

Kontaktperson*	Lina Ciardella
Kontaktuppgift (e-post) *	Lina.ciardella@regionuppsala.se
Kontaktuppgift (telefon)	0730-67 28 84
Förvaltare/Utgivare*	Region Uppsala
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	20260601
<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

IBS-behandling Region Uppsala	KOD: IBSUPS
-------------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

2.0	(2.0)
-----	-------

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:

Upphovsrättsinnehavare till behandlingsmaterialet: Brjánn Ljotsson och Erik Hedman Lagerlöf. Behandlingsmaterialet genomgick större revidering under sommaren/hösten-25 av upphovsrättsinnehavarna.	Personer, beskrivning
Inlagt och designat i SoB av Nära vård digitalt under vintern 2025. Version 2.0 våren 2026 har fler inlagda skattningsskalor.	

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2025-12-29	(ÅÅÅÅ-MM)
------------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Region Uppsala	Ev kommentarer:
----------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Patienter med IBS
--------------	-------------------

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: Gastroenterologi

☐ Allmän befolkning

☐ Annat

Specifitera:

Krav på behandlarkompetens:

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Legitimerad psykolog eller leg psykoterapeut, alt PTP under handledning, samtliga med KBT-inriktning. Därutöver introduktion/utbildning i behandling i programmet.

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

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Bedömd och diagnostiserad IBS (av läkare) enligt nationella riktlinjer. Lämplighetsbedömning hos KBT via nätet för IGBT-formatet och behandlingsupplägget innan inklusion till behandlingen. Veckovisa skattningar av symtom och mående under behandlingen.

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

1177 Stöd och behandling

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

1177 Stöd och behandling

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 Region Uppsala, på Nära vård digitalt/KBT via nätet, 11 behandlingsstarter under perioden 260209 – 260513.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

KBT; psykoedukation, vidmakthållandemodell, medveten närvaro 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 och patientexempel varierar utifrån etnicitet, ålder och kön

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

☐ Nej

☒ Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):	IBS-BRQ -(varje modul) Nära vård Digitalt har avtal med copyright-ägare Silje E Reme och Trudie Chalder - Reme, S. E., S. Darnley, T. Kennedy, & T. Chalder (2010). <i>The development of the irritable bowel syndrome-behavioral responses questionnaire</i>. Journal of Psychosomatic Research, 69(3), 319–325 GSRS-IBS. (varje modul). Nära Vård Digitalt avtal med copyright-ägare Astra Zeneca - Wiklund, I. K., Fullerton, S., Hawkey, C. J., Jones, R. H., Longstreth, G. F., Mayer, E. A., ... & Naesdal, J. (2003). An irritable bowel syndrome-specific symptom questionnaire: development and validation. <i>Scandinavian journal of gastroenterology</i>, 38(9). - Ljótsson, B., Jones, M., Talley, N. J., Kjellström, L., Agréus, L., & Andreasson, A. (2020). Discriminant and convergent validity of the GSRS-IBS symptom severity measure for irritable bowel syndrome: A population study. <i>United European gastroenterology journal</i>, 8(3), 284-292. WHODAS-12 frågor (vid uppstart och avslut) MADRS-S (vid uppstart och avslut)
--	--

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

☐ Nej

☐ Ja, specificera:	Utvärdering av behandling samt Mittutvärdering
---	--

Totalt antal ord i fast text till patienten:

49620	(heltal)
-------	----------

Totalt antal minuter video till patienten:

0	(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

6 (5 moduler och minst 1 av 10 övningsrapporter)	(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

Behandlingen består av 6 moduler. I Modul 4 och 5 presenteras de övningar som syftar till att minska IBS-symtom. I modul 5 ligger övningsrapporter dolda (10 st.) som patienten ska arbeta med under behandlingsvecka 5–10. Modul 6 (den sista modulen) ska öppnas patientens sista vecka med behandlarstöd (vecka 10). Antalet övningsrapporter är alltså valfritt

(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/föräldrar 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	Introduktion
Innehåll	Praktisk information. Behandlingsprogrammet, övervakning av kroppen och medveten närvaro. Vad är IBS? Varför är KBT effektivt? Övervakning av kroppen. Medveten närvaro. Hemuppgifter.
Arbetsblad/övningar	Medveten närvaro 15 minuter, SOL: Medveten närvaro i vardagen, Mina IBS-beteenden, Frågor Modul 1.
Hemuppgifter	Läs hela modultexten. Öva medveten närvaro. Öva medveten närvaro i vardagen. Gå igenom dina IBS-beteenden. Besvara frågor om modul 1.

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Oro över symtom
Innehåll	Repetition. Sambandet mellan oro och symtom. Kroppens kamp/flykt-respons. Kopplingen mellan kamp/flykt-respons och IBS-symtom. Kamp/flykt-responsen och övervakningen av kroppen. Men jag har ingen oro över mina symtom. Ändrad uppmärksamhet genom medveten närvaro. Sammanfattning och hemuppgifter.
Arbetsblad/övningar	Medveten närvaro 15 minuter, SOL: Medveten närvaro i vardagen, SOL: Medveten närvaro när du har symtom, Mina IBS-beteenden, Frågor Modul 2.
Hemuppgifter	Läs hela modultexten. Öva medveten närvaro. Öva medveten närvaro i vardagen. Öva medveten närvaro när du har symtom. Registrera IBS-beteenden. Besvara frågor om modul 2.

