

Kontaktperson*	Lars Ström
Kontaktuppgift (e-post)	
Kontaktuppgift (telefon)*	
Förvaltare/Utgivare*	Livanda-Internetkliniken AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-02-17
<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

Internethjälpen – förbättra självkänslan	KOD:SJKLIV
---	------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

4.1	(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.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2008-02	(ÅÅÅÅ)
Utvecklare Lars Ström.	Person, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2023-11-20	(ÅÅÅÅ-MM)
Aktuell version 4.1 (18.0 i SoB) omfattar fr f a tillgänglighetsanpassningar för funktionshinder.	

Utgivare:

Livanda- Internetkliniken AB	Ev kommentarer:
------------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Programmet riktar sig framför allt till patienter som upplever "låg självkänsla", som uttrycker sig i form av en blandning av låg-måttlig nedstämdhet i kombination med social oro eller blygsel. Patienten kan uppfylla kriterierna för depression och/eller social ångest och då bör man alltid bör överväga diagnosspecifika program för depression respektive social ångest.
--------------	--

Syfte (en eller flerval):

- Behandling
- Återfallsprevention
- Prevention
- Utbildning

<input checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera	Normalisering av obehagskänslor
--	---------------------------------

Ålder (en eller flerval):

- Mer än eller lika med 18 år

<input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	
---	--

Språk (enval):

- Svenska

<input type="checkbox"/> Annat språk än svenska, ange:	Spanska på egen plattform
--	---------------------------

Anpassning för funktionshinder (flerval):

- Synskadade
- Hörselskadade

<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	I enlighet med tillgänglighetskriterierna som gäller från 20200923
--	--

Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet i aktuell plattform optimerat för? (en eller flerval):

- Dator med internet
- Mobil
- Läsplatta

<input type="checkbox"/> 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:
--	--------------

 Allmän befolkning

<input type="checkbox"/> Annat	Specificera:
--------------------------------	--------------

Krav på behandlarkompetens: Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Grundutbildning KBT eller motsvarande kunskap
--	---

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Bedömning av lämplighet och intresse. Bör ej uppfylla specifika diagnoser som egentlig depression, ångestsyndrom eller social ångest. Personlig kontakt (tel, video el textmeddelande i programsystem) för feedback.
--	---

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Plattformen för Stöd och Behandling

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Plattformen för Stöd och Behandling Livandas egen plattform
--

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:

Programmet är använt av regionerna Gävleborg, Västmanland, Västernorrland, Västerbotten och Region Skåne på SoB-plattformen. Ca 2570 patienter har startat programmet inom SoB t o m 2023. På Livandas egen plattform har 2100 personer använt programmet sedan 2015.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	Populariserat program för att öka förståelsen för upplevelsen av låg självkänsla och motivera till ökad aktivitet och social exponering parallellt med arbete med negativa automatiska tankar och defusion och acceptansträning.
--	--

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? Nej

<input type="checkbox"/> Ja, specificera:	Delar av programmet är inspirerat av boken "Höj din självkänsla med Kognitiv Beteendeterapi" av Melanie Fennel (2009) och av Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl, Wilson 1999).
---	--

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

<input type="checkbox"/> Nej	
<input type="checkbox"/> Ja, specificera:	Text och bilder könsneutrala eller mixade på kön i möjligaste mån.

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

<input type="checkbox"/> Nej	
<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):	<p>Start- och avslutning: - WHODAS 2.0 (12 frågor)</p> <p>Löpande skattningar modulvis: Välmåendeskalan, MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)</p>

