

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Min Vård, Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-11-01
<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

KBT-program vid Insomni, Min Vård	KOD: INSMIV
-----------------------------------	-------------

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:

2021	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Karin Ekstrand och Ajla Stenholtz, inom ramen för anställning på Min Vård.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2021-02	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Min Vård, Region Dalarna	Ev kommentarer:
--------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med insomni. Diagnos: G470
--------------	--------------------------------------

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):

Patienten öppnar en text-fil som sänds via Visiba-appen. Filen kan läsas via:

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 till 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:

Primärvården inom Region Dalarna, främst inom Min Vård (digital mottagning). Totalt antal patienter, 3 patienter fr.o.m. 2021-02 t.o.m. 2021-08. Därefter har ytterligare ca 4 patienter gått programmet.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	Insomni uppstår p.g.a av ohjälpsamma sömnhygienrutiner och av mycket vakentid i sängen. Verksamma komponenter är stimuluskontroll, sömnrestriktion och god sömnhygien.
--	--

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

<input checked="" type="checkbox"/> 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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):	ISI vid behandlingsstart och avslut. – Bägge administreras via Visiba Care.
--	---

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Frågor om förbättring/försämring sedan första respektive senaste sessionen (patientskattad och modifierad CGI), administreras inför varje återbesök via Visiba Care. Även PHQ-9 administreras om depressiva symtom föreligger, likaså GAD-7 om ångestsymtom framkommer.
--	---

Totalt antal ord i fast text till patienten:

8353	(heltal)
------	----------

Totalt antal minuter video till patienten:

0	(heltal)
---	----------

Förväntad behandlingstid i veckor:

6	(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

5	(0-30, heltal)
---	----------------

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

5	(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	(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

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	Introduktion och översikt till resterande behandling.
Innehåll	Information om sömnens funktion och hur insomni kan uppstå, symtombild och vad som vidmakthåller insomnin.
Arbetsblad/övningar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiera dina sömnregler 2. Regelbundna sovtider – schemalägg din sömn 3. Stimuluskontroll – stig upp när du inte kan somna 4. Sömndagbok
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övningarna 1-4.

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Arbeta med sömnrestriktion
Innehåll	Begränsa tiden i sängen för att öka sömntrycket, minska vakentid och därmed återskapa en god sömn. Även sömneffektivitet används för att reglera tiden i sängen utifrån ens individuella framsteg.
Arbetsblad/övningar	5. Sömnrestriktion

	6. Räkna ut din sömneffektivitet.
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 5-6.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Slå håll på seglivade sömnmyter och begränsa oron
Innehåll	Information om vanliga sömnmyter och hur det egentligen ligger till. Tillämpa orostid för att begränsa orostankar, vilket ofta främjar sömnen och minskar vakentiden i sängen.
Arbetsblad/övningar	7. Orostid 8. Sömnmyter
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 7-8.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Insomningstekniker
Innehåll	Tre vanliga insomningstekniker presenteras samt instruktioner för hur patienten kan öva på dessa om det är motiverat.
Arbetsblad/övningar	Inga
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och ev. prova insomningstekniker.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Upprätta en vidmakthållandeplan
Innehåll	Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
Arbetsblad/övningar	9. Vad jag har lärt mig om sömnproblem. 10. Upprätta en vidmakthållandeplan.
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 9-10.

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, någon per program
- Ljud
- Video, (kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal i appen, men appen 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:

1-2g/v

Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt)

Nej:

Uppföljning av vad patienten har gjort och möjlighet till återkoppling sker i samband med videobesöken, genom att patienten berättar vad hen har arbetat med. Som standard skickar patienten inte in några arbetsblad.

2. UTVÄRDERING

Har det internetbaserade behandlingsprogrammet utvärderats vetenskapligt?

Ja

Utvärdering pågår, ännu inte publicerad

Nej

<i>Om ja, typ av studie/er</i>	<i>Referenser?</i>
RCT	
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	

Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	<i>Intern kvalitetsrapport</i>
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	