

<b>Kontaktperson*</b>	Lina Ciardella
<b>Kontaktuppgift (e-post)</b>	
<b>Kontaktuppgift (telefon)*</b>	076-112 16 77
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	Karin Kanon, Region Uppsala
<b>Informationsdatum*</b> (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-06-29
<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*

Depressionsbehandling Region Uppsala	KOD: DEPUPS
--------------------------------------	-------------

### Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

10.0	
------	--

*Versionsnummer för behandlingsprogram ändras 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:

2016	(ÅÅÅÅ)
Jenny Ulander och Lina Ciardella, Region Uppsala	Person, beskrivning

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

2021-02	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

### Utgivare:

Region Uppsala	Utgivare, och ev kommentarer
----------------	------------------------------

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Depression, samt subkliniska besvär; förstämningssyndrom, anpassningsstörning
--------------	---

### 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:

Psykolog eller psykologstudent under handledning

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

 Nej Ja, specificera:

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

SoB

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

SoB

**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:**

Uppsala psykiatri, affektiva sjukdomar: ca 80 patienter sedan september 2016. Uppsala primärvård: ca 400 patienter sedan februari 2018.

## 1.4 INNEHÅLL MIA

**Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verksamma komponenter):**

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Psykoedukation, beteendeaktivering, kognitiv omstrukturering, återfallsprevention.

**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:

Varierande ålder, kön och sexuell läggning på exempelpatienter och i bildmaterial.

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

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

MADRS-S, PHQ-9

## Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

 Nej

Ja, specificera:

WHODAS, BBQ

## Totalt antal ord i fast text till patienten:

Ca 47 000

(heltal)

## Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

## Förväntad behandlingstid i veckor:

11

(0-20, heltal)

## Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:

*Avses det totala antalet moduler som patienten förväntas göra under behandlingen för att ha helt fullföljt*

11

(0-30, heltal)

## Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

*Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som patienten förväntas genomgå oavsett problembild.**För behandlingsprogram där alla moduler är förbestämda blir maximalt antal moduler samma som antal förbestämda*

11

(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?

<b>Övningar/Arbetsblad</b>	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Läsa bladet "Rädslans fysiologi". Genomföra övningen "Hyperventilationstest". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

**Modul 1**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Introduktion och översikt av behandlingsprogrammet
<b>Innehåll</b>	Introduktion till behandlingsprogram, KBT och depressionsdiagnos. Varför blir man deprimerad, och varför går det inte över av sig själv. Introduktion av exempelpatienter som återkommer genom behandlingen.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Aktivitetsdagbok, lära känna (info om patienten).
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i aktivitetsdagbok och lära känna. Utvärdera veckans behandlingsarbete.

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Information om vidmakthållandefaktorer vid depression och introduktion till situationsanalys.
<b>Innehåll</b>	Information om "ond cirkel vid depression". Rational för situationsanalys, exempel på situationsanalyser utifrån exempelpatienter.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Aktivitetsdagbok, situationsanalys.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i aktivitetsdagbok och situationsanalys. Utvärdera veckans behandlingsarbete.

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Beteendeaktivering del 1, planera in välmåendeaktiviteter
<b>Innehåll</b>	Information kring hur aktiviteter påverkar måendet, kategorisering av aktiviteter som "välmående", "måste och borde" och "undvikande". Fördjupad information kring välmåendeaktiviteter och vikten av dessa. Introduktion till målformulering.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Lista på välmåendeaktiviteter, veckoplanering, målformulering.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i lista på välmåendeaktiviteter, veckoplanering och målformulering. Utvärdera veckoplanering och veckans behandlingsarbete.

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Beteendeaktivering del 2, planera in måste- och bordeaktiviteter
<b>Innehåll</b>	Fördjupning kring måste- och bordeaktiviteters roll i depression. Strategier för att lyckas genomföra måste- och bordeaktiviteter, ex. att dela upp aktiviteten i mindre delar.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Veckoplanering, dela upp en måste- och bordeaktivitet.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i veckoplanering och dela upp en måste- och bordeaktivitet. Besvara frågor om måste- och bordeaktiviteter. Utvärdera veckoplanering och veckans behandlingsarbete.