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

<input type="checkbox"/> Nej	
<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	<p>Möjlighet i programmet att aktivera och schemalägga följande mätinstrument för behandlare vid behov: -- SPIN (Social Phobia Inventory) (aktiveras som löpande skattning vid social fobi)</p> <p>AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) - CORE-10 (Clinical Outcomes in Routine Evaluation) - GAD 7 (Generalised Anxiety Disorder 7-item scale) - HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. <i>Acta Psychiatrica Scandinavica</i>, 67, 361-370. Fritt för icke-kommersiell användning.</p> <p>- Hälsobarometer (VAS-skala) - ISI (Insomnia Severity Index) - KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale) - MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale) - LSAS-SR (Liebowitz Social Anxiety Scale , self-report) - OCI-R (Obsession-Compulsion Inventory, [revised 18-item]) – aktiveras i 4.3, dec 2020) - PDSS-SR (Panic Disorder Severity Scale - Self Rated) - PHQ9 (Patient Health Questionnaire) <i>Skalan är fritt tillgänglig för patientarbete och forskning Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. J Gen Intern Med, 16(9), 606-613.</i> - PSS - 10 (Perceived Stress Scale - 10) - SHAI-14 (Short Health Anxiety Inventory) - Stressbeteenden (Burell) - Välmåendeskalan <i>Braconier, A. (2015). Välmåendeformuläret – ett mått på subjektivt välmående. Psykometrisk utvärdering av en ny självskattningsskala. (Examensarbete Psykoterapeutprogrammet). Stockholms universitet,</i></p>

Psykologiska institutionen.
Ström, L., & Carlbring, P. (2014). *Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni*. Västerås: KBT-akademin Sverige AB.
Fritt att använda.
WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0)

Totalt antal ord i fast text till patienten:

ca 40000

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

ca 45

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

7-12

(0-20, heltal)

Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:*Avses det totala antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att fullfölja programmet helt*

7

(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*

7

(0-30, heltal)

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

3

(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

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	Mål och visioner: Introduktion av behandlingsprogrammets upplägg, av vad självkänsla är samt inledande måluppgifter.
Innehåll	Grundavsnitt: Information om självkänsla. Information om "värderad riktning" som ett bakomliggande behandlingsmål för olika livsområden (ACT-inslag). Sätta upp personliga mål med behandlingen. Introducera beteendeanalys (överskott och underskott) som ett redskap för att förstå hur ens beteenden påverkar måendet.
Arbetsblad/övningar	Målövning. Balans (överskott-underskott). Eftertankar - reflektioner efter första avsnittet
Hemuppgifter	Fylla i målformulär, Balans och Eftertankar.

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Kontrollera tankar och känslor? Introducera ACT-konceptet med defusion (och delvis acceptans). Träna förmågan att se på tankar och känslor som fristående och delvis godtyckliga funktioner.
Innehåll	Grundavsnitt: Information om ACT-relaterade synsätt på tankar och känslor. Defusionsövningar. Påbörja/fortsätta beteendeaktivering utifrån överskott/underskott.
Arbetsblad/övningar	Balans (överskott-underskott). Arbetsplan – start av beteendeaktivering Eftertankar
Hemuppgifter	Läsa avsnittstexterna Fortsätta med Balansformulär Fylla i sina reflektioner efter andra avsnittet.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Att ta sig ur sina tankefällor Hantering av tankar enligt Beck's modell (något modifierad till övning för att förstå och hantera tankar, snarare än att byta ut dem).
Innehåll	Grundavsnitt:

	Arbeta med negativa automatiska tankar, fr f a kopplat till upplevd självkänsla Tankefällor.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Nyansera tankarna Arbetsplan Eftertankar - reflektioner kring det aktuella avsnittet.
Hemuppgifter	Fortsatt beteendeaktivering/exponering Pröva att bemöta/nyansera tankar Fylla i Eftertankar.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Mental styrketräning Introducera arbete med förståelse av och mer grundläggande tankar och känslor, om hur livsregler skapas och vikmakthålls. Arbeta med nyansering av beteendemönster och "regler".
Innehåll	Grundavsnitt: Information om grundläggande tankar och självskapade livsregler. "Mental styrketräning" (att medvetet uppmärksamma positiva känslor och egna goda egenskaper) – öka flexibiliteten av tankefokus.
Arbetsblad/övningar	Arbeta med regler Arbetsplan Eftertankar
Hemuppgifter	Pröva arbete med självskapade livsregler. Fortsatt beteendeaktivering/exponering. Fylla i reflektioner från arbetet med avsnittet.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Lyssna och sätta gränser Avsnitt om kommunikation, om att lyssna aktivt och på ett balanserat sätt hävda sig själv.
Innehåll	Grundavsnitt: Att lyssna aktivt och icke-värderande. Att ge ett jagbudskap Att sätta gränser.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Jagbudskap. Arbetsplan. Eftertankar.
Hemuppgifter	Pröva att formulera ett jagbudskap. Fylla i reflektioner från arbetet med avsnittet.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Vara närvarande: Att träna på att vara närvarande (som ett kompletterande och alternativt sätt att hantera överdrivet rädslofokus (exponering av att släppa orostankar och "minska beredskapen").
Innehåll	Grundavsnitt:

