

Kontaktperson*	Mikael Mide
Kontaktuppgift (e-post)	Mikael.mide@vgregion.se
Kontaktuppgift (telefon)*	0700-825194
Förvaltare/Utgivare	ePsykiatrienheten, Västra Götalandsregionen
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-06-07
<i>Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes i</i>	

* = Obligatorisk fråga

För att skapa transparens kring programmen som används i SibeR så beskriver förvaltare/utgivare 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 Uppsala psykiatri, KOD: DEPUPS

Sömnbehandlingen, ePsykiatrienheten, VGR	KOD: INSEPS
--	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

7.0	(1.0-10.0)
-----	------------

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras med nytt versionsnummer när mer genomgripande förändring av behandlingsprogram

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2019	(ÅÅÅÅ)
Behandlingen baseras på KBT-i utvecklad av Charles M Morin och Colin A Espie (Insomnia, 2003). Modul 1 är baserad på Sov Gott! Av Susanna Jernelöv. Alla texter och filmer är skapade av ePsykiatrienheten, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, VGR.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2021-03	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare, utgivare:

Mathias Alvidius, Psykiatri Sahlgrenska	Ev kommentarer: Utgivaruppdraget har delegerats till Tommy Skjulsvik
---	--

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Sömnlöshet enligt DSM 307.42
--------------	------------------------------

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Leg. Psykolog med KBT-kompetens eller annat Leg. yrke + socionom med Steg 1 KBT-utbildning
--	--

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Aktivt behandlarstöd (via meddelanden) krävs för att programmet ska fungera. Bedömning face-to-face eller via video. Rekommenderar ett bokat besök v 4 för patienter inom vuxenpsykiatri.
--	---

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Stöd och Behandlingsplattformen

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Stöd och Behandlingsplattformen

Användningsområden hittills (flerval): Forskning Hälso- och sjukvård

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

Om programmet använts i vården, ange inom vilka verksamheter/enheter samt ungefärligt antal patienter och från när:

Psykiatri på Sahlgrenska, affektiva och beroende. Ungefär 320 patienter har använt programmet hittills och de första startades upp 2019-02.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	Sömnlöshetsbehandling baserad på KBT-i. Innehåller psykoedukation, målformulering, sömnrestriktion och stimuluskontroll, sömnhygien, kognitiv omstrukturering samt återfallsprevention.
--	---

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Behandlingen baserar sig på KBT-i, som den beskrivs i "Insomnia: A Clinical guide to Assessment and Treatment" av C. M. Morin och C. A. Espie. Inspiration även tagen från "Sov gott!: råd och tekniker från KBT" av Susanna Jernelöv. Texter och videor i behandlingen, samt behandlingsstruktur är dock skapade från grunden för att passa den tänkta målgruppen.
--	---

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Vi har i möjligaste mån försökt reflektera över normer kring kön, intellektuell funktionsnivå, etc. Mycket avseende text- och
--	---

	videoinnehållet. Texterna har även granskats av behandlare och brukare.
--	---

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):	<p>I programmet ligger ISI och PHQ-9 som förinställt för varje modul, kompletterat med WHODAS-12 och AUDIT vid första modulen samt WHODAS-12 vid sista modulen. Formulär som kan aktiveras för löpande och enskild mätning är GAD-7.</p> <p>ISI – fri att använda (Bastien, C. H., Vallières, A., Morin, C. M., (2001) Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research. <i>Sleep Medicine</i>, 2(4), 297-307.</p> <p>PHQ-9 – fri att använda (Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. <i>Journal of General Internal Medicine</i>, 16(9), 606-613.)</p> <p>GAD-7 – fri att använda (Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. <i>Archives Of Internal Medicine</i>, 166(10), 1092-1097.)</p> <p>WHODAS 2.0 – fri att använda (Üstün TB et al. (2010) World Health Organization Disability Assessment Schedule II (WHO DAS II): development psychometric testing and applications. Bulletin of the World Health Organization.)</p> <p>AUDIT – fri att använda (Babor, T. F. et al. (2001). <i>AUDIT – The alcohol Use Disorder Identification Test. Guidelines for use in Primary Care</i>. Geneva: WHO)</p>
--	--

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet? Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Flertalet arbetsblad för att följa patientens användning av programmet. I slutet av varje modul även en fråga om vad patienter tyckte om innehållet.
--	--

Totalt antal ord i fast text till patienten:

12900	(heltal)
-------	----------

Totalt antal minuter video till patienten:

47,63	(heltal)
-------	----------

Förväntad behandlingstid i veckor:

