

Kontaktperson*	Lina Ciardella
Kontaktuppgift (e-post)	
Kontaktuppgift (telefon)*	076-112 16 77
Förvaltare/Utgivare*	Karin Kanon, Region Uppsala
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-06-29
<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

Sömnsvårigheter, Region Uppsala	KOD: INSUPS
---------------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

6.0	(1.0-10.0)
-----	------------

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras när mer genomgripande förändring av behandlingsprogram. Inför en större ändring kontaktas koordinator i SibeR så att programbeskrivning kan uppdateras i tid.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2020	(ÅÅÅÅ)
Jenny Ulander och Lina Ciardella. Vidareutveckling från program med 4 moduler som skapades 2017.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

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

Utgivare:

Region Uppsala	Ev kommentarer:
----------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Insomni, subkliniska sömnsvårigheter
--------------	--------------------------------------

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 Ja, specificera:

Psykolog eller psykologstudent under handledning

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

 Nej Ja, specificera:

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

SoB

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

SoB

Användningsområden hittills (flerval):

 Forskning Hälsa- och sjukvård Annat, specificera:

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

Uppsala primärvård, drygt 100 patienter sedan 2020.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med
maximalt 20 ordPsykoedukation, sömnhygien, sömnrestriktion, kognitiv
omstrukturering

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

 Nej Ja, specificera:

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

 Nej Ja, specificera:

Varierande kön, ålder och etnicitet i bildmaterial

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

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

ISI, PHQ-9

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

WHODAS, BBQ

Totalt antal ord i fast text till patienten:

29200

(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 det totala antalet moduler som patienten förväntas göra under behandlingen för att ha fullföljt hela

6

(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

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:

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 program
<i>Innehåll</i>	Psykoedukation kring sömn, introduktion av exempelpatienter, rational från KBT och situationsanalys.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Sömndagbok, "Lära känna", situationsanalys, välj sömnråd att jobba med, veckoutvärdering.
<i>Hemuppgifter</i>	Föra sömndagbok, fyll i "Lära känna", gör en egen situationsanalys, arbeta med valda sömnråd, fylla i veckoutvärdering.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Introduktion till sömnstrategier
<i>Innehåll</i>	Information om och rational för sömnstrategier i olika svårighetsgrad (ex. sömnhygien, sömnrestriktion).
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Sömndagbok, behandlingsplan, välj strategi för nästa vecka, veckoutvärdering.
<i>Hemuppgifter</i>	Föra sömndagbok, fylla i behandlingsplan, arbeta med valda strategier, fylla i veckoutvärdering.

Modul 3 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Arbete med sömnstrategier
<i>Innehåll</i>	Fördjupad information om valda sömnstrategier. Information om specifika utmaningar för olika grupper (ex. äldre, småbarnsföräldrar, skiftarbetare). Strategier för att hantera tankar som stör sömnen (ex. undersöka bevis, problemlösning, beteendexperiment).
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Sömndagbok, välj strategi för nästa vecka, veckoutvärdering, arbeta med tankar, problemlösning, undersök bevisen.
<i>Hemuppgifter</i>	Föra sömndagbok, arbeta med valda sömnstrategier samt tankestrategier vid behov, fylla i veckoutvärdering.

Modul 4 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Arbete med sömnstrategier, forts
<i>Innehåll</i>	Fördjupning/repetition av valda sömnstrategier. Information om vanliga problem i behandlingsarbetet, och möjliga lösningar
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Sömndagbok, välj strategi för nästa vecka, veckoutvärdering, arbeta med tankar.
<i>Hemuppgifter</i>	Föra sömndagbok, arbeta med valda sömnstrategier samt tankestrategier vid behov, fylla i veckoutvärdering.

Modul 5 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Arbete med sömnstrategier, forts
<i>Innehåll</i>	Fördjupning/repetition av valda sömnstrategier.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Sömndagbok, välj strategi för nästa vecka, veckoutvärdering, arbeta med tankar.
<i>Hemuppgifter</i>	Föra sömndagbok, arbeta med valda sömnstrategier samt tankestrategier vid behov, fylla i veckoutvärdering

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Arbete med sömnstrategier forts, vidmakthållande
Innehåll	Fördjupning/repetition av valda sömnstrategier. Rational för vidmakthållandeplan, exempel med exempelpatienter. Problemlösning vid utebliven behandlingseffekt.
Arbetsblad/övningar	Sömndagbok, utvärdera sömndagbok, veckoutvärdering, vidmakthållandeplan.
Hemuppgifter	Föra sömndagbok, arbeta med valda sömnstrategier samt tankestrategier vid behov, fylla i veckoutvärdering, gör vidmakthållandeplan.

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):

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Var 7:e dag

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

<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	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	