primärvården. 2016. Diariennr LD 16/00966.
Studentuppsatser	Larsson, M., & Sanchez Sequeira, K. (2019). Utvärdering av internetförmädlad KBT inom primärvården i Östergötland. Stockholms Universitet
Annan dokumentation med möjlig relevans	Kivi, M., Eriksson, M., Hange, D., Petersson, E.-L., & Johansson, B. (2013). Internet therapy for Depression in Primary Care –a Randomized Controlled Trial. 13th European Congress of Psychology, Konferensbidrag -refereegranskat abstract 2013 Vernmark, K., Kivi, M., Eriksson, M., Hange, D., Petersson, E.-L., Johansson, B., Björkelund, C., Ryberg, M., Malmaeus, F., Young, C. (2014, oktober). Effectiveness in Primary Care -Online Therapy Solutions for Depression, Insomnia and Worry. 7th scientific meeting International Society for Research on Internet Interventions (ISRII). Konferensbidrag-refereegranskat abstract. Valencia, Spain.
Studier med närliggande program	