

Kontaktperson*	Tove Ahremerk
Kontaktuppgift (e-post)*	tove.ahremerk@skane.se
Kontaktuppgift (telefon)	
Förvaltare/Utgivare*	Region Skåne (Produktionskontoret) samt Förvaltning psykiatri, habilitering och hjälpmedel
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2022-11-16
<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

Lär dig sova bättre- ungdom	KOD: IN2SKA
-----------------------------	-------------

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 koordinator i SibeR.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

Programmet skapades år 2020-2021	(ÅÅÅÅ)
Programmet är framtaget av psykolog Tove Ahremerk inom ramen för ett FoUU-projekt handlett av Åsa Waldo. Några delar är framtagna i samarbete med psykolog Jessica Carlsson. Åsa Premmert på Produktionskontoret har ansvarat för designen i Stöd- och behandlingsplattformen.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2022-08-18 Psykolog Tove Ahremerk omarbetar programmet i samarbete med Gustaf Schmidt på Produktionskontoret.	(ÅÅÅÅ-MM)
--	-----------

Förvaltare/utgivare:

Region Skåne, Förvaltningsledningen för Psykiatri, habilitering och hjälpmedel tillsammans med Produktionskontoret i Region Skåne.	Ev kommentarer:
--	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Ungdomar med sömnsvårigheter. Omfattande svårigheter med insomning, uppvaknanden under natten, för tidigt uppvaknande eller förskjuten dygnsrytm
--------------	---

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:	13-17 år.

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. Det går att välja att se filmerna med undertext.	
<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):

<input checked="" type="checkbox"/> Primärvård. Bup Första linjen.	
<input checked="" type="checkbox"/> Psykiatri. Bup.	
<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
<input type="checkbox"/> Allmän befolkning	

Annat

Specificera:

Krav på behandlarkompetens: Nej Ja, specificera:

Grundläggande psykoterapiutbildning i KBT.

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

Det finns en specifik beskrivning av vårdprocess i ett dokument "RUTINER Lär dig sova bättre - ungdom".

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Stöd och behandling, Blåappen

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Stöd och behandling, Blåappen

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:**

Bup Malmö, Första linjen Lund. Totalt ca 10 patienter under våren 2022 inom ramen för pilotprojekt 1. Inom ramen för pilotprojekt 2 planerat för 10 patienter på samma mottagningar under hösten 2022.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

KBT-behandling för insomni innehållande komponenterna psykoedukation, sömnrestriktion, stimuluskontroll, avslappning samt kognitiva tekniker.

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:

Skaparna har tagit hänsyn till inkludering och mångfald i utformandet av text, bild och film.

Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet? Nej (Inte i programmet, men ISI till ungdom via Blåappen) Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):

Vid uppstart och när den avslutande delen i programmet är genomfört skickas en ny ISI i BLÅ APPEN. Plan att läggas in varannan vecka under behandlingen.

Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet? Nej (Inte i programmet, men sömndagbok via Blåappen) Ja, specificera:

Sömndagbok fylls i dagligen via BLÅ APPEN

Totalt antal ord i fast text till patienten:

12 096 ord

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

20 minuter video

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

7

(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*

7

(0-30, heltal)

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

7

(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)

Ingår moduler som riktar sig till närstående/föräldrar: Ja, obligatoriskt (Programmet kan i undantagsfall startas utan närstående) Ja, valfritt Nej**Antal obligatoriska behandlingsavsnitt för närstående:***Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som närstående/förälder förväntas genomgå oavsett problembild.*

7

(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

<i>Syfte</i>	
<i>Innehåll</i>	Introduktion till behandlingsupplägget och KBT. Information om sömn och sömnsvårigheter. Kartläggning av nuvarande sömnmönster och vardagsrutiner samt introduktion till sömndagboken.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Ungdom: <ul style="list-style-type: none"> • Känner du igen dig i följeslagarna? • Vad vinner du på att sova bättre? • Kartläggning. Anhörig: <ul style="list-style-type: none"> • Känner du igen din ungdom i följeslagarna? • Varje modul i båda programmen avslutas med om det finns någon fråga till behandlaren.
<i>Hemuppgifter</i>	Ungdom: <ul style="list-style-type: none"> • Fyll i sömndagboken varje dag. Anhörig: <ul style="list-style-type: none"> • Så här vill min ungdom ha stöd från mig.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	
<i>Innehåll</i>	Genomgång av sömnformeln med dess tre delar: vakenhetens längd, dygnsrytm samt stress och uppvarvning. Sömnformeln kopplas ihop med sex gyllene regler, vilka är sömnhygieniska råd.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Ungdom och anhörig:

	<ul style="list-style-type: none"> Varje modul i båda programmen inleds med en uppföljning av hur det har gått med hemuppgiften.
Hemuppgifter	<p>Ungdom:</p> <ul style="list-style-type: none"> Välj en eller flera saker du ska göra annorlunda i veckan (utifrån de 6 gyllene reglerna). Sömndagboken. <p>Anhörig:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vilket stöd vill ungdomen ha med de gyllene reglerna? Går det att förändra något i familjens rutiner?

