

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2025-11-10
<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

KBT-program vid åtstörning	KOD: HETMIV
----------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

1.0	(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:

2023	(ÅÅÅÅ)
Initialt skapad av leg. psykologer Ajla Stenholtz, Karin Ekstrand och Jeremy Wihdén inom ramen för anställning i Region Dalarna. 2025 vidareutvecklats av leg. psykologer Anna Kinnander, Jeremy Wihdén och Elina Törnhage inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2025-11	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Digital psykologisk behandling Dalarna, Region Dalarna	Ev kommentarer:
--	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med olika typer av ätproblematik, som upplever att deras upptagenhet av mat, kroppsform/vikt och träning innebär lidande och begränsningar i livet. Måste inte uppfylla kriterierna för en specifik ätstörningsdiagnos. Diagnoser: F50.9 Ätstörning, ospecificerad F50.8 Andra specificerade ätstörningar (<i>inklusive DSM-5-diagnosen hetsätningss störning</i>)
--------------	--

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:	Minimum grundutbildning i psykoterapi med inriktning KBT.
--	---

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

☐ Nej

☒ Ja, specificera:	Ja, rutindokument finns både för bedömning, behandling och uppföljning.
--	---

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Behandlingsprogrammen skickas som PDF- eller Word-fil. De har tagits fram genom Google Docs och sen konverterats till dessa till format.

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Behandlingsprogrammen skickas via plattformen 1177 direkt, där Digital psykologisk behandling Dalarna bedriver videobehandling.

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:

--

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verk samma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	KBT-behandling. Bryta vidmakthållande faktorer såsom kroppsmisshälsa, överdriven träning, svält, hetsätning och självrensning med hjälp av bl.a. regelbundet ätande och exponering.
--	---

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

☒ Nej

☐ Ja, specificera:	Inspiration från boken " När det hälsosamma blir ohälsosamt: hjälp när tankar om kropp, mat och ätande tagit över ditt liv" av Evelina Linder och Erika Nyman Carlsson.
---	---

Är programmet anpassat efter ett normkritiskt perspektiv – är text, bilder, språk eller annat utformat med hänsyn till variationer inom avsedd målgrupp?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Vi har ett genusperspektiv och utgår inte från heteronormativa föreställningar i våra fallexempel. Språket är anpassat så att så många som möjligt ska kunna tillgodogöra sig programmet.

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

☐ Nej

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

EDE-Q, CIA och WHODAS vid behandlingsstart, i mitten och slutet av behandlingen.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Möjligt att aktivera ytterligare formulär vid samsjuklighet, exempelvis MADRS-S.

Totalt antal ord i fast text till patienten:

28329

(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 antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att ha fullföljt hela programmet

6

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

6

(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:

Om programmet också innefattar ett parallellt program för föräldrar/närstående så beskriv dessa moduler efter modulerna som riktar sig till patienten

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	Om ätstörningar och behandlingen
Innehåll	Information om olika typer av ätproblematik. Om ångestens roll vid ätstörning. Presentation av modell för vidmakthållande faktorer vid ätproblematik. Introduktion till kroppsvänligt ätande.
Arbetsblad/övningar	Dina besvär
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgifterna problemformulering, normalt ätande och självregistrering.

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Öka motivation till behandling och formulera mål
Innehåll	Kartläggning av motivation till behandling. Börja utmana "ätstörningsregler".
Arbetsblad/övningar	Skäl till förändring Bemöt dina ätstörningsregler Mål med behandlingen Fatta beslut

Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgiften självregistrering.
---------------------	---

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Kartlägga vidmakthållande faktorer
Innehåll	Presentation och kartläggning av vidmakthållande faktorer: självvärdering, kroppsmissnöje, diet, överdriven träning och rörelsetvång, svält, hetsätning, självrensning, tjockkänsla och känslor.
Arbetsblad/övningar	Vidmakthållande faktorer i min ätstörning
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övning. Arbeta med hemuppgiften självregistrering.

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Arbeta med hjälpsamma behandlingsverktyg
Innehåll	Presentation av och arbete med behandlingsverktyg: behandlingsdagbok, veckovis vägning, regelbundet ätande, andra aktiviteter, hjälpsamma förhållningssätt och problemlösning.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Tolkning av vikt och efterföljande beteenden Problemlösning
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgifterna behandlingsdagbok, veckovis vägning och regelbundet ätande. Om relevant arbete även med hemuppgifterna andra aktiviteter, hjälpsamma förhållningssätt och problemlösning.

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Bryta de vidmakthållande faktorerna
Innehåll	Avstämning kring hur behandlingen går. Beskrivning av hur man kan arbeta för att bryta varje vidmakthållande faktor: självvärdering, kroppsmissnöje, diet, överdriven träning och rörelsetvång, svält, hetsätning, självrensning, tjockkänsla och känslor.
Arbetsblad/övningar	Hur går behandlingen? Självvärdering Registrera kroppscontrollerande beteenden Förändra dina undvikandebeteenden Mina matregler för livsmedel Mina övriga matregler Dags att undersöka hur du tränar Mina skäl att bryta svälten Hetsättningsanalys Mina triggers Registrera tjockkänsla Surfa på känslan Mindfulness
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgifter från modul 4 samt övningar från modul 5 för att bryta patientens specifika vidmakthållande faktorer.

Modul 6 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Informera om hur ätproblematik kan se ut inför, under och efter graviditet
--------------	--

Innehåll	Hur ätproblematik kan förändras inför, under och efter graviditet. Råd för hur man kan acceptera kroppen under graviditet och efter förlossning.
Arbetsblad/övningar	Medveten närvaro
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgiften acceptera kroppens förändringar samt hemuppgifter från modul 4 och modul 5.

Modul 7 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Upprätta en vidmakthållandeplan
Innehåll	Sammanfattning av behandlingen. Sammanfatta vad som varit mest hjälpsamt för patienten i behandlingen samt upprätta en vidmakthållandeplan. Information om bakslag och återfall.
Arbetsblad/övningar	Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan Se över dina mål
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningar.

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, (kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal, behandlingsprogrammet innehåller inte videoillustrationer)
- ☐ 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

Vilka möjligheter till kommunikation med patienten finns för att programmet ska fungera optimalt? (enval eller flerval)

- ☐ Saknas
- ☒ Asynkron (epost, SMS, etc) - **Meddelandefunktion** används bland annat för ombokningar.
- ☒ Synkron (video, chatt, telefon) - **Videosamtal** är huvudsakliga kommunikationen.
- ☐ Kombinerad asynkron och synkron

Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

1-2 gånger/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

<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	