

Kontaktperson*	Vendela Zetterqvist
Kontaktuppgift (e-post) *	vendela.zetterqvist@akademiska.se
Kontaktuppgift (telefon)	0768-107060
Förvaltare/Utgivare*	Region Uppsala
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2022-12-05
<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

Sov gott ungdom	KOD: IN2UPS
-----------------	-------------

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:

2015	
Det ursprungliga programmet eBUP-sömn skapades 2015 av Vendela Zetterqvist, Linda Hasbar och Susanna Jernelöv. Detta gjordes inom ramen för en forskningsstudie med Region Uppsala som huvudman.	Personer, sammanhang

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

Revideringen augusti – oktober 2022 av Vendela Zetterqvist med samtliga upphovsmäns godkännande. Namnet ändrades till Sov gott ungdom	XXXX- XX
---	-------------

Förvaltare/utgivare:

Region Uppsala Nära vård och hälsa	Ev kommentarer: Nyttjanderättsavtal är upprättade
---------------------------------------	--

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Ungdomar 13-17 år med insomni
--------------	-------------------------------

Syfte (en eller flerval):

 Behandling Återfallsprevention Prevention Utbildning Annat, specificera

Ålder (en eller flerval):

 Mer än eller lika med 18 år **Annan åldersgrupp, ange:**

13-17 år

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:**

Programmet får endast användas av personal med goda kunskaper om kognitiv beteendeterapi vid insomni. Det inkluderar kunskap om interventionerna sömnrestriktion och stimuluskontroll. Ansvarig för att detta åtföljs är chefen vid aktuell verksamhet.

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

Inför uppstart av behandlingen genomgår ungdomen en strukturerad intervju som kartlägger insomni och andra sömnproblem. Bedömningen kan ske via telefon eller vid ett mottagningsbesök. I samband med bedömningen bör behandlaren hjälpa patienten att logga in i plattformen och påbörja ifyllandet av en digital sömndagbok. Behandlingen bör också i samband med bedömningen kort stämma av med någon av patientens föräldrar och informera om behandlingen och föräldrarnas roll under behandlingen.

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Stöd och behandling-plattformen (1177)

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Stöd och behandling-plattformen (1177)

Användningsområden hittills (flerval): **Forskning** **Hälsa- och sjukvård** Annat, specificera:**Om programmet använts i vården, ange inom vilka verksamheter/enheter samt ungefärligt antal patienter och från när:**

Den föregående varianten eBUP-sömn har använts inom barn och ungdomspsykiatri från 2017 på cirka 30 patienter i Region Uppsala och Region Gävleborg

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Behandlingen består av fem moduler och bygger på Kognitiv Beteendeterapi. Stor tonvikt i behandlingen ligger på de evidensbaserade komponenterna stimuluskontroll och sömnrestriktion. Behandlingen innefattar även sömnhygienråd.

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 på personer med olika kulturell bakgrund
Texten är allmängiltig**Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):Insomnia Severity Index - Adolescents
Morin et al (1993). ISI-A, svensk ungdomsversion av ISI: Kanstrup & Wicksell (2014).**Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera:**Totalt antal ord i fast text till patienten:**

8221

Antal ord

Totalt antal minuter video till patienten:

0

0min

Förväntad behandlingstid i veckor:

5 veckor

5veckor

Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:*Avses antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att ha fullföljt hela programmet*

5 moduler

x moduler

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

5

antal

Antal valbara behandlingsavsnitt:*Med valbara behandlingsavsnitt avses moduler som man kan välja från för att anpassa behandlingen till patientens specifika problembild*Alla moduler obligatoriska, vissa delar av moduler
valbara**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.*

(0-30, 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>	Lära sig mer om sömn och sömnsvårigheter Etablera regelbundna sovtider
<i>Innehåll</i>	Psykoedukation Etablera regelbundna sovtider
<i>Arbetsblad/övningar</i>	
<i>Hemuppgifter</i>	Komma överens om läggtid och uppstigningstid med sin behandlare

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Etablera goda vanor på natten och i sängen
<i>Innehåll</i>	Stimuluskontroll Sömnrestriktion
<i>Arbetsblad/övningar</i>	
<i>Hemuppgifter</i>	Sluta använda skärmar nattetid Inte vara i sängen dagtid Kliv upp om du inte kan sova

Modul 3 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Hantera vanliga problem vid en sömnbehandling
<i>Innehåll</i>	Fortsatt stimuluskontroll och sömnrestriktion Problemlösning
<i>Arbetsblad/övningar</i>	
<i>Hemuppgifter</i>	Hantera dina problem med sömnbehandlingen

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Etablera goda vanor på dagen och kvällen Skapa gynnsam sovrumsmiljö
Innehåll	Sömnhygien
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Goda vanor under dagen och kvällen

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Fortsätta med nya goda vanor Skapa vidmakthållandeplan
Innehåll	Stimuluskontroll Sömnrestriktion Sömnhygien Vidmakthållandeplan
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Vidmakthållandeplan

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):

Behandlaren skriver meddelanden till patienten inne i plattformen. Dessa aviseras via 1177 som sms till patienten.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Behandlaren ska logga in på patienten minst två ggr per vecka och ge 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	Zetterqvist, V., Lundén, C., Herrmann, A., Hasbar, L., Khalifa, N., Lekander, M., Åslund, L., & Jernelöv, S. (2021). Internet-delivered cognitive behaviour therapy for adolescents with insomnia comorbid to psychiatric conditions: A non-randomised trial. <i>Clinical Child Psychology and Psychiatry</i> , 26(2), 475-489
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	