

Kontaktperson*	Eva Majlöv
Kontaktuppgift (e-post)	eva.majlov@regionostergotland.se
Kontaktuppgift (telefon)*	010-1033681
Förvaltare/Utgivare*	Region Östergötland
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-02-22
<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 koordinator för SibeR.

Ett exempel: Depressionsbehandling Region Uppsala, KOD: DEPUPS

Livsbalansen – stress och återhämtning.	KOD: STROST
---	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

8.0	3.0
-----	-----

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:

2014 och framåt.	(ÅÅÅÅ)
Pågående utveckling. Programmet är utvecklat av Linköpings Universitet och är testad i flera forskningsstudier.	Person/er

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

Den första versionen i SOB utarbetades hösten 2018. Den nuvarande versionen med justeringar kopplat till SOB-utveckling samt förtydligande kring utmaningsområde Oro gjordes dec 2021. Större omarbetning av text, design och tillägg av skattningsskalor gjordes under året 2023, klart i feb 2024.	(ÅÅÅÅ-MM)
--	-----------

Utgivare:

Region Östergötland,

Ev. kommentarer: För Sydöstra sjukvårdsregionen

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:

Ospecificerad stressreaktion, anpassningsstörning, utmattningssyndrom. Samsjukliga tillstånd inget hinder, som bidiagnoser: GAD, Ångesttillstånd UNS, Paniksyndrom samt lindrig/måttlig depression.

Syfte (en eller flerval):

 Behandling Återfallsprevention Prevention Utbildning Annat, specificera

Programmet är utvecklat för behandling av stressrelaterad ohälsa som utmattningssyndrom och anpassningsstörning. Programmet innehåller basmoduler samt valbara moduler vilket gör det möjligt att skräddarsy behandlingen.

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:

Textinnehållet finns även som ljudfiler för att det ska vara möjligt att ta till sig texten på olika sätt.

Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet 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

<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
<input checked="" type="checkbox"/> Allmän befolkning	
<input checked="" type="checkbox"/> Annat	Specificera: Företagshälsovård

Krav på behandlarkompetens:

<input type="checkbox"/> Nej	
<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Akademisk utbildning inom människovårdande yrke samt grundläggande psykoterapiutbildning med KBT-inriktning samt erfarenhet av arbete med systematisk KBT-behandling.

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

<input type="checkbox"/> Nej	
<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Rekommenderade bedömningsformulär och följa utarbetad arbetsprocess för IKBT i Region Östergötland.

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Stöd och behandling

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Stöd och behandling

Användningsområden hittills (flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Forskning	
<input checked="" type="checkbox"/> Hälso- och sjukvård	
<input checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera:	Företagshälsovård (men ej aktuell version och ej i Stöd och behandling.)

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

Primärvården Region Östergötland samt Region Jönköping. Cirka 100 patienter från och med januari 2019. Ovanstående gäller för Istress-studien. Från våren 2020 till årsskiftet 2021 har 788 Livsbalansen startats i Region Östergötland, Region Jönköping och Region Kalmar. 1356 program startades i SÖSR mellan 2021-01-01 och 2024-01-01. 122 program har startats i Skåne län mellan maj 2022 fram till årsskiftet 2023/24.

1.4 INNEHÅLL

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

Den teoretiska referensramen bakom programmet är inlärningsteori, kognitiv teori samt forskning och teorier om stress, arbetspsykologi och rehabilitering. Innehåller teori och behandlingskomponenter från även tredje vågens KBT (ACT), tillämpad avslappning (Öst, 2009), olika återhämtningstekniker (Hahn et al., 2011), beteendeaktivering (Martell, Addis, & Jacobson, 2001) och beteendeförändring inom ett stressrelaterat område (t ex gränssättning, perfektionism, oro eller prokrastinering). De tilläggsmoduler som fokuserar på komorbida diagnoser (t ex depression eller sömnstörning) bygger på sedvanlig KBT för de tillstånden. Likaså förändring av kända stress- och riskfaktorer (SBU, 2014) i både arbetsmiljön och i privatlivet.

