

Kontaktperson*	Erik Forsell
Kontaktuppgift (e-post)*	Erik.forsell@sll.se
Kontaktuppgift (telefon)	
Förvaltare/Utgivare*	Psykiatri Sydväst
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-05-31
<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

Internetpsykiatri PSV - Insomnibehandling	KOD: INSIPS
---	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

3.0	(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:

2007	(ÅÅÅÅ)
Internetbehandlingen består av behandlingsmoduler baserade på texten i självhjälpboken <i>Sov Gott! Råd och tekniker från KBT</i> skriven av Susanna Jernelöv. Behandlingen är utvärderad i flera kliniska studier. Se ursprungsartikel Jernelöv et al, 2012 i referenslistan.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

Version 2.0 skapad 2017 inför införande i reguljär vård på Internetpsykiatri (uppdaterad info om sömn, ny bild på normal sömnarkitektur, beskrivning av tvåprocessmodellen, konsensus sömndagbok, viss textöversyn). Version 3.0 skapad hösten 2020 (inlagd i SoB)	(ÅÅÅÅ-MM)
---	-----------

Förvaltare/utgivare:

Internetpsykiatri, Psykiatri Sydväst	Ev kommentarer:
--------------------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Patienter 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:

Från 16 års ålder

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:	Grundläggande utbildning i KBT
--	--------------------------------

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Diagnostisering och lämplighetsbedömning för behandlingsformatet innan inklusion. Kontinuerliga patientskattningar under behandlingstiden för att kunna monitorera mående. Övervakningssystem och rutiner för riskhantering, t ex suicidrisk
--	--

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

SoB

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

P2

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:

Forskning- se referenslista Reguljär drift, P2- 630 patienter. Reguljär drift, SoB- 115 patienter, april/maj 2021

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	Behandlingen bygger på Kognitiv Beteendeterapi. Sömnrestriktion och stimuluskontroll är viktiga komponenter. Innehåller även hantering av tankar avspänning, acceptans och medveten närvaro.
--	--

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Sov Gott! av Susanna Jernelöv
--	-------------------------------

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:	När programmet skapades i SOB anpassades namn på exempelpersoner, och bilder med hänsyn till mångfald samt att
--	--

bilder fick förklaringstexter till sig i plattformen så att
uppläsningmjukvara skulle fungera med dessa och ge ökad
tillgänglighet.

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

Nej

Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):

Veckovis: ISI-5, MADRS-S
MADRS-S fritt. ISI svensk akademisk översättning i
överenskommelse med Morin

För- och eftermätning: MADRS, ISI-5, PHQ-9
WHODAS-12 för- efter- och uppföljningsmätning
C-skalan, är en skala som mäter patientens upplevda trovärdighet
av programmet vid tredje modulen

Egen patientenkät för utvärdering av patientens upplevelser,
bemötande, eventuella negativa effekter, mm, samt innefattar
även ett internationellt standardiserat formulär för upplevd
tillfredsställelse med behandlingen Client Satisfaction
Questionnaire (CSQ-8) vid avslut. CSQ-8 har copyright

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Sömndagbok

Totalt antal ord i fast text till patienten:

Ca 62 000 ord

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

9

(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

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

0

(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.

	(0-30, 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>	Introduktion till KBT, insomni och sömn
<i>Innehåll</i>	Modulen är uppdelad i tre delar: Modul 1a – Introduktion – Psykoedukation kring sömn Modul 1b - KBT och Insomni – Psykoedukation kring insomni, KBT och sömnmediciner. Modul 1c - Trött eller sömnig och sömnmyter - Introduktion till att skilja mellan trötthet och sömnhet. Information om vanliga myter kring sömn.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Arbetsblad: Sömn dagbok, Mina mål, Planering sömnmediciner, Min trötthet
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modultexterna. Föra sömn dagbok. Arbeta med arbetsbladen. Arbeta med hemuppgiftsfrågor i slutet av delmodulerna.

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Introduktion till sömnrestriktion och stimuluskontroll.
Innehåll	Modulen är uppdelad i två delar: Modul 2a – Sömnrytm – Introduktion till sömnrestriktion, samt avspännings- och visualiseringsövningar. Modul 2b - Sängens signaler – Introduktion till stimuluskontroll. Strategier för hantering av trötthet.
Arbetsblad/övningar	Arbetsblad: Sömndagbok Övning: Vänd bort klockan, avspännings- och visualiseringsövningar
Hemuppgifter	Läsa modultexterna. Föra sömndagbok. Arbeta med arbetsbladen. Sätta sitt sömnfönster och arbeta med sömnrestriktion. Testa strategier att ta till när man är trött. Göra avspännings- och visualiseringsövningar. Arbeta med hemuppgiftsfrågor i slutet av delmodulerna.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Introduktion av dagtidsaktiviteter
Innehåll	Modul 3 - Dagtid och läggdags - Fortsatt arbete med sömnrestriktion, avslappning och stimuluskontroll. Intro av dagtidsaktiviteter och lägningsrutiner.
Arbetsblad/övningar	Arbetsblad: Sömndagbok, Kartläggning Dagtid och läggdags, Planering Dagtid och läggdags Övning: Orostid
Hemuppgifter	Läsa modultexterna. Föra sömndagbok. Arbeta med arbetsbladen. Fortsatt sömnrestriktion och stimuluskontroll. Göra avspännings- och visualiseringsövningar. Arbeta med hemuppgiftsfrågor.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Introduktion av acceptansbaserade strategier.
Innehåll	Modul 4 – Här är där man är – Strategier samt förhållningssätt till trötthet genom acceptans och medveten närvaro. Fortsatt sömnrestriktion och stimuluskontroll.
Arbetsblad/övningar	Arbetsblad: Sömndagbok, Planering Dagtid och läggdags, Det perfekta livet Övningar: Acceptans och medveten närvaro
Hemuppgifter	Läsa modultexterna. Föra sömndagbok. Arbeta med arbetsbladen. Fortsatt sömnrestriktion och stimuluskontroll. Göra övningar. Arbeta med hemuppgiftsfrågor.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Introduktion till strategier för hantering av tankar
Innehåll	Modul 5 – Hantera tankar - Psykoedukation kring tankar och introduktion till strategier för hantering.
Arbetsblad/övningar	Arbetsblad: Sömndagbok, Planering dagtid och läggdags, Hitta dina tankar, Leta myter bland dina tankar, Beteendexperiment.
Hemuppgifter	Läsa modultexterna. Föra sömndagbok. Arbeta med arbetsbladen. Fortsatt sömnrestriktion och stimuluskontroll. Fortsatt arbete med övningar. Arbeta med hemuppgiftsfrågor.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Introduktion till sömnhygien
--------------	------------------------------