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Beteendeaktivering del 3, minska undvikandeaktiviteter
<b>Innehåll</b>	Information kring undvikandeaktiviteter och koppling till depression. Introduktion till strategier för att minska

	undvikandeaktiviteter; att ändra planeringen och att öka sannolikheten genom förberedelser, belöningar och ändrade omständigheter.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Veckoplanering
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i veckoplanering. Utvärdera veckoplanering och veckans behandlingsarbete.

**Modul 6**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Beteendeaktivering, repetition
<b>Innehåll</b>	Repetition och sammanfattning av innehåll i modul 3-5. Information om att använda situationsanalys som hjälp i att arbeta mot mål, långsiktiga konsekvenser i situationsanalys bör vara i linje med mål.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Veckoplanering, dela upp en måste- och bordeaktivitet, sammanfattning beteendeaktivering, målformulering, situationsanalys kopplat till mål
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i veckoplanering. Jobba vidare med valfri/valfria tidigare presenterade strategier. Revidera målformulering vid behov. Göra en situationsanalys kopplat till mål. Utvärdera veckoplanering och veckans behandlingsarbete.

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Introduktion till negativa automatiska tankar
<b>Innehåll</b>	Information om tankar, hur tankemönster kopplas till depression, hur tankar skiljer sig från tolkningar. Syftet med att arbeta med tankar i depressionsbehandling.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Veckoplanering, registrera negativa tankar.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i veckoplanering och registrera negativa tankar. Utvärdera veckoplanering och veckans behandlingsarbete.

**Modul 8**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Ifrågasätta negativa tankar
<b>Innehåll</b>	Introduktion till att förändra sitt sätt att hantera tankar. Presentation av fem olika strategier för att ifrågasätta negativa tankar; ta någon annans perspektiv, undersöka bevisen, nyansera sitt tänkande, beteendexperiment, alternativa orsaker. Exempel på hur strategierna kan användas utifrån exempelpatienter.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Veckoplanering, hantera negativa tankar, undersöka bevisen.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i veckoplanering och hantera negativa tankar (välja tre strategier). Utvärdera veckoplanering och veckans behandlingsarbete.

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Ändra förhållningssätt till negativa tankar
<b>Innehåll</b>	Information om att ändra förhållningssätt till negativa tankar. Fyra strategier för detta presenteras; vinst/förlustresonemang, distraktion, att tillåta tanken att komma, att distansera sig från tanken. Information om att hantera negativa tankar som är realistiska. Orosregel och strukturerad problemlösning. Exempel på att använda

	strukturerad problemlösning, samt andra i avsnittet presenterade strategier utifrån exempelpatient.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Veckoplanering, hantera negativa tankar, problemlösning, sammanfattning "att hantera tankar" (egen sammanfattning av tankemoduler)
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i veckoplanering, hantera negativa tankar (välja två strategier), problemlösning, sammanfattning "att hantera tankar" (egen sammanfattning av tankemoduler). Utvärdera veckoplanering och veckans behandlingsarbete.

**Modul 10**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Grundläggande psykoedukation om ångest och oro
<b>Innehåll</b>	Information om att ångest/oro är vanligt förekommande vid depression. Grundläggande psykoedukation om ångest och oro. Rational för att bryta undvikande vid oro/ångest, exponering. Strategier för att hantera oro; problemlösning, orosregeln och distraktion. Kort information om att hantera starka känslor. Exempel med situationsanalys utifrån exempelpatient. Introduktion till vidmakthållandeplan inför behandlingsslut.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Veckoplanering, exponering, vidmakthållandeplan
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i veckoplanering, exponering, påbörja vidmakthållandeplan. Utvärdera veckoplanering och veckans behandlingsarbete.

**Modul 11**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Behandlingssammanfattning och vidmakthållandeplan.
<b>Innehåll</b>	Repetition av behandlingens föregående moduler. Rational för vidmakthållandeplan. Exempel på vidmakthållandeplan utifrån exempelpatienter. Information om att följa upp behandlingsmål.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Veckoplanering, vidmakthållandeplan, målformulering.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i veckoplanering, vidmakthållandeplan, revidera målformulering. Utvärdera veckoplanering, mål, veckans behandlingsarbete och behandlingen som helhet.

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

<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:**

Var 7:e dag
-------------

**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	