

Kontaktperson*	Lars Ström
Kontaktuppgift (e-post) *	
Kontaktuppgift (telefon)	
Förvaltare/Utgivare*	Livanda-Internetkliniken AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-02-17
<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

Internethjälpen – skapa bättre sömn	KOD: INSLIV
-------------------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

4.5	(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:

2004	(ÅÅÅÅ)
Ursprungsversion framtagen av Lars Ström, utvärderad i en studie (se ref Ström et al, 2004). Omarbetat och vidareutvecklat av Lars Ström och Richard Pettersson i samband med byte av plattform.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2023-11-21	(ÅÅÅÅ-MM)
Successiva mindre versionsförändringar, aktuell version 4.5 omfattar fr f a förenkling av sömndagbok, arbete med justering av sängtid samt tillägg av ett par extramoduler som kan startas vid behov.	

Förvaltare/utgivare:

Livanda- Internetkliniken AB	Ev kommentarer:
------------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Insomni, sömnproblem
--------------	----------------------

Syfte (en eller flerval):

- Behandling
- Återfallsprevention
- Prevention
- Utbildning

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

Ålder (en eller flerval):

- Mer än eller lika med 18 år

<input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	
---	--

Språk (enval):

- Svenska

<input checked="" type="checkbox"/> Annat språk än svenska, ange:	Norska på egen plattform
---	--------------------------

Anpassning för funktionshinder (flerval):

- Synskadade
- Hörselskadade

<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	I linje med de tillgänglighetskriterier som gäller från 20200923
--	--

Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet i aktuell plattform optimerat för? (en eller flerval):

- Dator med internet
- Mobil
- Läsplatta

<input type="checkbox"/> Hög internetkapacitet, mer än:	Kommentar:
---	------------

1.3 KONTEXT

Vilken population är programmet ursprungligen utvecklat för (en eller flerval):

- Primärvård
- Psykiatri

<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
--	--------------

- Allmän befolkning

<input type="checkbox"/> Annat	Specificera:
--------------------------------	--------------

Krav på behandlarkompetens:

Nej Ja, specificera:

Grundutbildning KBT eller motsvarande kunskap.

Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, behandlingskontext, uppföljningsrutiner) för att programmet ska fungera: Nej Ja, specificera:Bedömning av lämplighet och intresse
Personlig kontakt (tel el i programsystem) för feedback
Rekommenderad uppföljning efter 6 mån.**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**Plattformen för Stöd och Behandling
Egen plattform – www.livanda.se**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**Plattformen för Stöd och Behandling
Egen plattform – www.livanda.se**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:**

Program under plattformen SoB, primärvård och psykiatri för regionerna Västra Götaland, Skåne, Dalarna, Västmanland, Stockholm, Gävleborg, Norrbotten, Västernorrland samt Västerbotten: ca 3200 från 2015 t o m 2023.

Program under Livandas egen plattform:

Antal patienter t o m 2021 ca 1550 för region Gävleborg, Västerbottens läns landsting, Region Västernorrland, Region Norrbotten, Kronobergs läns landsting, Kalmar läns landsting, Privata vårdgivare samt privatpersoner i egenvård.

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verk samma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Sömnrestriktion, sömnkompression, stimuluskontroll, avslappning, sömnhygien samt hantering av stress och sömnstörande tankar (ACT).

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? Nej Ja, specificera:*Pettersson R., Ström L. & Hetta J. (2007). Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi.* Bonniers.
Inspiration och fakta från Morin, Åkerstedt, Linton, Hayes & al.

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

Nej

Ja, specificera: Text och bilder könsneutrala eller mixade på kön i möjligaste mån.

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

Nej

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

Förinställt – Löpande skattning:
 ISI – Insomnia Severity Index
 Livslustfråga från MADRS-S

Förinställt - Start och slutmätning:
 WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0) vid start och avslut.

