

<b>Kontaktperson*</b>	Elin Lindsäter
<b>Kontaktuppgift (e-post)</b>	Elin.lindsater@sll.se
<b>Kontaktuppgift (telefon)*</b>	0735635233
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	Stockholms Läns Sjukvårdsområde
<b>Informationsdatum*</b> (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-06-07
<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](https://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.*

Kognitiv beteendeterapi för stress- och utmattningsproblematik	KOD: STRGUV
--	-------------

### Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

5.0	(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.*

### Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2016 (i BASS), 2019 (i SOB)	(ÅÅÅÅ)
Programmet är uppbyggt av behandlingsmoduler skrivna av Elin Lindsäter, se referenser.	Person/er

### Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2020-10	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

### Utgivare:

Gustavsbergs vårdcentral, SLSO	Ev kommentarer:
--------------------------------	-----------------

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Anpassningsstörning eller 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:

Samtliga avsnitt går att lyssna på med ljudfil för personer som har svårt att fokusera på text.

### 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:

Behandlingen är i nuläge enbart utvärderad med behandlare som är leg. Psykologer med KBT-inriktning.

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

Strukturerad bedömning krävs för uteslutande av annan primär psykiatrisk eller somatisk diagnos samt för att säkerställa att patienten uppfyller diagnoskriterier för anpassningsstörning eller utmattningssyndrom. Behandlare ska kunna ge återkoppling och svara på patientens frågor minst varje vecka men helst kunna svara på eventuella frågor 2-3 ggr/vecka. Individuell uppföljning rekommenderas starkt med möjlighet till ställningstagande till annan vård vid behov.

**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**

Stöd och behandlingsplattformen, SOB

**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**

KI BASS användes för den första forskningsstudien.

**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:**

Behandlingen används på Gustavsbergs vårdcentral sedan hösten 2019 samt inom Region Uppsala sedan våren 2020. Ca 80 patienter från hösten 2019.

## 1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

KBT med fokus på (1) att öka individspecifika återhämtningsaktiviteter (2) införande av meningsfulla aktiviteter inom ramen för beteendeaktiverings-rational och (3) exponering.

**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?** Nej Ja, specificera:

Kognitiv beteendeterapi för stress- och utmattningsproblematik: En Självhjälpsbehandling. Trycks på EO-publishing.

**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 och ålder på exempelpatienter.

**Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):

Mätbatterier (KEDS, PSS-10, GAD7, PHQ9, ISI, BBQ, WHODAS 2.0) är inlagda vid behandlingsstart samt vid behandlingsavslut. Därutöver tillkommer veckovisa mätningar av stress (PSS-10) samt depression (PHQ-9). Vid eftermätning tillkommer formulär för att utvärdera IKBT (upplägg, innehåll, behandlarkontakt). Inga skattningsskalor är copyrightsskyddade.

**Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera:

Se ovan.

**Totalt antal ord i fast text till patienten:**

Har inte beräknats

(heltal)

**Totalt antal minuter video till patienten:**

16

(heltal)

**Förväntad behandlingstid i veckor:**

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 ha fullföljt hela programmet*

12

(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*

12

(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 och översikt till behandlingsprogrammet.
<i>Innehåll</i>	Introduktion till behandlingen och till KBT. Psykoedukation om akut och långvarig stress och vanliga beteendemönster. Introduktion av fall exempel.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Identifiera egna symptom och stressbeteenden. Funktionell analys. Aktivitetsregistrering.
<i>Hemuppgifter</i>	Funktionell analys och aktivitetsregistrering.

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

<i>Syfte</i>	Öka frekvens och kvalitet av återhämtning.
<i>Innehåll</i>	Problemlösning kring aktivitetsregistrering. Psykoedukation om återhämtning. Identifiera egna återhämtande aktiviteter. Introduktion till avslappningsövning.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Vad är återhämtande för mig? Genomföra "miniavslappning" med hjälp av ljudfil.
<i>Hemuppgifter</i>	Funktionell analys och aktivitetsregistrering. Prova återhämtande aktiviteter. Träna på miniavslappning.

