

Kontaktperson*	Erik Forsell, utvecklingsansvarig psykolog Internetpsykiatri
Kontaktuppgift (e-post) *	erik.forsell@sll.se
Kontaktuppgift (telefon)	
Förvaltare/Utgivare*	Psykiatri Sydväst, SLSO, Region Stockholm
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-06-01
<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.

Internetpsykiatri PSV - IBS-behandling	KOD: IBSIPS
--	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

2.0	(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:

2006	(ÅÅÅÅ)
Internetbehandlingen bygger på behandlingsmoduler ursprungligen skrivna av Brjánn Ljótsson, vilka är utvärderade i flera kliniska studier, se referenslistan.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

Version 2.0 skapad hösten 2020 (inlagd i SoB)	(ÅÅÅÅ-MM)
---	-----------

Förvaltare/utgivare:

Psykiatri Sydväst, Internetpsykiatri	Ev kommentarer:
--------------------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Patienter med diagnostiserad IBS (Irritable Bowel Syndrome)
--------------	---

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 type="checkbox"/> Annat, specificera:	
--	--

Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet i aktuell plattform 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 checked="" type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område: gastroenterologi
---	-------------------------------

<input type="checkbox"/> Allmän befolkning	
<input checked="" type="checkbox"/> Annat	Specificera: Programmet har använts inom psykiatrisk klinik men med bred rekrytering från primärvård, befolkning och psykiatri

Krav på behandlarkompetens:

Nej Ja, specificera:

Krav på utbildning i KBT inklusive färdigheter i exponeringsbehandling samt krav på särskild utbildning i bedömning och behandling med IBS-programmet

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

Diagnostiserad IBS och lämplighetsbedömning för behandlingsformatet innan inklusion. Kontinuerliga patientskattningar under behandlingstiden för att kunna monitorera mående

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Stöd och Behandling (SoB)

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

P2, 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:**

I forskning: se artiklar.

Internetpsykiatri, PSV, SLSO:

P2 - 314 startade i behandling under perioden 2015-04-10 - 2020-10-08

SoB - 22 startade i behandling under perioden 2020-10-15 - 2021-02-22

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

KBT, psykoedukation kring IBS och inlärningsteori, medveten närvaro, värderingsarbete och exponering.

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:

Bilder är anpassade enligt variation avseende etnicitet, ålder och kön

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):	GSRS, IBS-BRQ, VSI, WHODAS, MADRS-S (ingen copyright)
--	---

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

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

Totalt antal ord i fast text till patienten:

42 300	(heltal)
--------	----------

Totalt antal minuter video till patienten:

0	(heltal)
---	----------

Förväntad behandlingstid i veckor:

12 veckor	(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 (5 moduler + minst 1 av 10 övningsrapporter)	(0-30, heltal)
--	----------------

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

5	(0-30, heltal)
---	----------------

Antal valbara behandlingsavsnitt:

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

10 övningsrapporter	(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.

	(0-30, 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 – Steg 1: Inledning Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Introduktion till behandlingsprogrammet (max 1 vecka)
<i>Innehåll</i>	<p>Presentation av behandlingen och IBS samt andra typer av behandlingar. Olika orsaker till IBS presenteras med fokus på sådana som har en psykologisk komponent.</p> <p>Grundläggande introduktion av medveten närvaro.</p>
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Övningar: Medveten närvaro 15 minuter, Medveten närvaro i vardagen,
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt. Övningar i medveten närvaro. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

Modul 2 – Steg 2: Oro över symtom Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Introduktion till hur oro över symtom lärs in och kan bidra till mer symtom. (max 1 vecka)
<i>Innehåll</i>	<p>Introduktion till associationsinlärning med fokus på association mellan oro och IBS-symtom.</p> <p>Fortsatt introduktion till hur medveten närvaro och hur det kan användas för att ändra fokus mot symtomen.</p>
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Övningar: Medveten närvaro 15 minuter, Medveten närvaro i vardagen, Medveten närvaro vid symtom
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt. Övningar i medveten närvaro. Skicka in svar på hemuppgifter i slutet av modulen.

