

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-04-22
<i>Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes i</i>	

* = Obligatorisk fråga

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

KBT-program vid insomni	KOD: INSMIV
-------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

2.0	(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:

2021	(ÅÅÅÅ)
En tidigare version av programmet utvecklades av leg. psykologer Karin Ekstrand, Ajla Stenholtz och Jeremy Wihdén. Aktuell version skapad av leg. psykologer Jeremy Wihdén, Miriam Lindståhl och Elina Törnhage. Alla utvecklare inom ramen för anställning i Region Dalarna. Ingen ändring av akronym eftersom den tidigare versionen använts i mycket liten omfattning. Ändringar version 1.0 till 2.0: Modulen om sömnrestriktion har senarelagts i programmet, modul 6, och blivit en valbar modul. Mer fokus i behandlingen på basala sömnstrategier och dessa moduler har även delats upp i flera för att göra informationen mer lättillgänglig för patienten. Texten har bland annat fått fler rubriker och delats upp i fler stycken. Modulerna har fått tydligare sammanfattningar och hemuppgifter.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

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

Förvaltare/utgivare:

Min vård, 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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Minimum grundutbildning i psykoterapi med inriktning KBT.
--	---

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Ja, rutindokument finns både för bedömning, behandling och uppföljning.
--	---

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Behandlingsprogrammen skickas som PDF- eller DOCX-fil. De har tagits fram genom Google Docs och sen konverterats till dessa format.

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Behandlingsprogrammen skickas via den vårdapp där Min Vårds videobehandling bedrivs. Visiba Care är den plattform som Min Vård använder sig av.

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:

--

1.4 INNEHÅLL**Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verkamma 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

<input type="checkbox"/> Ja, specificera:	Inspiration från: <ul style="list-style-type: none">Material från om insomnibehandling från Kompetenscentrum psykisk ohälsa vid Gustavsbergs vårdcentral, Region Stockholm (https://www.kompetenscentrumpsykiskohalsa.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:

8470

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

12

(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/föräldrar 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

<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 resterande behandling.
<i>Innehåll</i>	Information om sömnbesvär, diagnosen insomni och vad som vidmakthåller insomni. Information om KBT och behandlingsupplägg.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Kartläggning av patienten sömnbesvär.
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa alla avsnitt i modulen. Besvara övning och frågor i slutet av modulen.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Arbeta med basala sömnstrategier.
<i>Innehåll</i>	Information om basala sömnstrategier.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Basala sömnstrategier.
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter och besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 3 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Arbeta med insomningstekniker.
<i>Innehåll</i>	Fem vanliga insomningstekniker presenteras samt instruktioner för hur patienten kan öva på dessa.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Insomningstekniker.

Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter och besvara frågor i slutet av modulen.
---------------------	---

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Slå håll på seglivade sömnmyter och begränsa oro.
Innehåll	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.
Arbetsblad/övningar	Sömnmyter och oro Orostid
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter och besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Arbeta med stimuluskontroll.
Innehåll	Råd för att öka kopplingen mellan sömning och sömning.
Arbetsblad/övningar	Stimuluskontroll Sömndagbok
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter och besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Arbeta med sömnrestriktion.
Innehåll	Begränsa tiden i sängen för att öka sömntrycket, minska vakentid och därmed återskapa en god sömning. Även sömneffektivitet används för att reglera tiden i sängen utifrån ens individuella framsteg.
Arbetsblad/övningar	Räkna ut sömneffektivitet och sömnfönster Sömnrestriktion
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter och besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Upprätta en vidmakthållandeplan.
Innehåll	Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
Arbetsblad/övningar	Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	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, (kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal i appen, men behandlingsprogrammet innehåller inte videoillustrationer)
- 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) - meddelandefunktion i appen används för meddela skattningar, påminnelser, ombokningar
- Synkron (video, chatt, telefon) - Videosamtal är huvudsakliga kommunikationen
- 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	