

Version:	Datum:
1.0	2016-10-04

Värderingsmall för internetbaserade behandlingsprogram

Värderingsmallen har tagits fram av SKL:s nationella kompetensgrupp för internetbaserat stöd och behandling. Värderingsmallen bygger på tre delar:

1. Ett frågeunderlag med beskrivning av programmet som besvaras av leverantören/utgivare.
2. En vetenskaplig granskning av artiklar som utvärderat valda program. Litteratursökning genomförs oberoende av leverantör med komplettering av förfrågan till leverantör om dokumenterade utvärderingar.
3. En granskning av en demo-version av programmet.

Efter att ifylld mall lämnats in utvärderas den av minst två personer. Svaret sammanfattas i ett utlåtande som beskriver övergripande bedömning av evidensgrad och rekommendation avseende områden och förutsättningar för tillämpning. Informationen kommer att vara tillgänglig på SKL:s hemsida, nationella kompetensgruppen för internetbaserat stöd och behandling.

För eventuella frågor om mallen och hur den ska besvaras kan ni kontakta: Processledare Mats Bäckarslöf, tfn: 070-207 66 60, epost: mats.backarslof@regionsormland.se

1. Beskrivning av programmet

1.1. Allmänt

Programmets namn:	Stresshjälpen
Aktuellt versionsnummer:	5.0
Datum när programmet skapades:	2012
Datum när den aktuella versionen skapades:	2018-12
Utgivare:	Psykologpartners W&W
Kontaktperson – namn och mailadress:	Johan Edbacken, johan.edbacken@psykologpartners.se
Informationsdatum, när mallen är ifylld:	2019-05-20

1.2. Målgrupp

Indikation (problem, diagnos):	Mild till måttlig stressproblematik Utmattningsyndrom – som del av en större insats
Syfte (flerval):	<input checked="" type="checkbox"/> Behandling <input type="checkbox"/> Återfallsprevention <input type="checkbox"/> Prevention

	<input type="checkbox"/> Utbildning <input type="checkbox"/> Annat, specificera:
Åldersgrupp:	<input checked="" type="checkbox"/> Från 18 år <input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp.....
Språk:	<input checked="" type="checkbox"/> Svenska <input type="checkbox"/> Annat språk än svenska.....
Anpassning för funktionshinder (flerval):	<input type="checkbox"/> Synskadade <input type="checkbox"/> Hörselskadade <input type="checkbox"/> Annat, specificera:
Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet optimerat för (kan/bör patient/klient använda)? (flerval):	<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 (flerval):	<input checked="" type="checkbox"/> Primärvård <input checked="" type="checkbox"/> Psykiatri <input type="checkbox"/> Somatisk vård (område)..... <input type="checkbox"/> Allmän befolkning <input type="checkbox"/> Annat, specificera:.....
Krav på behandlarkompetens:	<input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera: Steg-1 i KBT eller motsvarande. 2 dagars utbildning i internetbehandling som metod, behandlarfärdigheter och det specifika programmet
Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, behandlingskontext, uppföljningsrutiner) för att programmet ska fungera?	<input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera: fullvärdig klinisk bedömning, behandlarkontakt via text, telefon eller träff, avslutande kontakt. Uppföljning vid behov. Stöd som tillägg till verksamhetens/landstingets lathundar finns på sob.kbtonline.se
Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:	SOB
Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:	Egen plattform –KBToonline Egen plattform – KBToonline vers 2 SOB

Användningsområden hittills (flerval):	<input checked="" type="checkbox"/> Forskning <input checked="" type="checkbox"/> Hälso- och sjukvård <input type="checkbox"/> Annat, specificera:.....
Har programmet använts i vården?	<input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/> Ja Programmet har använts i reguljär vård sedan 2012 och används i dagsläget i SOB av nio regioner (primärvård och psykiatri). Antal startade moment är ca 2500 stycken.

1.4. Innehåll

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verksamma komponenter):	Stresshjälpen är ett behandlingsprogram som baserar sig på mindfulness samt integrerade KBT-strategier. KBT-metoder och mindfulnessbaserade metoder har båda visat sig vara effektiva vid behandling av stressproblematik.
Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?	<input checked="" type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja, specificera:
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 checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera: anpassat utifrån feedback från normkritisk granskning av 1177.
Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?	<input checked="" type="checkbox"/> Nej: varje verksamhet/landsting har sina egna formulär som kan variera mellan landsting och inom landsting (t ex primärvård och psykiatri). <input type="checkbox"/> Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):.....
Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?	<input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera: löpande kliniska skattningar av mående ingår i programmet, samt skattning av hemuppgifter/övningar. Se nedan: <ul style="list-style-type: none"> • Stress • Sömn • Arbete med övningar • Livskvalitet
Ange antal ord i fast text:	10458
Totalt antal minuter video:	19,6
Förväntad behandlingstid i veckor:	8

