

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post)*	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-04-22
<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 central koordinator för SibeR.

Ett exempel: Depressionsbehandling Region Uppsala, KOD: DEPUPS

KBT-program vid stress och utmattning	KOD: ST2MIV
---------------------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

2.0	(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:

2024	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Jeremy Wihdén, Andreas Pålsson, Miriam Lindståhl och Elina Törnhage, inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-04	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med stressrelaterad ohälsa. Diagnoser: F43.2 (anpassningsstörning) och F43.8A (utmattningssyndrom).
--------------	---

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

<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 som textdokument via den vårdapp där Min Vårds videobehandling bedrivs, Visiba Care.

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:

--

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Stressbesvären uppstår till följd av otillräcklig återhämtning och stressbeteenden. Målet är att genomföra individanpassade beteendeförändringar för balans mellan aktiviteter och återhämtning.

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

Nej

Ja, specificera:

Inspiration från:

- Manualen "KBT för stress- och utmattningsproblematik – en självhjälpsbehandling" från Gustavsbergs vårdcentral (2006) med leg. Psykolog Elin Lindsäter som kontaktperson.
- Boken "I balans" av Giorgio Grossi (2004, Bonnier Fakta)

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

Nej

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

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

PSS-10 och KEDS vid behandlingsstart, i mitten och vid avslut.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Totalt antal ord i fast text till patienten:

17423

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

12

(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

10

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

10

(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

<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 och översikt till resterande behandling.
<i>Innehåll</i>	Information om stressens funktion och hur stressrelaterad ohälsa uppstår, symtombild och vad som vidmakthåller det.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Vilken utmattningsfas? Identifiera stressorer Identifiera stressbeteenden Situationsanalys Mina beteendemål
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Aktivitetsregistrering och snabbavspänning
<i>Innehåll</i>	Kartlägga beteendemönster med aktivitetsregistrering och börja göra snabbavspänning.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Aktivitetsregistrering Snabbavspänning
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 3 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Arbeta med återhämtning i vardagen.
<i>Innehåll</i>	Betona vikten av återhämtning både på jobbet och fritiden för att få till en balans mellan vila och aktivitet.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Kartlägg trötthet och planera för återhämtning Kartlägg belastande aktiviteter Avbrott, aktivitetsväxling och mikropaus

Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Besvara frågor i slutet av modulen.
---------------------	--

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Fysisk aktivitet
Innehåll	Information om vikten av fysisk aktivitet: Både rörelser i vardagen och fysisk träning i form av konditionsträning och styrketräning.
Arbetsblad/övningar	Sömn Kartläggning av sömnen Planera för bättre sömn
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Sömn
Innehåll	I den här modulen kommer patienten lära sig mer om hur hen kan förbättra sin sömn och förebygga sömnbesvär
Arbetsblad/övningar	Sömn Kartläggning av sömnen Planera för bättre sömn
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Livsområden, beteendeaktivering och exponering
Innehåll	Undersöka hur patienten lever i förhållande till viktiga livsområden. Därefter lär vi ut en metod för att motverka nedstämdhet och depression. I slutet av modulen introduceras exponering, vilket är en viktig metod för att bryta känslolstyrda beteenden.
Arbetsblad/övningar	Förändra livsområden Beteendeaktivering Undvikande, kontrollstrategier och försäkringar
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Kommunikation och gränssättning för att värna behov.
Innehåll	Patienten får lära sig hur hen kan kommunicera sina behov tydligare både på jobbet och privat. Detta för att öka återhämtningen och inte falla tillbaka i stressbeteenden eller hamna i onödiga konflikter som tar energi.
Arbetsblad/övningar	Jag-budskap
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Utmana livsregler
Innehåll	Om patienten har livsregler som hindrar från att må bra så ska man i den här modulen börja ta steg mot att förändra dessa.

Arbetsblad/interaktiva övningar	Utmana dina livsregler
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 9 Förbestämd Valbar

Syfte	Hantera oro.
Innehåll	I den här modulen arbetar man med en teknik som kallas för orostid
Arbetsblad/interaktiva övningar	Orostdid
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifter. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 10 Förbestämd Valbar

Syfte	Upprätthålla en vidmakthållandeplan.
Innehåll	Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Läsa igenom alla avsnitt i modulen och göra övningarna.

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 (kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal i appen, men behandlingsprogrammet innehåller inte videoillustrationer)
- 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) - **meddelandefunktion i appen används för meddela skattningar, påminnelser, ombokningar**
- Synkron (video, chatt, telefon) (video, chatt, telefon)- **Videosamtal är huvudsakliga kommunikationen**
- Kombinerad asynkron och synkron

Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

1-2 gånger/vecka

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

- Ja
- 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	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	