

Kontaktperson*	Johan Edbacken
Kontaktuppgift (e-post) *	Johan.edbacken@psykologparterns.se
Kontaktuppgift (telefon)	0731820186
Förvaltare/Utgivare*	Psykologpartners W&W AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-05-07
<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 koordinatör 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 koordinatör för SibeR.

Ett exempel: Depressionsbehandling Region Uppsala, KOD: DEPUPS

Ätstörningshjälpen, Ätstörningshjälpen Plus	KOD: HETPAR
---	-------------

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 koordinatör i SibeR.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2024	(ÅÅÅÅ)
Linnéa Helfrich, Jenny Katalinic, Emma Gårdbro, Jaqueline Levi, Camilla Söderberg samt Èlie Iziarno skapade programmet inom ramen för sina anställningar på Psykologpartners. Även behandlare och personer med levd erfarenhet av ätstörningsproblematik har varit involverade i utvecklingen.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024	(ÅÅÅÅ-MM)
------	-----------

Förvaltare/utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	<p>Programmet är anpassat för personer med lindrig ätstörningsproblematik utan undervikt eller signifikant viktnedgång. Programmet är specifikt inriktat mot nedanstående diagnoser enligt DSM/ICD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bulimia Nervosa med låg frekvens och/eller varaktighet - Hetsätningstörning med låg frekvens och/eller varaktighet - Ospecificerade ätstörningar
--------------	--

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 type="checkbox"/> Mer än eller lika med 18 år	
<input checked="" type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	Kan erbjudas från 16 år om familjebaserad behandling ej bedöms vara aktuell

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):

Primärvård

Psykiatri

Somatisk vård

Ange område:

Allmän befolkning

Annat

Barn & ungdomshälsa, Ungdomsmottagningar, Unga vuxna, BUP

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:

Screeningförfarande för ätstörningsbesvär (t.ex. med hjälp av SCOFF) rekommenderas då ätstörningsproblematik ofta missas vid bedömning. I övrigt: 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 mars 2024 i två regioner (primärvård). Antal startade moment är i dagsläget 5.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Ätstörningshjälpen är ett transdiagnostiskt behandlingsprogram som bygger på KBT-E. Fokus är att normalisera ätandet samt öka engagemanget i långsiktigt värderade aktiviteter.

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:

I skapandet av programmet har intervjuer med personer som själva gått igenom ätstörningsproblematik genomförts och deras upplevelser finns även med i programmet för att spegla en bredd av olika erfarenheter och livssituationer. I skapandet av innehåll har hänsyn också tagits till att det ska finnas en bred representation i exempel och animerade karaktärer vad gäller kön, ålder, etnicitet och olika kroppsformer. Programmets textstycken har ett läsbarhetsindex på mellan 30-40 poäng, vilket klassas som lättläst.

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 EDE-Q, MADRS-S samt WHODAS-12 schemalagda vid start och avslut. EDE-Q fylls även i vid start av modul 5 (mittenmätning). Vid start av modul 2-7 aktiveras MADRS-S fråga 9 om livslust.

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

Är andra formulär/utföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

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

- Upptagenhet av mat, kropp, vikt
- Engagerat sig i värderade aktiviteter
- Livskvalitet
- Arbete med hemuppgifter

Totalt antal ord i fast text till patienten:

16900

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

34

(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*

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*

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

<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

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Introduktion till behandlingen och översikt över upplägg och innehåll - Få kunskap om hur en ätstörning kan yttra sig - Förståelse för vad som vidmakthåller ätstörningsproblematik och börja kartlägga vad som driver den egna ätstörningen
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Välkommen hit - Vad är en ätstörning? - Vad håller en ätstörning vid liv? - Din onda cirkel - Att bryta den onda cirkeln - Programmets upplägg - Matdagboken ger dig viktig information - Följ hur det går med veckoskattningarna - Planera ditt arbete med programmet - Vad kostar det dig? - Sammanfattning av avsnittet - Dina uppgifter under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Min onda cirkel - Planera ditt arbete med programmet - Din viktigaste anledning
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Börja fylla i matdagboken varje dag

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Introducera regelbundet ätande och veckovis vägning
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Veckoskattning - Välkommen till avsnitt 2! - Följ upp det du gjort under veckan - Vad vill du ta sikte på? - Ditt första verktyg - "Tänk om jag går upp i vikt!" - Den ångestladdade vågen - Vågen kan hjälpa dig att minska ditt viktfokus - Sammanfattning av avsnittet - Dina uppgifter under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Dina mål - Gör en plan för att komma igång

	<ul style="list-style-type: none"> - Vad tror du kommer hända?
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Börja äta regelbundet - Väg dig enligt din plan - Fortsätt fylla i din matdagbok

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Minska betydelsen av mat, kropp och vikt för den egna självbilden genom att tydliggöra vad som är viktigt inom andra områden i livet och börja ta steg mot detta
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Veckoskattning - Din vikt - Följ upp det du gjort under veckan - När livet krymper - När kropp och vikt tar över självbilden - Ett liv i balans innehåller många olika delar - Verktyg 2: Gör det som är viktigt - Verktyg 1 och 2 hänger ihop - Sammanfattning av avsnittet - Dina uppgifter under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Beskriv hur ditt arbete med programmet känns - Hur ser balansen i ditt liv ut?
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Planera in och genomför 1-2 aktiviteter som handlar om att göra det som är "viktigt på riktigt" - Fortsätt även att: äta regelbundet, väga dig enligt din plan, fylla i din matdagbok