// Andra val av formulär och skattningsskalor kan göras av region/enhet efter överenskommelse med Livanda.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Möjlighet i programmet att aktivera och schemalägga följande mätinstrument för behandlare vid behov:

- AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)
- GAD 7 (Generalised Anxiety Disorder 7-item scale)
- HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)
 Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.
 Fritt för icke-kommersiell användning.
- KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)
- MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)
- LSAS-SR (Liebowitz Social Anxiety Scale , self-report)
- PDSS-SR (Panic Disorder Severity Scale - Self Rated)
- PHQ9 (Patient Health Questionnaire)
Skalan är fritt tillgänglig för patientarbete och forskning
 Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). *The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. J Gen Intern Med*, 16(9), 606-613.
- PSS - 10 (Perceived Stress Scale - 10)
- SPIN (Social Phobia Inventory)
- Välmåendeskalan
 Braconier, A. (2015). *Välmåendeformuläret – ett mått på subjektivt välmående. Psykometrisk utvärdering av en ny självskattningsskala. (Examensarbete Psykoterapeutprogrammet). Stockholms universitet, Psykologiska institutionen.*
 Ström, L., & Carlbring, P. (2014). *Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni. Västerås: KBT-akademin Sverige AB.*
 Fritt att använda.

Totalt antal ord i fast text till patienten:

35000

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

25	(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*

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*

2	(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 förbestämmd 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

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

Modul 1 Förbestämd Valbar

Syfte	Planera din sömn Ge en introduktion av behandlingsprogrammets upplägg, KBT-rational för behandling av insomni samt inledande sömndagbok och avslappningsavsnitt.
Innehåll	Grundavsnitt: Om programmet Diafragmaandning (avslappningsverktyg) Planera din tid för bättre sömn Göra hemma (Sammanfattning) Fördjupningsavsnitt: Fakta om sömn
Arbetsblad/övningar	Kompassen Din sömndagbok
Hemuppgifter	Sätta upp mål med programmet Fylla i sömndagbok Prova avslappningsverktyget.

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Metoder för bättre sömn Ge deltagaren information om olika metoder för förbättrad sömn, samt initiera en förändring av sängmönstret.
Innehåll	Grundavsnitt: Metoder för bättre sömn (om sömnrestriktion, stimuluskontroll, sömnkompression). Grundläggande bodyscan Skapa din sängtidplan Göra hemma (Sammanfattning) Fördjupningsavsnitt: Medicin och medicinnertrappning
Arbetsblad/övningar	Din sömndagbok.
Hemuppgifter	Läsa avsnittstexterna. Fortsätta föra sömndagbok. Planera in sängtid utifrån sömneffektivitet.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Insomning och trötthet Ge information om metoder för att optimera insomning, hantera störande tankar.
Innehåll	Grundavsnitt: Introduktion. Insomningshjälp (information om metoder för snabbare insomning).

	<p>Hantera trötthet. Betingad bodyscan – fortsättning avslappningsträning. Justera din söngtid (info och rek om styrning av söngtid) Göra hemma (sammanfattning)</p> <p>Fördjupningsavsnitt: Insomni</p>
Arbetsblad/övningar	Din sömndagbok.
Hemuppgifter	Fortsätta med sömndagbok. Styra sovplanen utifrån föregående veckas sömn. Läsa om och prova metoder för insomning.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	<p>Sömniga tankar Ge deltagaren verktyg för att arbeta med negativa automatiska tankar, utöver fortsatt arbete med söngtidsstyrning och avslappningsträning.</p>
Innehåll	<p>Grundavsnitt: Introduktion Hantera tankar. Snabb bodyscan. Justera din söngtid. Göra hemma (sammanfattning)</p> <p>Fördjupning: Ingen.</p>
Arbetsblad/övningar	Nyansera tankarna. Din sömndagbok - veckans sömn.
Hemuppgifter	Pröva att arbeta med negativa automatiska tankar. Skapa ny söngtidsplanering utifrån veckans sömn. Fortsätta fylla i sömndagboken.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	<p>Stress och sömnstörare Ge information om stress och andra sömnstörare och verktyg för att hantera dessa. Fördjupa förståelsen av vad som påverkar sömnen.</p>
Innehåll	<p>Grundavsnitt: Introduktion Håll koll på sömnstörarna (sömnhygienavsnitt). Sömn och stress (krav och kontroll – energibalans) Att förstå sina stressbeteenden. Justera din söngtid Göra hemma (Sammanfattning)</p> <p>Fördjupning: Föra energidagbok (i stresshanterings syfte).</p>
Arbetsblad/övningar	Stressanalys. Sömndagbok.
Hemuppgifter	Göra en analys av ett eget stressbeteende. Fortsätta planera söngtid utifrån veckans sömnkvalitet. Fortsätta med sömndagbok.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Tankemaskinen
--------------	----------------------