Behandlingsprogrammet innehåller även delar som inriktar sig mot arbetsåtergång för de som är sjukskrivna och att förebygga sjukskrivning för de som är i arbete. Övergripande syftet med de arbetsfokuserade delarna är att stärka deltagarens hållbarhet, trivsel och förmåga i arbetet (Brouwer, Reneman, Bültmann, van der Klink, & Groothoff, 2010) samt involvering av arbetsgivaren och arbetsplatsen, sjukskrivande läkare samt Försäkringskassan (Kuoppala & Lamminpää, 2008) för planering av rehabilitering och arbetsåtergång.

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:

Exempelpersonerna är olika utifrån aspekter som ålder, kön, hur de lever och inom vilka områden de arbetar. I och med att antalet exempelpersoner av nödvändighet är få (tre personer) så kan de inte spegla alla olika sätt som det finns att vara och leva på.

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

Nej

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

KEDS finns förvalt i början, mitten och slutet. PSS-10 och WHODAS-2.0 finns att aktivera efter behov.

I RÖ och Sydöstra finns även möjlighet att använda "Skatta ditt mående", för all vuxen-IKBT (ett separat skattningmoment)

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Frågor om hur föregående avsnitt har upplevts

Totalt antal ord i fast text till patienten:

Cirka 38000

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

2 min 36 sek

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

8-10

(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 programmet

8

(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

8 (då inräknat ett utmaningsområde)

8

Antal valbara behandlingsavsnitt:

Med valbara behandlingsavsnitt avses moduler som man kan välja från för att anpassa behandlingen till patientens specifika problembild

3 (ett "Utmaningsområde" uppdelat i tre delar, "Bättre sömn" i fem delar och "Hållbart arbetsliv" i åtta delar)

Att välja ett utmaningsområde är obligatoriskt men går att välja mellan 4 alternativ. Modulerna "Bättre sömn" och "Hållbart arbetsliv" är helt valbara.

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: " Minska din stress" Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Introduktion och översikt till hela programmet
<i>Innehåll</i>	Psykoedukation om stress.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Vad stressar dig? Notera egna symtom på stress/utmattning, mål och förväntningar med behandling
<i>Hemuppgifter</i>	

Modul 2: " Skapa balans" Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Öka balans mellan krav och återhämtning
<i>Innehåll</i>	Information om koppling stress, depression och utmattning. Vikten av återhämtning.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	– Tillämpad avslappning (TA) steg 1, utforska livsutrymme, Kartlägga kravbetonade respektive

	lustfyllda aktiviteter samt aktiv respektive lugn återhämtning
Hemuppgifter	

Modul 3: "Stress-tankar, känslor och beteenden" Förbestämd Valbar

Syfte	Analysera tankar, känslor, beteenden avseende stress.
Innehåll	Stressande tankar, känslor och beteenden
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> – Tillämpad avslappning steg 2 – Utforska livsutrymme – Realistiskt tänkande – Situationsanalys (här kallad "stressdagbok") – Stressfaktorer
Hemuppgifter	

Modul 4: "Återhämtning i vardagen" Förbestämd Valbar

Syfte	Hitta återhämtning i vardagen
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> – Återhämtning, begränsa arbetet, tankar och att vara i nuet
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> – Tillämpad avslappning steg 3 – Utforska livsutrymme - planera in och genomför en aktivitet i värderad riktning – Vad kan du göra för att öka distansen till arbetet när du är ledig? – Stressbeteenden och lugna beteenden (ändra/lägg till från tidigare modul) – Hur få återhämtning under dagen, struktur för återhämtning – Planera in aktiva respektive lugna återhämtningar under dagen
Hemuppgifter	

Modul 5: "Utmaningar" Förbestämd Valbar

Syfte	Introduktion till att utmana invanda problembeteenden
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> – Funktion av problembeteenden, alternativa beteenden – Undvikandebeteenden
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> – Tillämpad avslappning steg 4. Avslappning på utandning på åtta minuter – Utforska livsutrymme – Undvikanden – Situationsanalys ("stressdagbok") – Planera in kortare och längre pass av återhämtning (kalender, använd mobil)
Hemuppgifter	