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Introducera och lära sig en metod (problemlösning) för att hantera yttre hinder som kan öka risken för ätstörda beteenden
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Veckoskattning - Din vikt - Följ upp det du gjort under veckan - Hantera hinder längs vägen - När ätstörda beteenden blir "lösningen" på många problem - Verktyg 3: Problemlös innan - Tips för att hitta alternativa lösningar

	<ul style="list-style-type: none"> - Så här gjorde Elin när hon använde sig av Problemlös innan - Sammanfattning av avsnittet - Dina uppgifter under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Problemlös kring något av dina yttre hinder
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Använd verktyget Problemlös innan - Planera in och genomför 1-2 aktiviteter som handlar om att göra det som är "viktigt på riktigt" - Fortsätt även att: äta regelbundet, väga dig enligt din plan, fylla i din matdagbok

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Lära sig att ta nya perspektiv på sina tankar - Kunna identifiera hjälpsamma tankar respektive ätstörda tankar - Träna på att rikta sin uppmärksamhet som ett sätt att hantera ätstörda tankar och fokusera på det som är viktigt
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Veckoskattning - Din vikt - Följ upp det du gjort under veckan - Den inre kampen - En hjärna som älskar att jämföra - Verktyg 4: Rikta uppmärksamheten - Använd dina sinnen för att zooma in - Så här gjorde Adam för att börja rikta sin uppmärksamhet - Sammanfattning av Rikta uppmärksamheten - Sammanfattning av avsnittet - Dina uppgifter under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Din inre kamp - Flytta fokus till din tumme - Mina tankar - Zooma ut från en tanke - Zooma in under veckan - Beskriv hur ditt arbete med programmet känns - Titta tillbaka - följ upp dina mål
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Träna på att rikta din uppmärksamhet - Planera in och prioritera aktiviteter som är viktiga för dig - Fortsätt även att: äta regelbundet, väga dig enligt din plan, fylla i din matdagbok

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Förstår hur strikta regler kring mat och träning bidrar till att hålla ätstörningen vid liv - Identifiera och börja utmana egna strikta regler
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Veckoskattning - Din vikt - Följ upp det du gjort under veckan - Dags för det sista verktyget - Följ upp din viktkurva - Kom ihåg att se till helheten! - Vad är problemet med regler? - Den enda regeln: ingen mat är förbjuden - Ät regelbundet, tillräckligt mycket OCH varierat - Ett normalt ätande kan se ut på många olika sätt - Verktyg 5: Utmana strikta regler - Tips för att börja utmana regler för dig som hetsäter - Sammanfattning av avsnitt 6 - Dina uppgifter under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Följ upp din vikt - Vilka regler har du - Börja utmana dina regler - Beskriv hur ditt arbete med programmet känns
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Börja utmana dina regler enligt din plan - Fortsätt även att: äta regelbundet, göra det som är viktigt, använda dig av de andra verktygen när du behöver

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Få kunskap om vad kroppskollande är och hur det bidrar till att hålla ätstörningen vid liv - Identifiera och träna på att avstå kroppskollande - Ökad förståelse för hur sociala medier kan påverka och hur de kan hanteras
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Veckoskattning - Din vikt - Följ upp det du gjort under veckan - Om att jämföra sig ... Med sig själv - När kroppskollande blir ett problem

	<ul style="list-style-type: none"> - Kroppskollande förstärker en negativ självbild - Vad driver kroppskollandet? - Att känna sig tjock - Ett annat sätt att förhålla sig - Det långsiktiga målet - Den ständiga jämförelsen via sociala medier - Konkreta tips för att hantera sociala medier - Fortsätt utmana strikta regler - Sammanfattning av avsnitt 7 - Dina uppgifter under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Få koll på ditt kroppskollande - Bestäm dig för en förändring och testa den - Plan för att fortsätta utmana regler
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Var observant på ditt kroppskollande och träna på att avstå - Gör en förändring när det gäller sociala medier - Fortsätt även att: utmana strikta regler enligt den plan du skrivit ner, äta regelbundet, göra det som är viktigt, använd dig av de andra verktygen när du behöver

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus för avsnittet är att utvärdera vad som fungerat bra, sammanfatta programmet och göra en egen plan framåt
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Veckoskattning - Din vikt - Följ upp det du gjort under veckan - Följ upp ditt arbete med verktygen - Dags att följa upp dina mål - Om att inte känna sig klar - Från regler till riktlinjer - Hantera bakslag och ha tålamod • Gör en plan för att hantera bakslag • Min plan för bakslag • Bakslag kan bli en hjälp på vägen - Behandlingen är slut men din resa fortsätter
Arbetsblad/interaktiva övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Följ upp ditt arbete med verktygen - Följ upp dina mål - Dina riktlinjer - Min plan för bakslag
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Inga hemuppgifter

Tilläggsmodul självmedkänsla Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus för modulen är att patienten ska få en förståelse för vad självmedkänsla är, vilka situationer som ofta triggas självkritiska tankar, samt hur patienten kan få distans till dessa tankar för att därefter kunna agera med självmedkänsla.
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg märke till din inre kritiker - Få distans till dina kritiska tankar - Agera med självmedkänsla - Sammanfattning
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - 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 med 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

<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	