	Introducera ACT-konceptet med defusion (och delvis acceptans). Träna förmågan att se på tankar och känslor som fristående och delvis godtyckliga funktioner.
Innehåll	Grundavsnitt: Introduktion Ordmaskinen Tankarna smittar Har du kontroll över dina tankar På busstur med känslorna Ordlekar för välbefinnande Justera din sömning Göra hemma (Sammanfattning)
Arbetsblad/övningar	Din sömndagbok.
Hemuppgifter	Fortsätta planera sömning utifrån veckans sömning. Fortsätta med sömndagbok. Pröva tankeövningarna.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Vara närvarande: Introducera mindfulness som ett sätt att hitta återhämtning och möta stress.
Innehåll	Grundavsnitt: Introduktion Mindfulness (övningar i olika typer av situationer). Justera din sömning Göra hemma (Sammanfattning) Fördjupning: Mindfulness grundprinciper
Arbetsblad/övningar	Din sömndagbok.
Hemuppgifter	Pröva två närvaroövningar. Fortsätta med sömndagbok och planerad sömning.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Vägen vidare: Förbereda för fortsättning av träning på egen hand. Utvärdering.
Innehåll	Grundavsnitt: Framstegsplan Din sömningplanering efter programmet Göra hemma (Sammanfattning)
Arbetsblad/interaktiva övningar	Din sömndagbok Kompassen (utvärdering av mål).
Hemuppgifter	Fylla i strategier för fortsatt arbete och hantering av bakslag. Fylla i utvärdering av upplevt resultat.

Extramodul: Lyssna och sätta gränser Förbestämd Valbar

Syfte	++ Extramodul: Lyssna och sätta gränser Extra avsnitt om kommunikation.
Innehåll	Grundavsnitt: Att lyssna aktivt och icke-värderande. Att sätta gränser genom jag-budskap.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Formulär för att förbereda ett jag-budskap. Veckans uppgifter – reflektioner kring avsnittet.

Hemuppgifter

Inga angivna.

Extramodul: Problemlösning Förbestämd Valbar

Syfte	Extramodul: Problemlösning Ge information och arbetsblad för systematisk problemlösning.
Innehåll	Grundavsnitt: I modulen får patienten träna sig på att lösa problem enligt en klassisk problemlösningsmodell i fem steg (definiera problem, brainstorm, kriterier för bra lösning, skapa handlingsplan, utvärdera).
Arbetsblad/interaktiva övningar	Lösa problem – strukturerat formulär för problemlösning Eftertankar
Hemuppgifter	Inga obligatoriska.

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:

Efter överenskommelse med behandlare
Formulär - standardiserat mätbatteri inför varje avsnitt
Formulär - arbetsblad
Formulär - reflektioner efter avsnitt

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):

Flaggning sker när deltagare gjort sista uppgiften - behandlare bör då aktivera ett nytt avsnitt/modul samt ge personlig feedback på genomgången avsnitt.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Veckovis

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	<i>Ström L., Pettersson R. & Andersson G. (2004). Internet-Based Treatment for Insomnia: A Controlled Evaluation. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2004, Vol. 72, No. 1, 113–120</i>
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	<i>Clara Axelsson. (2014). Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län. eHälsainstitutet, 2014-06-05.</i>
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	<i>Clara Axelsson. (2014). Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län. eHälsainstitutet, 2014-06-05.</i>
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	<p>Utvärderingar av Livandas sömnprogram på egen plattform (2020 – 2023)</p> <p>I samarbete med privat vårdgivare (A) 2021-2023</p> <p>Privatdeltagare via www.livanda.se 2021-2023</p> <p>---</p> <p>Äldre utvärderingar av Livandas sömnprogram på egen plattform (2012 - 2019).</p> <p>Livanda - privatdeltagare 2016</p> <p>Livanda - privatdeltagare 2015-2019</p> <p>Livanda - privatdeltagare 2015-2016</p>

	Livanda - privatdeltagare 2012-2018 Region Gävleborg 2012-2016 Apoteket 2010-2013
Studier med närliggande program	