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	
Innehåll	Huvudfokus i den här delen är sömnrestriktion- att begränsa tiden i sängen till den tid man brukar sova. Utöver rational ligger stor vikt på motivationsarbete. Omvänd sömnrestriktion presenteras som ett alternativ till de ungdomar som inte kommer att använda sömnrestriktion. Att hålla regelbundna tider är ett tredje alternativ som presenteras.
Arbetsblad/övningar	<p>Ungdom:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fyll i veckans sömntid. Gör du annat i sängen än att sova? Vart kan du göra det i stället? <p>Anhörig:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fyll i ungdomens sömntid. På vilket sätt kan du hjälpa din ungdom att hålla sömntiderna. Hur kan du underlätta för din ungdom att inte vara i sängen när hen inte ska sova?
Hemuppgifter	<p>Ungdom:</p> <ul style="list-style-type: none"> Använd veckans sömntid. Använd inte sängen när du inte ska sova. Sömndagboken. <p>Anhörig:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ge stöd till ungdomen.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	
Innehåll	Huvudfokus är stimuluskontroll. Genomgång av hur sängen kan bli kopplad till annat än att sova (betingning). Strategin att gå upp när man inte kan somna presenteras. Även genomgång av hur sömneffektivitet räknas ut och hur sömntiden kan justeras.
Arbetsblad/övningar	<p>Ungdom:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vilka lugna aktiviteter kan du göra när du inte kan sova? <p>Anhörig:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vilket stöd behöver din ungdom för att lyckas gå upp när hen inte kan sova?
Hemuppgifter	<p>Ungdom:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gå upp om du inte kan sova. Använd veckans sömntid. Sömndagboken. <p>Anhörig:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Ge stöd åt ungdomen.
--	--

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	
Innehåll	Inledningsvis en sammanfattning av innehållet i tidigare moduler. Huvudfokus är stressreducering och avslappning. Även problemlösning introduceras.
Arbetsblad/övningar	Ungdom: <ul style="list-style-type: none"> • Planera tid för avslappning. Anhörig: <ul style="list-style-type: none"> • Vilket stöd önskar din ungdom med avslappningsövningarna?
Hemuppgifter	Ungdom: <ul style="list-style-type: none"> • Träna på avslappning. • Gå upp om du inte kan sova. • Använd veckans sömntid. • Sömn dagboken. Anhörig: <ul style="list-style-type: none"> • Ge stöd åt ungdomen.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	
Innehåll	Huvudfokus på orostankar. Genomgång av tankefällor och myter om sömn. Orostid introduceras.
Arbetsblad/övningar	Ungdom: <ul style="list-style-type: none"> • Vilka tankefällor hamnar du i? • När och vart ska du prova orostund? Anhörig: <ul style="list-style-type: none"> • Vilket stöd kan du ge din ungdom under den avslutande veckan av behandlingen?
Hemuppgifter	Ungdomen: <ul style="list-style-type: none"> • Testa orostid. • Använda de olika verktygen i behandlingen. Anhörig: <ul style="list-style-type: none"> • Ge stöd åt ungdomen.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	
Innehåll	I den sista modulen repeteras innehållet och alla verktyg och ungdomen får svara på hur det har varit att arbeta med respektive verktyg. Ungdomen och den anhörige får även reflektera över behandlingsprocessen, utmaningar och framsteg. Slutligen instruktion i att räkna ut sömntider och att planera för det fortsatta arbetet som kommer att ske på egen hand.
Arbetsblad/övningar	Ungdom: <ul style="list-style-type: none"> • Hur har sömnrestriktion fungerat för dig? • Hur har det fungerat att bara använda sängen till att sova? • Hur har det fungerat att gå upp när du inte kan somna? Vilken aktivitet har du gjort? Finns det någon annan aktivitet du skulle vilja testa? • Vad har du för kvällsrutin? • Hur har avslappningsövningarna fungerat för dig?

	<ul style="list-style-type: none"> • Vilken typ av tankefällor hamnar du i? Har du lärt dig känna igen dem? • Har du provat orostid? Vad la du märke till i så fall? Var det hjälpsamt? • Vilka gyllene regler har du tränat på? Finns det fler du vill använda? • Vilken tid ska du gå upp och gå och lägga dig veckan som kommer? • Hur kommer du att arbeta vidare med verktygen? Hur kan dina föräldrar ge dig stöd? • Hur har det varit att arbeta med programmet? • Vad är det viktigaste du har lärt dig? • Hur har din sömn förändrats under behandlingen? <p>Anhörig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hur kan du ge stöd åt din ungdom att fortsätta att använda verktygen? • Hur har det varit att arbeta med Lär dig sova bättre – ungdom? • Vad är det viktigaste ni har lärt er under behandlingen? • Har din ungdoms sömn förändrats under behandlingen?
Hemuppgifter	<p>Fortsätt träna själva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Justera sömntider på egen hand vid behov. • Fortsätta använda utvalda verktyg.

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:

Minst 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

Om ja, typ av studie/er	Referenser
RCT	
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	<p>Ahremark, T. (2021). <i>Internetbaserad KBT för ungdomar med sömnsvårigheter</i>. FoU-rapport 2/2021, FoUU-enheten, Psykiatri, habilitering och hjälpmedel Region Skåne.</p> <p>Det finns rapport för pilotfas 1 och rapport för pilotfas 2 skrivs fn. Det finns även en tilläggsrapport kring utvärdering. Utvärdering har innefattat formulär riktade till patient och närstående samt intervjuer med behandlare.</p>

Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	<p>Särskilt närliggande: Åslund, L. 2020). Adolescent sleep: Comorbid problems and behavioral treatment of insomnia [Doktorsavhandling]. Karolinska Institutet</p> <p>Andra närliggande studier: de Bruin, E. J., Bögels, S. M., Oort, F. J. & Meijer, A. M. (2015). Efficacy of cognitive behavioral therapy for insomnia in adolescents: a randomized controlled trial with internet therapy, group therapy and waiting list condition. <i>Sleep</i>, 38(12), 1913-1926.</p> <p>Cliffe, B., Croker, A., Denne, M., Smith, J. & Stallard, P. (2020). Digital Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia for Adolescents with Mental Health Problems: Feasibility Open Trial. <i>Journal of Medical Internet Research - Mental Health</i>, 7(3), 1-11.</p>