Totalt antal behandlingsavsnitt i programmet:		6		
Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:		6		
Antal valbara behandlingsavsnitt:		0		
Kan ordningsföljd av avsnitt eller annat anpassas efter patientens behov?		<input type="checkbox"/> Ja, till stor del <input checked="" type="checkbox"/> Ja, till viss del <input type="checkbox"/> Nej, i liten utsträckning		
Beskriv kort innehållet i varje behandlingsavsnitt/modul; syfte, arbetsblad, hemuppgifter:				
Modulnamn/ nummer	Syfte	F/V (Förbestäm d=F, Valbar=V)	Övningar/ arbetsblad	Hemuppgifter
Modul 1: Vad är stress	Fokus för avsnittet är att få en förståelse för vad stress är samt att börja iaktta egna stressorer, stressreaktioner och stressbeteenden	F	Planera ditt arbete med stresshjälpen Fyll i situationer som stressar mig, stressreaktioner och stressbeteenden	Veckodagbok, fyll i vad du gör och stressnivå (0-10)
Modul 2: Situationsanalyser och medveten närvaro	Fokus för avsnittet är att börja se samband mellan vad som stressar, stressbeteenden och hur dessa strategier fungerar på kort-	F	Situationsanalys Andningsövning Medveten närvaro	Planera in en fast tid då du gör någon av de två övningar du gjorde i detta avsnitt, boka in denna tid och lyssna 1g/dag Gör två situationsanalyser

	respektive långsikt. Här introduceras även medveten närvaro som ett sätt att hitta nya strategier			
Modul 3: Medveten närvaro och värderad riktning	Fokus för avsnittet är att introducera värderingar som ett långsiktigt hållbart sätt att styra sin beteenden, att få syn på egna värderingar i olika områden och var man vill jobba för en förändring	F	Förankra i det viktiga Din värderade riktning	Fortsätt träna medveten närvaro, antingen med hjälp av ljudövningarna eller genom att träna på att i vardagen uppleva de aktiviteter du gör på ett nyfiket och icke-dömande sätt
Modul 4: Att ta hand om sig själv	Fokus för avsnittet är att se över sömn, kost och matvanor, och förändra dessa, som ett led i ett långsiktigt	F	Fyll i dina motionsvanor Din sömnsituation: Din matsituation	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

	t förändrin gsarbete i värderad riktning			
Modul 5: Tidsplanering och gränsdragning	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 långsiktig t förändrin gsarbete i värderad riktning	F	Träna på att sätta gränser	Fortsätt med medveten närvaro: se om du kan hitta situationer under den kommande veckan där du kan införliva medveten närvaro Sätt gränser på ett sunt sätt: fyll i vad du väljer att sätta gränser kring Gör en situationsanalys på den situation där du valt att träna gränssättning
Modul 6: Vidmakthållan de och avslut	Fokus för avsnittet är att sammanf atta arbetet med program met och att detta mynnar ut i en plan för att vidmakth ålla resultat samt en plan för att	F	Utgå från tidigare situationsanalyser, fyll i situationer där du skulle kunna börja slarva Sammanfatta vad du tar med dig Vidmakthållandepl an Plan för bakslag	

	hantera bakslag			

1.5. Kommunikationsformer

<p>Krav på teknisk plattform - via vilka typer av kommunikationssätt presenteras innehållet? (flerval)</p>	<input checked="" type="checkbox"/> Text <input checked="" type="checkbox"/> Animeringar <input type="checkbox"/> Interaktiv grafik <input checked="" type="checkbox"/> Bilder/figurer <input checked="" type="checkbox"/> Ljud <input checked="" type="checkbox"/> Video <input type="checkbox"/> 3-D- virtual reality <input checked="" type="checkbox"/> Formulärhantering
<p>Krav på obligatoriska moment för att patienten ska kunna fullfölja behandlingen (flerval):</p>	<input checked="" type="checkbox"/> Arbetsblad <input type="checkbox"/> Påminnelser <input type="checkbox"/> Annat, specificera:.....
<p>Återkoppling/stöd för att programmet ska fungera som avsett (enval):</p>	<input type="checkbox"/> Utan återkoppling <input type="checkbox"/> Standardiserad återkoppling (samma oavsett vad patienten svarar) <input type="checkbox"/> Personligt anpassad återkoppling baserad på patientens svar (automatiserad) <input checked="" type="checkbox"/> Individualiserat behandlarstöd
<p>Vilka möjligheter till kommunikation med patienten finns för att programmet ska fungera optimalt? (enval eller flerval):</p>	<input type="checkbox"/> Saknas <input checked="" type="checkbox"/> Asynkron (epost, SMS, etc) <input checked="" type="checkbox"/> Synkron (video, chatt, telefon) <input checked="" type="checkbox"/> Kombinerad asynkron och synkron
<p>Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):</p>	<p>Stöd sker varje vecka via telefon, video, text eller träff beroende på patient och verksamhet. Vanligast är kommunikation veckovis med text eller telefon.</p>
<p>Rekommenderad frekvens av återkoppling:</p>	<p>En gång per vecka</p>
<p>Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt):</p>	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej

2.1. Sammanfattning av underlag för vetenskapligt stöd

Leverantören kan bidra med att lista kända studier och rapporter om programmet. Granskningsgruppen kommer även att ta del av studier där sökning är gjord av oberoende part med angivet datum för sökning.

