

<b>Kontaktperson*</b>	Jeremy Wihdén
<b>Kontaktuppgift (e-post) *</b>	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
<b>Kontaktuppgift (telefon)</b>	0790 625 918
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	Region Dalarna
<b>Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)</b>	2024-04-22
<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](https://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

IKBT-program vid insomni	KOD: INSDAL
--------------------------	-------------

### 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 koordinator i SibeR.

### Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2024	(ÅÅÅÅ)
Monica Samilda (designer i SoB) samt leg. psykologer Jeremy Wihdén, Andreas Pålsson, Miriam Lindståhl och Elina Törnhage, inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning

### Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-04	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

### Förvaltare/utgivare:

Region Dalarna	Ev kommentarer:
----------------	-----------------

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med insomni. Diagnoser: G47.0 Insomni, G47.9 Sömnstörning, ospecificerad.
--------------	---

### 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:

Allmän befolkning

Annat

Specificera:

### Krav på behandlarkompetens:

Nej Ja, specificera:

Minimum grundutbildning i psykoterapi med inriktning KBT.

**Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, behandlingskontext, uppföljningsrutiner) för att programmet ska fungera:** Nej Ja, specificera:**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**

Designverktyget, Inera.

**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**

Stöd och Behandling, Inera.

**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:**

## 1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Insomni uppstår till följd av bristande sömnhygienrutiner. Målet är att genomföra individanpassade beteendeförändringar för förbättrad sömn. Verksamma komponenter inkluderar sömnhygien, stimuluskontroll och sömnrestriktion.

**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?** Nej Ja, specificera:

Inspiration från:

- Material från om insomnibehandling från Kompetenscentrum psykisk ohälsa vid Gustavsbergs vårdcentral, Region Stockholm (<https://www.kompetenscentrumpsyiskohalsa.se/>)
- Boken "Sömn: sov bättre med kognitiv beteendeterapi" – Viva, 2007, av Marie Söderström.

**Är programmet anpassat efter ett normkritiskt perspektiv – är text, bilder, språk eller annat utformat med hänsyn till variationer inom avsedd målgrupp?** Nej Ja, specificera:

Vi har ett genusperspektiv och utgår inte från heteronormativa föreställningar i våra fall exempel. Språket är anpassat så att så många som möjligt ska kunna tillgodogöra sig programmet.

**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 (ISI) vid behandlingsstart, i mitten och vid avslut.

**Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera:**Totalt antal ord i fast text till patienten:**

8288

(heltal)

**Totalt antal minuter video till patienten:**

0

(heltal)

**Förväntad behandlingstid i veckor:**

8

(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.*

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*

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

<b>Syfte</b>	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet
<b>Innehåll</b>	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?
<b>Övningar/Arbetsblad</b>	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Läsa bladet "Rädslans fysiologi". Genomföra övningen "Hyperventilationstest". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

**Modul 1**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Introduktion och översikt till resterande behandling.
<b>Innehåll</b>	Information om sömnbesvär, diagnosen insomni och vad som vidmakthåller insomni. Information om KBT och behandlingsupplägg.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Kartläggning av patienten sömnbesvär.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa alla avsnitt i modulen. Besvara övning och frågor och skicka in svar på dessa.

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Arbeta med basala sömnstrategier.
<b>Innehåll</b>	Information om basala sömnstrategier.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Basala sömnstrategier.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Arbeta med insomningstekniker.
<b>Innehåll</b>	Fem vanliga insomningstekniker presenteras samt instruktioner för hur patienten kan öva på dessa.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Insomningstekniker.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Slå hål på seglivade sömnmyter och begränsa oro.
<b>Innehåll</b>	Information om vanliga sömnmyter och hur det egentligen

	ligger till. Presentation av tekniken orostid för att begränsa orostankar, vilket ofta främjar sömnen och minskar vakentiden i sängen.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Sömnyter och oro Orostid
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Arbeta med stimuluskontroll.
<b>Innehåll</b>	Råd för att öka kopplingen mellan säng och sömn.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Stimuluskontroll Sömndagbok
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 6**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Arbeta med sömnrestriktion.
<b>Innehåll</b>	Begränsa tiden i sängen för att öka sömnptrycket, minska vakentid och därmed återskapa en god sömn. Även sömneffektivitet används för att reglera tiden i sängen utifrån ens individuella framsteg.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Räkna ut sömneffektivitet och sömnfönster Sömnrestriktion
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Upprätta en vidmakthållandeplan.
<b>Innehåll</b>	Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa igenom alla avsnitt i modulen och göra övningarna.

## 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

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:

1-2 gånger/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	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	