

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Min Vård, Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-10-26
<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 Stressrelaterad ohälsa, Min Vård	KOD: STRMIV
--	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

1.0	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:

2021	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Ajla Stenholtz och Karin Ekstrand, inom ramen för anställning på Min Vård.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2021-02	(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):

<input checked="" type="checkbox"/> Behandling	
<input type="checkbox"/> Återfallsprevention	
<input type="checkbox"/> Prevention	
<input type="checkbox"/> Utbildning	
<input type="checkbox"/> Annat, specificera	

Ålder (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Mer än eller lika med 18 år	
<input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	

Språk (enval):

<input checked="" type="checkbox"/> Svenska	
<input type="checkbox"/> Annat språk än svenska, ange:	

Anpassning för funktionshinder (flerval):

<input type="checkbox"/> Synskadade	
<input type="checkbox"/> Hörselskadade	
<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	

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

Patienten öppnar en text-fil som sänds via Visiba-appen. Filen kan läsas via:

<input checked="" type="checkbox"/> Dator med internet	
<input checked="" type="checkbox"/> Mobil	
<input checked="" type="checkbox"/> Läsplatta	
<input type="checkbox"/> Hög internetkapacitet, mer än:	Kommentar:

1.3 KONTEXT

Vilken population är programmet ursprungligen utvecklat för (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Primärvård	
<input type="checkbox"/> Psykiatri	
<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
<input checked="" type="checkbox"/> Allmän befolkning	
<input type="checkbox"/> 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 via den vårdapp där Min Vårds videobehandling bedrivs. Visiba Care är den plattform som Min Vård använder sig av.

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:

Primärvården inom Region Dalarna, främst inom Min Vård (digital mottagning). Totalt antal patienter, 15 patienter fr.o.m. 2021-02 t.o.m. 2021-08. Därefter har ytterligare ca 10 patienter gått programmet.

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. Genom att öka återhämtningen och minska stressorer så avtar stressymtomen.
--	--

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? Nej

<input type="checkbox"/> Ja, specificera:	Inspiration från: <ul style="list-style-type: none">Manualen "KBT för stress- och utmattningsproblematik – en självhjälpsbehandling" från Gustavsbergs vårdcentral (2006) med leg. Psykolog Elin Lindsäter som kontaktperson.Workshop mars 2018 på Stressmottagningen i Stockholm (St. Göransgatan 84) med bl.a. Kerstin
---	---

	Jeding, leg. Psykolog fil dr och Marie Söderström, leg psykolog med dr. <ul style="list-style-type: none">• 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

<input checked="" type="checkbox"/> 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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):	PSS-10 vid behandlingsstart och avslut. KEDS läggs till vid utmattningssyndrom. Båda administreras via Visiba Care.
--	---

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Frågor om förbättring/försämring sedan första och senaste sessionen (patientskattad och modifierad CGI), administreras inför varje återbesök via Visiba Care. Även PHQ-9 administreras om depressiva symtom föreligger, likaså GAD-7 om ångestsymtom framkommer.
--	--

Totalt antal ord i fast text till patienten:

16542	(heltal)
-------	----------

Totalt antal minuter video till patienten:

0	(heltal)
---	----------

Förväntad behandlingstid i veckor:

9	(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

9	(0-30, heltal)
---	----------------

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

9	(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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mina mål med KBT-behandlingen. 2. Identifiera dina stressymptom. 3. Identifiera stressbeteenden.
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa igenom texten och göra övningarna 1-3.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Arbeta med återhämtning i vardagen.
--------------	-------------------------------------

Innehåll	Betona vikten av återhämtning både på jobbet och fritiden för att få till en balans mellan vila och aktivitet. Fokus på: långsambeteenden, en sak i taget och pauser i förebyggande syfte. Även situationsanalys av ens stressbeteenden.
Arbetsblad/övningar	<ol style="list-style-type: none"> 4. Situationsanalys 5. Aktivitetsregistrering 6. Identifiera vad som tar respektive ger energi. 7. Andningsövning som mikropaus 8. Planera in återhämtning
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 4-8.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Främja sunda vanor
Innehåll	Information om sunda vanors betydelse för återhämtningen t.ex: motion, kost, matvanor, sömn och struktur i tillvaron.
Arbetsblad/övningar	9. Handlingsplan för sunda vanor.
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 9.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Sömnens betydelse för återhämtning
Innehåll	Psykoedukation kring sömnen och hur man främjar en god nattsömn.
Arbetsblad/övningar	10. Kom tillrätta med din sömn.
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 10.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Leva i enlighet med sina värderingar för att främja livskvalitén.
Innehåll	Kunna identifiera mål och värderingar och förstå skillnaden. Planera in mål för att ta steg i värderad riktning.
Arbetsblad/övningar	11. Värderingar
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 11.

Modul 6 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	12. Minska risken för stressutlösta konflikter.
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 12.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Förstå tankarnas betydelse vid stress och arbeta med dessa.
Innehåll	Psykoedukation kring hur tankar kan skapa och vidmakthålla stressbesvär, t.ex. vid oro och rigida livsregler. Fokus på hur dessa kan utmanas och minska stresspåslaget. Även

	problemlösning och hantering av affekter vid svårlösliga problem ingår i modulen.
Arbetsblad/övningar	13. Orostid 14. Problemlösning 15. Hantera känslor vid svårlösliga problem 16. Utmana dina livsregler
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 13-16.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Arbetsgivarens roll vid och planering inför arbetsåtergång.
Innehåll	Patienten får lära sig hur dialogen med arbetsgivaren kan främjas och hur man kan skapa goda förutsättningar för en arbetsåtergång. Även konkreta tips på hur man kan förhålla sig ifall dialogen med arbetsgivaren är ansträngd.
Arbetsblad/övningar	Inga övningar.
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och tillämpa råden vid behov.

Modul 9 Förbestämd Valbar

Syfte	Upprätta en vidmakthållandeplan.
Innehåll	Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
Arbetsblad/övningar	17. Vad jag lärt mig om stressrelaterad ohälsa 18. Upprätta en vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övningarna 17 och 18.

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, någon per program
- Ljud
- Video, (kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal i appen, men appen 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)- **Videosamtal är huvudsakliga kommunikationen**
- Kombinerad asynkron och synkron

Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

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

-
- 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

Om ja, typ av studie/er	Referenser?
RCT	
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	Intern kvalitetsrapport
Studentuppsatser	

Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	