Modul 6: "Börja utmana dig" Förbestämd Valbar

Syfte	Att arbeta med valt problembeteende
Innehåll	Uppmaning att fortsätta arbeta med utmaningsområde
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> – Utforska livsutrymme – Planera in aktiv respektive lugn återhämtning – Tillämpad avslappning steg 5
Hemuppgifter	

Modul 7: " Planera din tid och fortsatt utmana dig" Förbestämd Valbar

Syfte	Planera din tid
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> – Nio råd om tidsplanering – Uppmuntran om att göra plan/struktur och utvärdera efter dagens slut. Tar t.ex. saker längre tid?
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> – Tillämpad avslappning steg 6. Avslappning under gång – Återblick på värderingar- möjlighet att lägga till – Mitt livsutrymme – Planera in aktiv respektive lugn återhämtning. Kortare och längre pass.
Hemuppgifter	

Modul 8: " Behåll dina framsteg" Förbestämd Valbar

Syfte	Avslut och bevarande av framsteg
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> – Testa olika avslappningar och hitta en variant som funkar just för dig och göra din avslappning tillämpbar i flera situationer
Arbetsblad/interaktiva övningar	<ul style="list-style-type: none"> – Tillämpad avslappning steg 7; snabbavslappning ca 7 min – Mitt livsutrymme – Planera in aktiv respektive lugn återhämtning. Kortare och längre pass
Hemuppgifter	

Modul "Utmaning" Perfektionism i tre delar, startas i samband med modul 6

Förbestämd Valbar

Syfte	Utmana ett problembeteende: Perfektionism
Innehåll	Psykoedukation om perfektionism kopplat till stress
Arbetsblad/interaktiva övningar	<ul style="list-style-type: none"> – För-och nackdelar med prestationsbeteenden – Ifrågasättande av föreställningar: "Är det så att andra tycker sämre om dig för att du gör saker mindre perfekt eller noggrant?" • Utmana din perfektionism <ul style="list-style-type: none"> – Göra exponeringshierarki – Exponeringsdagbok
Hemuppgifter	

Modul "Utmaning" Oro i tre delar, startas i samband med modul 6 Förbestämd

Valbar

Syfte	Utmana ett problembeteende: oro
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> – Vad är oroande (tankar, känslor, beteende) – Vad kan för mycket oro leda till? (situationsanalyser)
Arbetsblad/interaktiva övningar	<ul style="list-style-type: none"> – För- och nackdelar på kort och lång sikt – Hur uttrycker sig din oro – Skatta oro inom olika områden – Orosdagbok – Orostid, skjuta upp oron, orosfria zoner – Exponeringshierarki – Skriva orosberättelse
Hemuppgifter	

Osv. om fler än 10 moduler

Modul "Utmaning" Gränssättning i tre delar, startas i samband med modul 6

Förbestämd Valbar

Syfte	Utmana ett problembeteende: Gränssättning
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> • Psykoedukation <ul style="list-style-type: none"> – Vad är gränssättning, för- och nackdelar på kort och lång sikt
Arbetsblad/interaktiva övningar	<ul style="list-style-type: none"> – Ifrågasätta föreställningar: "Om någon skulle bli sur för att du säger nej, vad skulle det innebära för dig?" – Gränssättningstekniker (t.ex. börja med något enkelt, upprepa dig, be om tid) – Exponeringshierarki – Exponeringsdagbok – Så får du exponeringen att fungera och fortsatt dagbok
Hemuppgifter	

Modul "Utmaning" Uppskjutandebeteende i tre delar, startas i samband med modul 6

Förbestämd Valbar

Syfte	Utmana ett problembeteende: uppskjutandebeteende
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> • Vad är uppskjutande, för- och nackdelar på kort och lång sikt • Förstå och hantera uppskjutandebeteende
Arbetsblad/interaktiva övningar	<ul style="list-style-type: none"> • Exponeringshierarki • Exponeringsdagbok
Hemuppgifter	