Modul 3 – Steg 3: Tankar, beteenden och att fokusera på det du värderar Förbestämd

Valbar

Syfte	Introduktion till sambandet tankar och beteenden samt livsvärden. (max 1 vecka)
Innehåll	Introduktion av negativa tankars påverkan på symtom och upplevelse av symtom. Presentation till säkerhetsbeteenden och deras kort- samt långsiktiga funktion och påverkan på livskvaliteten. Genomgång av livsvärden. Fortsatt introduktion av medveten närvaro, med fokus på ökning på beteenden i linje med livsvärden. Presentation av beteendeförändring som en del av hantering av symtom samt långsiktig livskvalitetsökning.
Arbetsblad/övningar	Arbetsblad: Mina livsvärden Övningar: Medveten närvaro 15 minuter, Medveten närvaro i vardagen, Medveten närvaro vid symtom
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Övningar i medveten närvaro. Agerande i linje med livsvärden i närvaro av obehag. Skicka in svar på hemuppgifter i slutet av modulen.

Modul 4 - Steg 4: Exponering för symtom Förbestämd Valbar

Syfte	Introduktion och uppstart av exponering. (börjar ca vecka 4 och fortsätter till slutet av behandlingen)
Innehåll	Presentation av exponering och att systematiskt utsätta sig för situationer som tidigare undvikits. Inventering och nedtrappning av IBS-beteenden i kategorierna undvikande-, kontroll- och säkerhetsbeteenden samt födoämnen. Presentation av beteendeförändring i form av exponering och toalettövningar, med de två varianterna att schemalägga och skjuta upp toalettbesök . Introduktion till att använda medveten närvaro under exponeringar.
Arbetsblad/övningar	Arbetsblad: Mina IBS-beteenden, Skjuta upp toalettbesök, Schemalägga toalettbesök, Exponering Övningar: Medveten närvaro 15 minuter, Medveten närvaro i vardagen, Medveten närvaro vid symtom
Hemuppgifter	Läsa modulens alla delar. Övningar i medveten närvaro. Genomförande av en exponeringsövning vid minst två tillfällen. Toalettövning under minst fyra dagar. Skicka in svar på hemuppgifter i slutet av modulen.

Övningsrapporter 10 st, som öppnas när man sänt in föregående Förbestämd Valbar

Syfte	Arbete med behandlingens strategier.
Innehåll	Fortsatt arbete med de strategier som presenterats i tidigare steg. Framförallt exponering, toalettövningar och medveten närvaro.
Arbetsblad/övningar	Arbetsblad: Exponering, Skjuta upp toalettbesök, Schemalägga toalettbesök, Mina livsvärden Övningar: Medveten närvaro 15 minuter, Medveten närvaro i vardagen, Medveten närvaro vid symtom
Hemuppgifter	Aktivt arbete med exponering, toalettövningar och medveten närvaro. Inrapportering av detta i hemuppgifter.

Modul 5 – Steg 5: Sista steget Förbestämd Valbar

Syfte	Sammanfattning och plan framåt. (sista behandlingsveckan)
Innehåll	Modulen innehåller sammanfattning av de steg som tagits för att öka livskvaliteten. Tillbakablick till behandlingens start samt plan för fortsatt arbete med efter behandlingsavslut. Introduktion till hantering av bakslag som inläringstillfällen samt plan för återfallsprevention.
Arbetsblad/övningar	Arbetsblad: Exponering, Skjuta upp toalettbesök, Schemalägga toalettbesök, Mina livsvärden Övningar: Medveten närvaro 15 minuter, Medveten närvaro i vardagen, Medveten närvaro vid symtom
Hemuppgifter	Läsa innehållet i modulen. Övningar i medveten närvaro. Skicka in svar på hemuppgifter i slutet av modulen.

