

Rapporterande enhet	Psykiatrimottagningen för unga vuxna
Enhetens HSA-ID *	SE162321000024-0016791
Adress*	Akademiska sjukhuset, Kungsgatan 38, 751 85 Uppsala
Kontaktperson*	Jenny Ulander
Kontaktuppgift (e-post)	Jenny.ulander@akademiska.se
Kontaktuppgift (telefon)*	018-611 89 64
Landsting*	Uppsala
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2016-10-20
<i>Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes i</i>	

* = Obligatorisk fråga

Rapporterande enhet i SibeR beskriver 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.

En word-version fås genom kontakt med koordinator för SibeR, se www.psykiatriregister.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 Uppsala psykiatri, KOD: DEPUPS

Depressionsbehandling Uppsala psykiatri, affektiva sektionen	KOD: DEPUPS
--	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

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

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras med decimal när smärre ändringar görs, med nytt versionsnummer när mer genomgripande förändring av behandlingsprogram. Inför en större ändring kontaktas koordinator i SibeR så att programbeskrivning kan uppdateras i tid.

Datum när behandlingsprogrammet skapades:

2016	(ÅÅÅÅ)
------	--------

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2016-09	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Utgivare:

Anna Cervin Servin	Ev kommentarer:
--------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Depression
--------------	------------

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 optimerat för? (en eller flerval):

- ☒ Dator med internet
- ☒ Mobil
- ☒ Läsplatta
- ☐ Utbildning

☐ 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

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

☒ Hälso- och sjukvård

☐ Annat, specificera:

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

Uppsala psykiatri, affektiva sjukdomar. Ca 10 patienter sedan september 2016

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Psykoedukation, beteendeaktivering, kognitiv omstrukturering, återfallsprevention.

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 ålder, kön och sexuell läggning på exempelpatienter.

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

☐ Nej

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

Mads-s

Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Sheehan, SWLS, CSQ

Totalt antal ord i fast text till patienten:

Ca 32000

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

11

(0-20, heltal)

Maximalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:

Avses det maximala antalet moduler som patienten kan göra under behandlingen

13

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

För behandlingsprogram där alla moduler är förbestämda blir maximalt antal moduler samma som antal förbestämda

11

(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)

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 internetbehandling och KBT, och översikt över behandlingen
<i>Innehåll</i>	Introduktion till hur internetbehandling går till, och hur KBT-behandling fungerar. Exempelpatienter.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Aktivitetsdagbok med frågor. Lära känna.
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i aktivitetsdagboken och svara på frågorna. Fylla i "Lära känna"-formuläret. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

<i>Syfte</i>	Om depression, och hur man ser på depression ur ett KBT-perspektiv.
<i>Innehåll</i>	Vad är depression? Vilka är kriterierna för diagnosen? Varför blir man deprimerad? KBT-perspektivet på depression. En modell för depression. En KBT-behandling för depression.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Aktivitetsdagbok med frågor. Fyll i egen depressionsmodell.
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i aktivitetsdagboken och svara på frågorna. Fylla i depressionsmodellen med eget exempel. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

<i>Syfte</i>	Introduktion till beteendeaktivering: välmåendeaktiviteter och depression. Göra målformulering
<i>Innehåll</i>	Om beteendeaktivering. Olika typer av aktiviteter: välmåendeaktiviteter, måste- och borde-aktiviteter, undvikandeaktiviteter. Välmåendeaktiviteters roll vid depression. Om målformulering. Ger vägledning och motivation i behandlingen. Underlättar utvärdering.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Aktivitetsdagbok med frågor. Utvärdera aktivitetsdagbok. Lista på välmåendeaktiviteter. Målformulering.
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i aktivitetsdagboken och svara på frågorna. Fylla i "Utvärdera aktivitetsdagbok", "Lista på välmåendeaktiviteter" samt "Målformulering". Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

<i>Syfte</i>	Beteendeaktivering del 2: Måste- och borde-aktiviteter
<i>Innehåll</i>	Vad är måste- och borde-aktiviteter? Måste- och borde-aktiviteter och depression. Strategier för att effektivisera måste- och borde-aktiviteter.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Aktivitetsdagbok med frågor. Utvärdera aktivitetsdagbok. Frågeformulär måste- och borde-aktiviteter. Dela upp en måste- och borde-aktivitet.
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa modulens alla avsnitt. Fyll i formulären. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Beteendeaktivering del 3: Undvikandeaktiviteter
Innehåll	Vad är undvikandeaktiviteter? Undvikande och depression. Utvärdera aktivitetsdagboken. Strategier för att minska undvikande-aktiviteter.
Arbetsblad/övningar	Aktivitetsdagbok. Utvärdera aktivitetsdagbok.
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fyll i formulären. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Beteendeaktivering: repetition.
Innehåll	Repetition av de föregående modulerna om beteendeaktivering.
Arbetsblad/övningar	Aktivitetsdagbok. Utvärdera aktivitetsdagbok. Strategier jag vill träna mer på. Sammanfattning beteendeaktivering. Dela upp en måste- och borde-aktivitet.
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fyll i formulären. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 7 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Att hantera tankar: del 1.
Innehåll	Att hantera tankar. Tankarnas betydelse. Att upptäcka tankar. Är tankar alltid sanna?
Arbetsblad/övningar	Aktivitetsdagbok. Utvärdera aktivitetsdagbok. Registrera negativa tankar.
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fyll i formulären. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 8 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Att hantera tankar: del 2
Innehåll	Strategier för att hantera tankar i tre kategorier. Att ifrågasätta tankar. Att förändra förhållningssättet till tankar. Att förändra situationen och hantera problemet.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Aktivitetsdagbok. Utvärdera aktivitetsdagbok. Hantera negativa tankar. Problemlösning. Undersöka bevisen.
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fyll i formulären. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 9 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Att hantera tankar: repetition
Innehåll	Repetition av moduler om att hantera tankar.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Aktivitetsdagbok. Utvärdera aktivitetsdagbok. Hantera negativa tankar. Sammanfattning – hantera tankar.
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fyll i formulären. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 10 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Om oro och ångest
Innehåll	Vad är oro och ångest? Hur hanterar man ångest och oro?
Arbetsblad/interaktiva övningar	Aktivitetsdagbok. Utvärdera aktivitetsdagbok. Undvikande
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fyll i formulären. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 11 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Sammanfattning, vidmakthållande och avslutning
Innehåll	Repetition av alla sessioner. Vidmakthållande.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Aktivitetsdagbok. Utvärdera aktivitetsdagbok. Hantera negativa tankar. Vidmakthållande. Strategilista. Måltutvärdering.
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fyll i formulären. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 12 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Om sömn: del 1
Innehåll	Om sömn. Faktorer som påverkar sömn. Tankar och känslor i förhållande till sömn. Att klara svåra dagar.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Frågeformulär om sömn. Sömndagbok.
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fyll i formulären. Skicka in svaren i slutet av modulen.

Modul 13 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Om sömn: del 2
Innehåll	Sju strategier för ett bättre sömnmönster.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Sömndagbok. Utvärdera sömndagboken. Sömnstrategier.
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fyll i formulären. Skicka in svaren i slutet av modulen.

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):

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

1 ggr/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	