Innehåll	Modul 6 – Håll sömnen ren – Psykoedukation kring inre- och yttre sömnhygienfaktorer och deras påverkan på sömnen.
Arbetsblad/övningar	Arbetsblad: Sömndagbok, Planering dagtid och läggdags
Hemuppgifter	Läsa modultexterna. Föra sömndagbok. Arbeta med arbetsbladen. Fortsatt sömnrestriktion och stimuluskontroll. Fortsatt arbete med övningar. Arbeta med hemuppgiftsfrågor.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Fördjupning.
Innehåll	Modul 7 – Fler tankar, mer acceptans – Fördjupning av tidigare introducerade områden. Framförallt rörande hantering av tankar och acceptans.
Arbetsblad/övningar	Arbetsblad: Sömndagbok, Planering dagtid och läggdags, Bli din egen sömndetektiv, Leta myter och tankefällor, Utmana automatiska tankar, Gilla läget. Övningar: Radikal acceptans, Tankestopp
Hemuppgifter	Läsa modultexterna. Föra sömndagbok. Arbeta med arbetsbladen. Fortsatt sömnrestriktion och stimuluskontroll. Fortsatt arbete med övningar. Arbeta med hemuppgiftsfrågor.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Sammanfattning och vidmakthållande
Innehåll	Modul 8 – Hittills och Framåt – Sammanfattning av behandlingen, introduktion av plan för vidmakthållande.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Arbetsblad: Sömndagbok, Planering dagtid och läggdags, Bli din egen sömndetektiv, Min plan framåt.
Hemuppgifter	Läsa modultexterna. Föra sömndagbok. Arbeta med arbetsbladen. Fortsatt sömnrestriktion och stimuluskontroll. Fortsatt arbete med övningar. Arbeta med hemuppgiftsfrågor.

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):

Kommunikationen sker i huvudsak via plattformen, men patienten bör även kunna nås per telefon, t ex vid försämrat mående eller vid behov av extra behandlingsstöd

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Inom 48 timmar

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	Kaldo V, Jernelov S, Blom K, Ljotsson B, Brodin M, Jorgensen M, et al. Guided internet cognitive behavioral therapy for insomnia compared to a control treatment - A randomized trial. Behav Res Ther. 2015;71(0):90-100. Blom K, Jernelov S, Kraepelien M, Bergdahl MO, Jungmarker K, Ankartjarn L, et al. Internet treatment addressing either insomnia or depression, for patients with both diagnoses: a randomized trial. Sleep. 2015;38(2):267-77.

	<p>Blom K, Tarkian Tillgren H, Wiklund T, Danlycke E, Forssen M, Soderstrom A, et al. Internet-vs. group-delivered cognitive behavior therapy for insomnia: A randomized controlled non-inferiority trial. <i>Behav Res Ther.</i> 2015;70:47-55.</p> <p>Forsell E, Jernelov S, Blom K, Kraepelien M, Svanborg C, Andersson G, et al. Proof of Concept for an Adaptive Treatment Strategy to Prevent Failures in Internet-Delivered CBT: A Single-Blind Randomized Clinical Trial With Insomnia Patients. <i>Am J Psychiatry.</i> 2019;176(4):315-23.</p>
Långtidsuppföljning	<p>Blom K, Jernelov S, Ruck C, Lindefors N, Kaldo V. Three-Year Follow-Up of Insomnia and Hypnotics after Controlled Internet Treatment for Insomnia. <i>Sleep.</i> 2016;39(6):1267-74.</p> <p>Blom K, Jernelov S, Ruck C, Lindefors N, Kaldo V. Three-Year Follow-Up Comparing Cognitive Behavioral Therapy for Depression to Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, for Patients With Both Diagnoses. <i>Sleep.</i> 2017;40(8):zsx108.</p>
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	<p>Blom, K., S. Jernelov, N. Lindefors and V. Kaldo (2016). "Facilitating and hindering factors in Internet-delivered treatment for insomnia and depression." <i>Internet Interventions</i> 4: 51-60. https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.03.004</p>
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	<p><i>Boken Sov Gott som biblioterapi</i> Jernelöv S, Lekander M, Blom K, Rydh S, Ljotsson B, Axelsson J, et al. Efficacy of a behavioral self-help treatment with or without therapist guidance for co-morbid and primary insomnia--a randomized controlled trial. <i>BMC Psychiatry.</i> 2012;12:5.</p> <p><i>Gruppbehandling med boken Sov Gott som underlag</i> Kaldo V, Bothelius K, Blom K, Lindhe M, Larsson M, Karimi K, et al. An open-ended primary-care group intervention for insomnia based on a self-help book - A randomized controlled trial and 4-year follow-up. <i>J Sleep Res.</i> 2020;29(1):e12881.</p>