8	(0-20, heltal)
---	----------------

Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:*Avses det totala antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för helt fullföljande*

8	(0-30, heltal)
---	----------------

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

8	(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)
---	----------------

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:

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>	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet. Psykoedukation om sömn. Komma igång med sömndagbok.
<i>Innehåll</i>	Information om behandlingens innehåll, generell psykoedukation om sömn, information om vanliga myter om sömn, instruktioner för att komma igång med sömndagbok.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Sömndagbok.
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt samt titta på tillhörande filmer. Börja fylla i sömndagbok för veckan. Fylla i frågorna i hemuppgiftsformuläret och skicka in.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Introduktion till KBT, psykoedukation om KBT-modellen vid sömnlöshet/insomni, formulera personliga behandlingsmål.
<i>Innehåll</i>	Introduktion till KBT (tanke/känsla/handling, arbetar med beteendeförändringar), KBT-modellen för

	sömlöshet/insomni samt video med fallbeskrivning, information om målformulering.
Arbetsblad/övningar	Sömndagbok, målformulär
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt samt titta på tillhörande filmer. Fylla i sömndagbok för veckan. Sätta upp personliga mål och skriva in i tillhörande formulär. Fylla i frågorna i hemuppgiftsformuläret och skicka in.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Lära sig om sömnrestriktion (sömnkomprimering) och stimuluskontroll, samt börja tillämpa dessa tekniker. Lära sig om sömnmediciner.
Innehåll	Information om teknikerna sömnrestriktion och stimuluskontroll. Instruktioner om hur man tillämpar dessa. Video med fallbeskrivning om dessa tekniker, samt en patientberättelse från patient som testat metoderna. Ett valfritt avsnitt om sömnmediciner för de som använder det.
Arbetsblad/övningar	Sömndagbok, påbörja sömnrestriktion och stimuluskontroll (tillhörande arbetsblad för att planera detta)
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt samt titta på tillhörande filmer. Fylla i sömndagbok för veckan. Planera hur man ska komma igång med sömnrestriktion och stimuluskontroll samt börja tillämpa dessa tekniker. Fylla i frågorna i hemuppgiftsformuläret och skicka in.

Modul 4a Förbestämd Valbar

Syfte	Lära sig om sömnhygien. Vid beroendesyndrom, lära sig om effekter på sömn av olika droger.
Innehåll	Information och råd kring sömnhygien. Tillhörande fallbeskrivning.
Arbetsblad/övningar	Sömndagbok, sömnrestriktion och stimuluskontroll (tillhörande arbetsblad för att planera detta), välj ut några råd kring sömnhygien att börja följa (tillhörande arbetsblad)
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt (endast beroendepatienter läser avsnittet om droger) samt titta på tillhörande film. Fylla i sömndagbok för veckan. Planera hur man ska fortsätta med sömnrestriktion och stimuluskontroll samt tillämpa dessa tekniker. Planera och följ utvalda råd kring sömnhygien. Fylla i frågorna i hemuppgiftsformuläret och skicka in.

Modul 4b Förbestämd Valbar

Syfte	Vid beroendesyndrom, lära sig om effekter på sömn av olika droger.
Innehåll	Fördjupande del för patienter med beroendeproblematik om effekten på sömn av olika droger.
Arbetsblad/övningar	-
Hemuppgifter	-

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Lära sig om tekniker för att hantera trötthet under dagen. Få hjälp att planera in dagaktiviteter.
Innehåll	Information om olika sätt att hantera trötthet. Information om hur aktiviteter om dagarna kan hjälpa sömnen.

