

Kontaktperson*	Johan Edbacken
Kontaktuppgift (e-post) *	Johan.edbacken@psykologparterns.se
Kontaktuppgift (telefon)	0730820186
Förvaltare/Utgivare*	Psykologpartners W&W AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2023-11-24
<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

Stresshjälpen, Stresshjälpen plus	KOD: STRPAR
-----------------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

10.0	(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:

2012	(ÅÅÅÅ)
Elin Sjöberg, Alberto Santi och Hera Ågren skapade ursprungligen programmet inom ramen för sina anställningar hos Psykologpartners, men flera personer har varit involverade i vidareutvecklingen av programmet över åren.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2023-10	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Psykologpartners W&W AB	Ev kommentarer:
-------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Mild till måttlig stressproblematik (utmattningssyndrom - som en del av en större insats)
--------------	---

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 Ja, specificera:

Steg-1 i KBT eller motsvarande. Utbildning i internetbehandling som metod, behandlarfärdigheter och det specifika programmet.

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

Fullvärdig klinisk bedömning, behandlarkontakt via text, telefon eller träff, avslutande kontakt. Uppföljning vid behov. Stöd som tillägg till verksamhetens/regionens lathundar finns på hemsida för behandlare.

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

SOB

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

SOB och egen plattform (KBTonline)

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:**

Programmet har använts i reguljär vård sedan 2012 i över tio regioner (primärvård och psykiatri). Antal startade moment är över 8300.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Stresshjälpen är ett behandlingsprogram baserat på mindfulness och KBT, metoder som visat sig vara effektiva vid behandling av stressproblematik.

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:

Anpassat utifrån feedback från normkritisk granskning av 1177.

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

Nej

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

I Plus-varianten är PSS-10 samt MADRS-S fråga 9 om livslust inlagt i varje modul. WHODAS-12 vid start och avslut. Följande formulär kan aktiveras: PDSS-SR, PHQ-9, SPIN, MADRS-S, OCI-R, ISI, KEDS, SHAI-14, PCL-5, GAD-7.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Löpande självskattningar av mående ingår i programmet, samt skattning av hemuppgifter/övningar. Se nedan:

- Stress (ej i Plus-varianten)
- Sömn
- Livskvalitet
- Arbete med övningar

Totalt antal ord i fast text till patienten:

10 700

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

22

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

8

(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

6

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

6

(0-30, heltal)

Antal valbara behandlingsavsnitt:

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

1

(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.

(0-30, 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>	- Fokus för avsnittet är att få en förståelse för vad stress är samt att börja iakttä egna stressorer, stressreaktioner och stressbeteenden
<i>Innehåll</i>	- Detta är stresshjälpen - Så fungerar stress - Din stress - Övningar för avsnitt 1 - Övningar under veckan
<i>Arbetsblad/övningar</i>	- Planera ditt arbete med stresshjälpen - Fyll i situationer som stressar dig, stressreaktioner och stressbeteenden
<i>Hemuppgifter</i>	- Veckodagbok

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	- Fokus för avsnittet är att börja se samband mellan vad som stressar, stressbeteenden och hur dessa strategier fungerar på kort- respektive lång sikt. Här
--------------	---

	introduceras även medveten närvaro som ett sätt att hitta nya strategier
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Förstå ditt agerande bättre - Exempel på situationsanalyser - Gör din första situationsanalys - Motverka stressens negativa effekter - Introduktion till medveten närvaro - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Situationsanalys - Andningsövning - Medveten närvaro
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Övning i medveten närvaro 1g/dag - Gör två situationsanalyser

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus för avsnittet är att introducera värderingar som ett långsiktigt hållbart sätt att styra sina beteenden, att få syn på egna värderingar i olika områden och var man vill jobba för en förändring
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Förankra i det viktiga - Låt värderingar styra - Vad är värderingar? - Utforska dina värderingar - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Förankra i det viktiga - Din värderade riktning
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Fortsätt träna medveten närvaro