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<i>Syfte</i>	Information om vad som påverkar sömn och hur man kan förbättra sömnen
<i>Innehåll</i>	Information om sömn och sömnhygien, stimuluskontroll.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Kartlägga hur det ser ut med den egna sömnen. Handlingsplan för bättre sömn.
<i>Hemuppgifter</i>	Funktionell analys och aktivitetsregistrering. Prova återhämtande aktiviteter. Träna på miniavslappning. Ta steg enl handlingsplan för bättre sömn.

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

<i>Syfte</i>	Identifiera värderingar inom olika livsområden. Bryta ner till konkreta steg.
<i>Innehåll</i>	Information om värderingar, information om vikten av att bryta ner till konkreta steg för att möjliggöra förändring.

<b>Arbetsblad/övningar</b>	Identifiera värderingar inom olika livsområden och bryt ner till konkreta steg.
<b>Hemuppgifter</b>	Funktionell analys och aktivitetsregistrering. Prova återhämtande aktiviteter. Träna på miniavslappning. Ta steg enl handlingsplan för bättre sömn.

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Informera om depressionsspiralen och psykoedukation om beteendeaktivering.
<b>Innehåll</b>	Psykoedukation om depression och beteendeaktivering.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Välj ut och rangordna konkreta steg för att initiera beteendeförändring.
<b>Hemuppgifter</b>	Planera in steg för återhämtning och konkreta steg i värderad riktning i aktivitetsplanering. Funktionell analys.

**Modul 6**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Identifiera centrala undvikandebeteenden och kontrollstrategier som kan vidmakthålla stress/utmattning. Psykoedukation om exponering.
<b>Innehåll</b>	Psykoedukation om exponering vid stressrelaterad ohälsa.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Identifiera mina undvikanden och kontrollstrategier.
<b>Hemuppgifter</b>	Planera in steg för återhämtning och konkreta steg i värderad riktning i aktivitetsplanering. Planera exponering. Funktionell analys.

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Fortsatt förändringsarbete med inriktning på återhämtning och aktivering.
<b>Innehåll</b>	Fördjupning i exponering med exempel på möjliga exponeringsövningar beroende på problematik.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Identifiera egna rädslor.
<b>Hemuppgifter</b>	Planera in steg för återhämtning och konkreta steg i värderad riktning i aktivitetsplanering. Planera exponering. Funktionell analys.

**Modul 8**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Fortsatt förändringsarbete med inriktning på återhämtning och aktivering.
<b>Innehåll</b>	Genomgång av vanliga problem man kan stöta på i arbete med beteendeaktivering och exponering. Problemlösning.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	
<b>Hemuppgifter</b>	Planera in steg för återhämtning och konkreta steg i värderad riktning i aktivitetsplanering. Planera exponering. Funktionell analys.

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Identifiera livsregler som vidmakthåller stressrelaterad ohälsa.
<b>Innehåll</b>	Information om vad livsregler är och hur de kan påverka beteenden.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Identifiera egna livsregler.

<b>Hemuppgifter</b>	Planera in steg för återhämtning och konkreta steg i värderad riktning i aktivitetsplanering. Planera exponering. Funktionell analys
---------------------	--

**Modul 10**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Information om hur kommunikationsfärdigheter kan påverkas av stress, och hjälp till tydligare kommunikation
<b>Innehåll</b>	Info om olika kommunikationsstilar (t ex undfallande vs. aggressivt) och om hur stress kan påverka vår kommunikativa förmåga. Jag-budskap.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Funktionell analys av stressad kommunikation.
<b>Hemuppgifter</b>	Planera in steg för återhämtning och konkreta steg i värderad riktning i aktivitetsplanering. Planera exponering. Funktionell analys