	Mindfulnessövningar i olika typer av situationer. Njutningsträning.
Arbetsblad/övningar	Arbetsplan Eftertankar.
Hemuppgifter	Pröva två närvaroövningar. Fylla i reflektioner kring avsnittet.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Vägen vidare: Förbereda för fortsättning av träning på egen hand. Utvärdering.
Innehåll	Grundavsnitt: Strategier mot bakslag, värnande om flexibilitet och variation i beteenden. Hantering av starka känslor. Utvärdering av hur målen uppfyllts.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Mål med programmet – avslutningsskattning Eftertankar med utvärdering och kommentarer
Hemuppgifter	Fylla i strategier för fortsatt arbete och hantering av bakslag. Fylla i målformulär och upplevt resultat Fylla i avslutande eftertankar kopplat till hela programmet.

Extramodul: Minska fysisk spänning Förbestämd Valbar

Syfte	Extramodul: Minska fysisk spänning Ge möjlighet till avslappningsträning.
Innehåll	Grundavsnitt: Modulen innehåller fem delmoment för avslappningsträning, bodyscan och betingad avslappning.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Eftertankar
Hemuppgifter	Inga obligatoriska.

Extramodul: Problemlösning Förbestämd Valbar

Syfte	Extramodul: Problemlösning Ge information och arbetsblad för systematisk problemlösning, om det är relevant för invånaren.
Innehåll	Grundavsnitt: I modulen får patienten träna sig på att lösa problem enligt en klassisk problemlösningmodell i fem steg (definiera problem, brainstorm, kriterier för bra lösning, skapa handlingsplan, utvärdera).
Arbetsblad/interaktiva övningar	Lösa problem – strukturerat formulär för problemlösning Eftertankar
Hemuppgifter	Inga obligatoriska.

Extramodul: Förbättra sömnen Förbestämd Valbar

Syfte	Förbättra sömnen: Ge information om sömn och sömnproblem om det är ett relevant delproblem.
Innehåll	Grundavsnitt: Grundläggande information om sömn och sömnstörare, samt om vikten av sömnhygien och regelbundna tider
Arbetsblad/interaktiva övningar	Eftertankar
Hemuppgifter	Inga obligatoriska

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:	Efter överenskommelse med behandlare Formulär - standardiserat mätbatteri inför varje avsnitt Formulär - arbetsblad Formulär - reflektioner efter avsnitt Behandlare kan skicka påminnelser efter flaggning av inaktivitet
--	--

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):

Flaggning sker när deltagare gjort sista uppgiften i en modul - behandlare bör då aktivera en ny modul samt ge personlig kortfattad feedback på genomgången avsnitt.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Veckovis

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	Effectiveness-study-självkänsla-FöretagA-2021-2022. Livanda-Internetkliniken AB, 2023. Effectiveness-study-självkänsla-FöretagB-2021-2022. Livanda-Internetkliniken AB, 2023.
Kvalitativ studie patientupplevelser	Clara Axelsson. (2014). Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län. eHälsainstitutet, 2014-06-05.
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	Clara Axelsson. (2014). Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län. eHälsainstitutet, 2014-06-05.
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	Effektutvärderingar av Livandas självkänsloprogram på egen plattform (2020 – 2023) I samarbete med privat vårdgivare (A) 2021-2023 I samarbete med privat vårdgivare (B) 2021-2023 Privatdeltagare via www.livanda.se 2018-2023
Studier med närliggande program	