1.5 KOMMUNIKATIONSFORMER

Krav på teknisk plattform – via vilka typer av kommunikationsätt 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):

Kommunikationen sker i huvudsak via plattformen, men patienten bör även kunna nås per telefon, t ex vid försämrade mående eller vid behov av extra behandlingsstöd

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

En gång per vecka, tätare vid behov

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	<p>Ljótsson, B., Hedman, E., Andersson, E., Hesser, H., Lindfors, P., Hursti, T., ... & Andersson, G. (2011). Internet-delivered exposure-based treatment vs. stress management for irritable bowel syndrome: a randomized trial. <i>American journal of gastroenterology</i>, 106(8), 1481-1491.</p> <p>Ljótsson, B., Falk, L., Vesterlund, A. W., Hedman, E., Lindfors, P., Rück, C., ... & Andersson, G. (2010). Internet-delivered exposure and mindfulness based therapy for irritable bowel syndrome—a randomized controlled trial. <i>Behaviour research and therapy</i>, 48(6), 531-539.</p> <p>Ljótsson, B., Andersson, G., Andersson, E., Hedman, E., Lindfors, P., Andréewitch, S., ... & Lindfors, N. (2011). Acceptability, effectiveness, and cost-effectiveness of internet-based exposure treatment for irritable bowel syndrome in a clinical sample: a randomized controlled trial. <i>BMC gastroenterology</i>, 11(1), 1-13.</p> <p>Ljótsson, B., Hesser, H., Andersson, E., Lackner, J. M., El Alaoui, S., Falk, L., ... & Hedman, E. (2014). Provoking symptoms to relieve symptoms: a randomized controlled dismantling study of exposure therapy in irritable bowel syndrome. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 55, 27-39.</p>
Långtidsuppföljning	Ljótsson, B., Hedman, E., Lindfors, P., Hursti, T., Lindfors, N., Andersson, G., & Rück, C. (2011). Long-term follow-up of internet-delivered exposure and mindfulness based treatment for irritable bowel syndrome. <i>Behaviour research and therapy</i> , 49(1), 58-61.
Observationsstudie	Ljótsson, B., Andréewitch, S., Hedman, E., Rück, C., Andersson, G., & Lindfors, N. (2010). Exposure and mindfulness based therapy for irritable bowel syndrome—an open pilot study. <i>Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry</i> , 41(3), 185-190.
Annan typ av kvantitativ studie	Ljótsson, B., Hesser, H., Andersson, E., Lindfors, P., Hursti, T., Rück, C., ... & Hedman, E. (2013). Mechanisms of change in an exposure-based treatment for

	<p>irritable bowel syndrome. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 81(6), 1113.</p> <p>Hesser, H., Hedman-Lagerlöf, E., Andersson, E., Lindfors, P., & Ljótsson, B. (2018). How does exposure therapy work? A comparison between generic and gastrointestinal anxiety-specific mediators in a dismantling study of exposure therapy for irritable bowel syndrome. <i>Journal of consulting and clinical psychology</i>, 86(3), 254.</p> <p>Hesser, H., Hedman-Lagerlöf, E., Lindfors, P., Andersson, E., & Ljótsson, B. (2021). Behavioral avoidance moderates the effect of exposure therapy for irritable bowel syndrome: A secondary analysis of results from a randomized component trial. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 141, 103862.</p> <p>Ljótsson, B., Andersson, E., Lindfors, P., Lackner, J. M., Grönberg, K., Molin, K., ... & Hedman, E. (2013). Prediction of symptomatic improvement after exposure-based treatment for irritable bowel syndrome. <i>BMC gastroenterology</i>, 13(1), 1-9.</p>
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	<p>Andersson, E., Ljótsson, B., Smit, F., Paxling, B., Hedman, E., Lindefors, N., ... & Rück, C. (2011). Cost-effectiveness of internet-based cognitive behavior therapy for irritable bowel syndrome: results from a randomized controlled trial. <i>BMC public health</i>, 11(1), 1-7.</p>
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	