Modul Bättre sömn, startar fr.o.m. modul 1 Förbestämd Valbar

Syfte	Förbättra sömn
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> – Om sömn, faktorer som påverkar sömn, hur mycket vi behöver sova, konsekvenser av sömnbesvär
Arbetsblad/interaktiva övningar	<ul style="list-style-type: none"> – Sömndagbok med uträkning av sömneffektivitet – Tankar och känslor – Förhållande till sömn, acceptans, sju strategier, att klara svåra dagar, välj en sömnstrategi – Sömnrestriktion – Hantera bakslag
Hemuppgifter	

Modul Hållbart arbetsliv, startar fr.o.m. modul 1 Förbestämd Valbar

Syfte		Öka chansen till ett hållbart arbetsliv
Innehåll	–	<ul style="list-style-type: none"> – Utforskande frågor som syftar till att beskriva och reflektera över sin arbetssituation i vid bemärkelse – Faktorer i arbetet <ul style="list-style-type: none"> – Friskfaktorer, vilka anpassningar som behövs och återhämtning
Arbetsblad/interaktiva övningar		<p>Exempel på frågor:</p> <ul style="list-style-type: none"> – "Är det tydligt vad om förväntas av dig i ditt arbete?" – "Finner du det svårt att balansera arbete, fritid och familjeliv?" – "Stegvis återgång till arbetet - vad behöver du?" – "Är det ok att säga nej till uppgifter? Att göra fel ibland?"
Hemuppgifter		

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:**

Veckovis

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

- Ja (går dock inte att kommentera direkt i ett specifikt avsnitt)
- Nej

2. UTVÄRDERING

Har det internetbaserade behandlingsprogrammet utvärderats vetenskapligt?

- Ja
- Utvärdering pågår, ännu inte publicerad
- Nej

Om ja, typ av studie/er	Referenser
RCT	Robert Persson Asplund, Jesper Dagöö, Ida Fjellström, Linnea Niemi, Katja Hansson, Forough Zeraati, Masha Ziuzina, Anna Geraedts, Brjann Ljotsson, Per Carlbring, Gerhard Andersson (2018) Internet-based stress management for distressed managers: results from a randomised controlled trial Occupational and Environmental Medicine, Vol. 75, s. 105-113.

	Persson Asplund, R., Asplund S., von Buxhoeveden H., Delby H., Eriksson K., Gerhardsson M., Palm J., Skyttberg T., Torstensson J., Ljótsson, B., & Andersson, G. (2020). Manuscript in preparation: Work-focused versus generic internet-based interventions for stress and burnout among employees: a randomized controlled trial.
Långtidsuppföljning	Robert Persson Asplund, Jesper Dagöö, Ida Fjellström, Linnea Niemi, Katja Hansson, Forough Zeraati, Masha Ziuzina, Anna Geraedts, Brjann Ljotsson, Per Carlbring, Gerhard Andersson (2018). Internet-based stress management for distressed managers: results from a randomised controlled trial <i>Occupational and Environmental Medicine</i> , Vol. 75, s. 105-113. Persson Asplund, R., Asplund S., von Buxhoeveden H., Delby H., Eriksson K., Gerhardsson M., Palm J., Skyttberg T., Torstensson J., Ljótsson, B., & Andersson, G. (2020). Manuscript in preparation: Work-focused versus generic internet-based interventions for stress and burnout among employees: a randomized controlled trial.
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	Persson Asplund, R. (2021). Learning how to recover from stress-related disorders via internet-based interventions (PhD dissertation, Linköping University Electronic Press). https://doi.org/10.3384/diss.diva-172685
Kvalitativ studie patientupplevelser	Robert Persson Asplund, Anna Jaderlind, Isabel Hoijer Bjork, Brjann Ljotsson, Per Carlbring, Gerhard Andersson (2019) Experiences of internet-delivered and work-focused cognitive behavioral therapy for stress: A qualitative study <i>Internet Interventions</i> , Vol. 18.
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	<i>Flera</i>
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	Persson Asplund R., Carvallo F., Christensson H., Videsäter E., Häggman AK., Ljótsson B., Carlbring C. & Andersson G. (2020). Manuscript in preparation: Recover from stress and strain: results from an internet-based randomized controlled trial.