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Tankar, beteenden och värderingar
Innehåll	Tankar, beteenden och att fokusera på det du värderar. Kampen mot känslorna och tankarna. Ett mänskligt dilemma. Knyta ihop säcken. Att hitta ett nytt förhållningssätt till dina symtom. Att acceptera istället för att kontrollera. Sammanfattning och hemuppgifter.
Arbetsblad/övningar	Medveten närvaro 15 minuter, SOL: Medveten närvaro i vardagen, SOL: Medveten närvaro när du har symtom, Mina IBS-beteenden, Frågor Modul 3.
Hemuppgifter	Läs hela modultexten. Öva medveten närvaro. Öva medveten närvaro i vardagen. Öva medveten närvaro när du har symtom. Registrera IBS-beteenden. Besvara frågor om modul 3.

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Exponering
Innehåll	Exponering. Vad gör du på grund av IBS? Exponering – att utsätta dig för det jobbiga. Övning: Skjuta upp toalettbesök. Övning: Schemalägga toalettbesök. Exponering. Hemuppgifter. Patientexempel.
Arbetsblad/övningar	Dina första exponeringsövningar, Medveten närvaro 15 minuter, SOL: Medveten närvaro i vardagen, SOL: Medveten närvaro när du har symtom, Mina IBS-beteenden, Frågor Modul 4.

Hemuppgifter	Läs hela modultexten. Förändra dina toalettvanor. Planera och genomför två exponeringar. Öva medveten närvaro. Öva medveten närvaro i vardagen. Öva medveten närvaro när du har symtom. Registrera IBS-beteenden. Läs patientexemplen. Besvara frågor om modul 4.
---------------------	---

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Exponering i praktiken
Innehåll	Exponering i praktiken. Hemuppgifter. Övningsrapport 1–10.
Arbetsblad/övningar	Planera tre exponeringsövningar, Övningsrapport 1–10 Mina IBS-beteenden, Frågor Modul 5.
Hemuppgifter	Planera tre exponeringsövningar. Övningsrapport. Planera nya exponeringar. Besvara frågor om modul 5.

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Avslut
Innehåll	Sista modulen – avslut av behandlingen. Hemuppgifter.
Arbetsblad/övningar	Mina IBS-beteenden, Frågor Övningsrapport vecka 9.
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 (Observatörsövningen)
- ☐ Video
- ☐ 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)
- ☒ Synkron (video, chatt, telefon)
- ☐ Kombinerad asynkron och synkron

Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):

Kommunikationen sker i huvudsak via SoB.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Minst 1 gång/vecka

Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt)

- ☒ Ja
- ☐ Nej

2. UTVÄRDERING

Har det internetbaserade behandlingsprogrammet utvärderats vetenskapligt?

- ☒ Ja, men i andra plattformar. Ljótsson och Hedman har bedömt att evidensbasen är tillämplig även för IBSUPS-programmet.
- ☐ Utvärdering pågår, ännu inte publicerad
- ☐ Nej

Om ja, typ av studie/er	Referenser
RCT	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. 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. Ljótsson, B., Andersson, G., Andersson, E., Hedman, E., Lindfors, P., Andréewitch, S., ... & Lindefors, 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. 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.
Långtidsuppföljning	Ljótsson, B., Hedman, E., Lindfors, P., Hursti, T., Lindefors, 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., & Lindefors, 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. Wallén, H., Ljótsson, B., Lindfors, P., Forsell, E., Hesser, H., & Svanborg, C. (2025). Internet-delivered exposure-based cognitive behavior therapy for irritable bowel syndrome: a clinical effectiveness study. <i>Official journal of the American College of Gastroenterology/ ACG</i>, 120(4), 856-863.
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 irritable bowel syndrome. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 81(6), 1113. 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. 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. 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.
Kvalitativ studie av patientupplevelser	
Kvalitativ studie av behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	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. Wallén, H., Lindfors, P., Andersson, E., Hedman-Lagerlöf, E., Hesser, H., Lindefors, N., Svanborg, C. & Ljótsson, B. (2021). Return on investment of internet delivered exposure therapy for irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. <i>BMC gastroenterology</i>, 21(1), 289.
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	Axelsson, E., Kern, D., Hedman-Lagerlöf, E., Lindfors, P., Palmgren, J., Hesser, H., ... & Ljótsson, B. (2023). Psychological treatments for irritable bowel syndrome: a comprehensive systematic review and meta-analysis. <i>Cognitive behaviour therapy</i>, 52(6), 565-584.
Studier med närliggande program	Wallén, H., Ljótsson, B., Svanborg, C., Rydh, S., Falk, L., & Lindfors, P. (2022). Exposure based cognitive behavioral group therapy for IBS at a gastroenterological clinic—a clinical effectiveness study. <i>Scandinavian Journal of Gastroenterology</i>, 57(8), 904-911.