**Modul 11**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Sammanfatta behandlingen och tillbakablick över egen utveckling.
<b>Innehåll</b>	Patientens egen sammanfattning. Patienten öppnar tidigare angivna övningar och undersöker sina beteendeförändringar.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Egen sammanfattning av behandlingen. Tillbakablick över den egna utvecklingen.
<b>Hemuppgifter</b>	Planera in steg för återhämtning och konkreta steg i värderad riktning i aktivitetsplanering. Planera exponering. Funktionell analys

**Modul 12**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Avslut. Återfallsprevention och vidmakthållandeplan
<b>Innehåll</b>	Beskrivning av vad som menas med återfall och hur man kan hantera återfall. Genomgång av hur man kan arbeta vidare efter behandlingsavslut.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Egen vidmakthållandeplan
<b>Hemuppgifter</b>	Planering framåt.

## 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:

Patienten ska ha tagit del av behandlingsinnehållet. Patienten ska ha fyllt i självskattningsskalor i samband med varje ny modul.

## 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 gång/vecka (per avslutad modul). Om patienten ställer frågor om behandlingen bör behandlaren svara på dessa inom 2-3 arbetsdagar.

## 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	Lindsäter E, Axelsson E, Salomonsson S, Santoft F, Ejeby K, Ljotsson B, Akerstedt T, Lekander M, Hedman-Lagerlöf E. Internet-based cognitive behavioral therapy for chronic stress: A randomized controlled trial. <i>Psychother Psychosom</i> 2018; 87: 296-305.
Långtidsuppföljning	Lindsäter E, Axelsson E, Salomonsson S, Santoft F, Ejeby K, Ljotsson B, Akerstedt T, Lekander M, Hedman-Lagerlöf E. Internet-based cognitive behavioral therapy for chronic stress: A randomized controlled trial. <i>Psychother Psychosom</i> 2018; 87: 296-305.
Observationsstudie	

<p>Annan typ av kvantitativ studie</p>	<p>Lindsäter E, Axelsson E, Salomonsson S, Santoft F, Ljotsson B, Akerstedt T, Lekander M, Hedman-Lagerlöf E. The Mediating Role of Insomnia Severity in Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders: Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial. <i>Behaviour and Research and Therapy</i> 2021; 136: 103782</p> <p>Salomonsson S., Santoft F., Lindsäter E., Ejeby K., Ljotsson B., Ost LG., Ingvar M., Lekander M., Hedman-Lagerlof E. Effects of cognitive behavioural therapy and return-to-work intervention for patients on sick leave due to stress-related disorders: Results from a randomized trial. <i>Scandinavian Journal of Psychology</i> 2019.</p> <p>Santoft F, Salomonsson S, Hesser H, Lindsäter E, Ljótsson B, Lekander M, Kecklund G, Öst L-G, Hedman-Lagerlöf E. Mediators of change in cognitive behavior therapy for clinical burnout. <i>Behav Ther</i> 2019;5(3):475-88</p>
<p>Kvalitativ studie patientupplevelser</p>	
<p>Kvalitativ studie behandlarupplevelser</p>	
<p>Hälsoekonomisk studie</p>	<p>Lindsäter, E., Axelsson, E., Salomonsson, S., Santoft, F., Ljótsson, B., Åkerstedt, T., Lekander, M., Hedman-Lagerlöf, E. Cost-Effectiveness of Therapist-Guided Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders: Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial. <i>Journal of Medical Internet Research</i> 2019; 21: e14675.</p>
<p>Rapporter</p>	
<p>Studentuppsatser</p>	
<p>Annan dokumentation med möjlig relevans</p>	
<p>Studier med närliggande program</p>	<p>Persson Asplund R, Dagoo J, Fjellstrom I, Niemi L, Hansson K, Zeraati F, et al.: Internet-based stress management for distressed managers: Results from a randomised controlled trial. <i>Occup Environ Med</i> 2018;75:105-113.</p>