Studierna kommer att granskas med mallar anpassade för att värdera specifika program, se bilaga 1 och 2.

Typ av studie	Antal studier	Referenser
RCT med aktiv kontrollgrupp		
RCT med uppmärksamhetskontroll		
RCT med väntelistkontroll	1	Nathanson & Engelros RCT (se referens nedan under studentuppsats) skickas in för publicering i vetenskaplig tidsskrift sommaren 2019.
Långtidsuppföljning		
Observationsstudie		
Annan typ av kvantitativ studie		
Kvalitativ studie av patientupplevelse		
Kvalitativ studie av behandlarupplevelser		
Hälsoekonomisk studie		
Studie av etiska aspekter		
Övrig dokumentation:		
Rapporter		Lagerbäck, K. (2016). Utvärdering av pilot internetbaserad kognitiv beteendeterapi för psykisk ohälsa i primärvården. Landstinget Dalarna. Comstedt, D. (2013). Internetbehandling inom Bra Liv – utvärdering av en ny behandlingsform. Projektrapport Jönköpings Landsting 2013.
Studentuppsatser		Larson, V., & Wikenholm, H. (2013). Effekter av en internetbaserad stressbehandling. Lunds Universitet. Nathanson, E., & Engerlo, L. (2017). Koppla upp & koppla av. Uppsala Universitet. Norin, C. (2015). Stresshjälpen – en utvärdering av en KBT- och ACT-inriktad gruppbehandling inom primärvården, för patienter med stressproblematik. Uppsala Universitet.
Annan dokumentation/		

annan litteratur med möjlig relevans		
Studier med närliggande program		

3.1. Demoversion

Finns det möjlighet att demonstrera programmet i nationell plattform (Stöd och behandling)?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
Finns det möjlighet att demonstrera programmet i annan plattform?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
Finns det demoversion att tillgå?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej

BILAGA 1: MALL FÖR KVALITETSGRANSKNING AV KVANTITATIVA STUDIER

Författare År Program	Studie design	Deltagare	Effekt och säkerhet		Bortfall ² Följsamhet ³ Patient- tillfredställelse	Studie - kvalitet - relevans - kommentarer
			Efter- behandling (post)	Uppföljning (FU)		
	<u>Design</u> <u>1. Intervention</u> <u>Terapeutstöd</u> <u>Plattform</u> <u>2. Jämförelsegrupp</u> <u>Utfallsmått</u> Primärt: Sekundära:	<u>Inkluderade</u> Totalt: 1. 2. <u>Diagnos/metod</u> <u>Inklusionskriterier</u> <u>Exklusionskriterier</u> <u>Rekryteringssätt</u> <u>Karaktäristika</u> Kön Ålder Läkemedel	<u>Kärnsymtom</u> Effekt: <u>Kategoriska data:</u> Effekt: <u>Säkerhet¹:</u>		<u>Bortfall</u> Post: FU: <u>Följsamhet:</u> <u>Tillfredställelse:</u>	

¹ Säkerhet innefattar exv om patientens upplevelser av eventuella negativa effekter, eventuell försämring och säkerhetsrisker har monitorerats och rapporterats

² Bortfall definieras som antal patienter utan utvärdering efter avslut eller uppföljning/ antal inkluderade patienter

³ Följsamhet rapporteras vanligen som medelantal fullföljda moduler av maximalt antal moduler i programmet med spridningsmått

BILAGA 2: MALL FÖR KVALITETSGRANSKNING AV KVALITATIVA STUDIER

Författare År Program Ev. referens till ramstudie	Syfte ¹	Urval ² Kontext ³ Deltagare ⁴	Datainsamling Analysmetod	Resultat Överförbarhet	Studie - kvalitet - relevans - kommentarer
		<u>Urval</u> <u>Kontext</u> <u>Deltagare</u>		<u>Resultat</u> <u>Överförbarhet</u>	

¹ Ange problemformulering/frågeställning

² Urvalsförfarande och antal respondenter

³ Några exempel: primärvård, psykiatri, diabetesklinik

⁴ Kön (m/k), etnicitet, medelålder, åldersspann, rekryteringssätt, samsjuklighet mm.