	Tillhörande fallbeskrivning. Information om hur man skapar en nedvarvningsrutin. Avslappningsövning.
Arbetsblad/övningar	Sömndagbok, sömnrestriktion och stimuluskontroll (tillhörande arbetsblad för att planera detta), sömnhygien (tillhörande arbetsblad), planera in dagaktiviteter (tillhörande arbetsblad), avslappningsövning
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt samt titta på tillhörande filmer. Fylla i sömndagbok för veckan. Planera hur man ska fortsätta med sömnrestriktion och stimuluskontroll samt tillämpa dessa tekniker. Fortsätt med utvalda råd kring sömnhygien. Planera in och utför minst en dagaktivitet. Öva avslappning. Fylla i frågorna i hemuppgiftsformuläret och skicka in.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Lära sig om tankars roll vid problem med sömnlöshet. Få verktyg att kartlägga och arbeta med sina tankar.
Innehåll	Information om tankars roll vid sömnlöshet, samt om hur tankar påverkar oss. Tillhörande fallbeskrivning. Två tekniker för att arbeta med tankar: "sammanfatta dagen", och kartlägg tankar och formulera alternativa tankar.
Arbetsblad/övningar	Sömndagbok, sömnrestriktion och stimuluskontroll (tillhörande arbetsblad för att planera detta), sömnhygien (tillhörande arbetsblad), fortsätt med dagaktivitet/er, fortsätt med avslappning, gör nya övningen "sammanfatta dagen", registrera tankar och formulera alternativa tankar (använd tillhörande arbetsblad).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt samt titta på tillhörande filmer. Fylla i sömndagbok för veckan. Planera hur man ska fortsätta med sömnrestriktion och stimuluskontroll samt tillämpa dessa tekniker. Fortsätt med utvalda råd kring sömnhygien. Fortsätta med dagaktivitet/er. Öva avslappning. Genomför övningen "sammanfatta dagen". Registrera tankar och hitta alternativa tankar. Fylla i frågorna i hemuppgiftsformuläret och skicka in.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Lära sig om och genomföra beteendeeexperiment.
Innehåll	Information om beteendeeexperiment och tillhörande fallbeskrivning.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Sömndagbok, sömnrestriktion och stimuluskontroll (tillhörande arbetsblad för att planera detta), sömnhygien (tillhörande arbetsblad), fortsätt med dagaktivitet/er, fortsätt med avslappning, genomför minst ett beteendeeexperiment (tillhörande arbetsblad).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt samt titta på tillhörande film. Fylla i sömndagbok för veckan. Planera hur man ska fortsätta med sömnrestriktion och stimuluskontroll samt tillämpa dessa tekniker. Fortsätt med utvalda råd kring sömnhygien. Fortsätta med dagaktivitet/er. Öva avslappning. Genomför minst ett beteendeeexperiment. Fylla i frågorna i hemuppgiftsformuläret och skicka in.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Få information och färdigheter kring hur man ska fortsätta efter behandlingens slut, gå igenom sina uppsatta mål, göra en plan för eventuella bakslag.
Innehåll	Information om hur man kan fortsätta behandlingen på egen hand och när man kan bli mer flexibel kring det samt tillhörande fallbeskrivning, information om hur man själv räknar ut sömneffektivitet, genomgång av behandlingsmålen, instruktioner kring hur man upprättar en vidmakthållandeplan.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Sömndagbok, sömnrestriktion och stimuluskontroll (tillhörande arbetsblad för att planera detta), sömnhygien (tillhörande arbetsblad), fortsatt med dagaktivitet/er, fortsatt med avslappning, skapa en vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt samt titta på tillhörande filmer. Fylla i sömndagbok för veckan. Planera hur man ska fortsätta med sömnrestriktion och stimuluskontroll samt tillämpa dessa tekniker. Fortsätt med utvalda råd kring sömnhygien. Fortsätta med dagaktiviteter. Öva avslappning. Genomför minst ett beteendeeexperiment om man inte gjort så tidigare. Upprätta en vidmakthållandeplan. Fylla i frågorna i hemuppgiftsformuläret och skicka in.

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):

Grundkravet är att använda meddelandefunktionen i Stöd- och behandling för att återkoppla kring hemuppgifter, resultat på formulär, samt stötta patienten i användandet av programmet.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Minst en gång/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	Ej publicerad
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	Kadesjö Banck, J., Bernhardsson, S. Experiences from implementation of internet-delivered cognitive behaviour therapy for insomnia in psychiatric health care: a qualitative study applying the NASSS framework. <i>BMC Health Serv Res</i> 20 , 729 (2020). https://doi.org/10.1186/s12913-020-05596-6
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	Zachariae, R., Lyby, M. S., Ritterband, L.M., & O’Toole, M.S. (2016). Efficacy of internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia - A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. <i>Sleep Medicine Reviews</i> , Dec;30, 1-10. doi: 10.1016/j.smr.2015.10.004 Kaldo, V., Jernelöv, S., Blom, K., Ljótsson, B., Brodin, M., Jörgensen, M., Kraepelien, M., Rück, C., Lindefors, N., Guided Internet Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia

compared to a control treatment – A randomized trial, *Behaviour Research and Therapy* (2015), doi:10.1016/j.brat.2015.06.001.

Blom, K., Tarkian Tillgren, H., Wiklund, T., Danlycke, E., Forssén, M., Söderström, A., ... Kaldo, V. (2015). Internet-vs. group-delivered cognitive behavior therapy for insomnia: A randomized controlled non-inferiority trial. *Behaviour research and therapy*, 70(7), 47-55. doi: 10.1016/j.brat.2015.05.002