

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:	Sovhjälp
Aktuellt versionsnummer:	5.0
Datum när programmet skapades:	2010
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 insomni
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 2010 och används i dagsläget i SOB av tio regioner (primärvård och psykiatri). Antal startade moment är över 1000 stycken.

1.4. Innehåll

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verksamma komponenter):	Sovhjälp är ett behandlingsprogram som bygger på bevisat effektiva KBT-metoder för insomni/sömnproblematik, där sömnrestriktion har en särskilt framträdande plats. Behandlingsprogrammet har utvecklats i samarbete med disputerade sömnforskaren Marie Söderström.
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"> • Påverkan dagtid • Livskvalitet • Sömnkvalitet • Oro
Ange antal ord i fast text:	16662
Totalt antal minuter video:	20,5
Förväntad behandlingstid i veckor:	10

Totalt antal behandlingsavsnitt i programmet:		7		
Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:		7		
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: Introduktion och sömnkunskap	Fokus för avsnittet är att få en bild av vad sömn är, vilka faktorer som påverkar, att tydliggöra vilka konsekvenser sömnbesvär kan få, samt att påbörja arbetet med att kartlägga sin sömn.	F	<p>Planera ditt arbete med sovhjälpen</p> <p>Vilka rädslor har du kring att sova dåligt?</p> <p>Tydliggör dina sömnproblem</p>	<p>Sömndagbok</p> <p>Sammanfatta veckans sömn</p>
Modul 2: Sömnrestriktion	Fokus för avsnittet är att utifrån sömndagboken och kunskap om vad som	F	<p>Använd sömndagboken</p> <p>Skapa ditt sovschema</p> <p>Ge kroppen möjligheter</p>	<p>Fortsätt fylla i sömndagboken</p> <p>Påbörja arbetet med sömnrestriktion enligt uträkningar för sovschemat</p> <p>Använd andningsövningen</p>

	påverkar sömnen skapa ett eget sovschema för att påverka sömnen mer långsiktigt.			minst 1g/dag Sammanfatta veckans sömn: hur har du upplevt din sömnkvalitet, hur utsövd har du känt dig, hur bra har du klarat dagen efter?
Modul 3: Vanor och kvällsrutiner	Fokus för avsnittet är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt att se över och förändra vanor som kan påverka sömnen	F	Skapa din egen kvällsrutin	Sömndagbok och sömnrestriktion: fortsatt registrera hur du sover och håll dina sängtider Registrera vanor och aktiviteter Använd avslappning
Modul 4: Tankar och beteenden	Fokus för avsnittet är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt kartläggning och förändring av undvikande- och säkerhetsbeteenden som kan vidmakthålla sömnproblemen	F	Skriv ned sömnrelaterade undvikanden och säkerhetsbeteenden, vad du vinner/undviker genom dessa, vilka alternativ som kan finnas och träna på alternativa strategier Gör en plan för att minska undvikanden och säkerhetsbeteenden	Fortsätt med sömndagbok och sömnrestriktion Registrera vanor och aktiviteter Fortsätt använda avslappning Träna på att utmana säkerhetsbeteenden och undvikanden

Modul 5: Stress och aktivitetsbalans	Fokus för avsnittet är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt kartläggning av stress, aktivering och återhämtning och en förändring av balansen mellan dessa.	F	Stressens roll Utvärdera aktivitetsdagboken Balansera med återhämtning	Byt tupplur emot återhämtningsaktivitet Fortsätt med sömndagbok och sömnrestriktion som tidigare Fortsätt att registrera vanor och aktiviteter Fortsätt med kvällsrutiner och avslappning
Modul 6: Medveten närvaro och acceptans	Fokus för avsnittet är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt att få en förståelse för hur oro kan påverka sömnen och hur acceptans och medveten närvaro kan vara sätt att hantera denna.	F	Din oro kring sömn Var här och nu Acceptans och medveten närvaro	Öva medveten närvaro Fortsätt med sömndagbok och sömnrestriktion som tidigare Fortsätt med kvällsrutiner och avslappning och andra hjälpsamma aktiviteter
Modul 7: Att arbeta vidare på egen hand	Fokus för avsnittet är att	F	Lärdomar från övningarna	

	<p>sammanfatta arbetet med programmet och detta mynnar ut i en plan för att vidmakthålla framsteg och en plan för att hantera bakslag.</p>		<p>Identifiera högrisksituationer</p> <p>Analys av eventuella bakslag</p> <p>Gör en plan för vidmakthållande</p>	

1.5. Kommunikationsformer

<p>Krav på teknisk plattform - via vilka typer av kommunikationssätt presenteras innehållet? (flerval)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Text</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Animeringar</p> <p><input type="checkbox"/> Interaktiv grafik</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Bilder/figurer</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ljud</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Video</p> <p><input type="checkbox"/> 3-D- virtual reality</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Formulärhantering</p>
<p>Krav på obligatoriska moment för att patienten ska kunna fullfölja behandlingen (flerval):</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Arbetsblad</p> <p><input type="checkbox"/> Påminnelser</p> <p><input type="checkbox"/> Annat, specificera:.....</p>
<p>Återkoppling/stöd för att programmet ska fungera som avsett (enval):</p>	<p><input type="checkbox"/> Utan återkoppling</p> <p><input type="checkbox"/> Standardiserad återkoppling (samma oavsett vad patienten svarar)</p> <p><input type="checkbox"/> Personligt anpassad återkoppling baserad på patientens svar (automatiserad)</p>

	<input checked="" type="checkbox"/> Individualiserat behandlarstöd <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
Vilka möjligheter till kommunikation med patienten finns för att programmet ska fungera optimalt? (enval eller flerval):	
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 eller telefon.
Rekommenderad frekvens av återkoppling:	En gång per vecka
Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt):	<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		
Långtidsuppföljning		
Observationsstudie		
Annan typ av kvantitativ studie		
Kvalitativ studie av patientupplevelse		
Kvalitativ studie av behandlarupplevelser		
Hälsoekonomisk studie		
Studie av etiska aspekter		
Övrig dokumentation:		
Rapporter		Barouma, C., & Malmaeus, F. (2012). Projektrapport- PUFF - Psykisk ohälsa hos Unga – Förbättra och Förebygga. Västra Frölunda.

		Comstedt, D. (2013). Internetbehandling inom Bra Liv – utvärdering av en ny behandlingsform. Projektrapport Jönköpings Landsting 2013.
Studentuppsatser		Malmaeus, F., & Young, C. (2012). KBT och internetbaserad vägledad självhjälp mot insomni inom primärvården. 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.