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus för avsnittet är att se över sömn, kost och matvanor, och förändra dessa, som ett led i ett långsiktigt förändringsarbete i värderad riktning
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Mer av det du vill - Rörelse är bra för kroppen - Sömn är en viktig återhämtning - Du påverkas av vad du äter - Medveten närvaro är nyckeln - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Fyll i dina motionsvanor, din sömnsituation och din matsituation - Ljudövning

Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Gör en viktig förändring gällande motion, kost och sömn: fyll i den viktigaste förändringen, vad som hindrar dig och hur du kan hantera dessa hinder
---------------------	--

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus för avsnittet är att se över hur det fungerar att sätta gränser och att säga nej och att jobba på detta som ett led i ett långsiktigt förändringsarbete i värderad riktning
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Att välja och välja bort - Träna på att sätta gränser - Se långsiktiga konsekvenser - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Skriv ned situationer där du har behov av att sätta gränser
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Fortsätt med medveten närvaro - Sätt gränser på ett sunt sätt - Gör en situationsanalys på den situation där du valt att träna gränssättning

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus för avsnittet är att sammanfatta arbetet med programmet och att detta mynnar ut i en plan för att vidmakthålla resultat samt en plan för att hantera bakslag.
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Välj ambitionsnivå - När skulle du kunna slarva? - Sammanfatta vad du tar med dig - Vidmakthållandeplan - Plan för bakslag - Avslutning för stresshjälpen
Arbetsblad/övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Utgå från tidigare situationsanalyser, fyll i situationer där du skulle kunna börja slarva - Sammanfatta vad du tar med dig - Vidmakthållandeplan - Plan för bakslag
Hemuppgifter	Inga hemuppgifter

Tilläggsmodul Självmekänsla Förbestämd Valbar

Syfte	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus för modulen är att patienten ska få en förståelse för vad självmedkänsla är, vilka situationer som ofta triggat självkritiska tankar,
--------------	---

	samt hur patienten kan få distans till dessa tankar för att därefter kunna agera med självmedkänsla.
Innehåll	<ul style="list-style-type: none"> - Hur kan ökad självmedkänsla hjälpa? - Lägg märke till din inre kritiker - Få distans till kritiska tankar - Agera med självmedkänsla - Övningar under modulen
Arbetsblad/interaktiva övningar	<ul style="list-style-type: none"> - Lägg märke till din inre kritiker - Få distans till dina kritiska tankar - Agera med självmedkänsla - Sammanfattning
Hemuppgifter	<ul style="list-style-type: none"> - Inga 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

<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)
- Synkron (video, chatt, telefon)
- Kombinerad asynkron och synkron

Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):

Stöd sker varje vecka via telefon, video, text eller träff beroende på patient och verksamhet. Vanligast är kommunikation veckovis med text.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

En gång per vecka

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

<i>Om ja, typ av studie/er</i>	<i>Referenser</i>
RCT	Engelro, L. & Nathanson, E. (2017). Koppla upp och koppla av: en randomiserad kontrollerad studie som undersöker effekten av en internetbaserad KBT-behandling för stressbesvär. Examensuppsats Psykologprogrammet, Institutionen för Psykologi, Uppsala universitet
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	Sköld, M., & Halénus, S. (2016). Attityder till internetbaserad KBT-behandling. Linköpings Universitet. Vilhelmsson, A., & Westman, J. (2018). Implementering av IKBT- En intervjustudie om internetbehandlares erfarenheter av implementering. Linnéuniversitetet.
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	Comstedt, D. (2013). Internetbehandling inom Bra Liv – utvärdering av en ny behandlingsform. Projektrapport Jönköpings Landsting 2013. Lagerbäck, K. (2016). Utvärdering av pilot internetbaserad kognitiv beteendeterapi för psykisk ohälsa i primärvården. Landstinget Dalarna.
Studentuppsatser	Larsson, M., & Sanchez Sequeira, K. (2019). Utvärdering av internetföremad KBT inom primärvården i Östergötland. Stockholms Universitet. Larson, V., & Wikenholm, H. (2013). Effekter av en internetbaserad stressbehandling. Lunds Universitet.

	Norin, C. (2015). Stresshjälpen – en utvärdering av en KBT- och ACT-inriktad gruppbehandling inom primärvården, för patienter med stressproblematik. Uppsala Universitet.
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	