

Version av stödprogrammet:	Datum när mallen är ifylld av utgivaren:
AntiStress app 1.1.0	2019-06-19

Värderingsmall 1. 0 för internetbaserade stödprogram

Värderingsmallen har tagits fram av SKL:s nationella kompetensgrupp 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@dll.se.

1. Beskrivning av programmet

1.1. Allmänt

Programmets namn:	AntiStress program
Aktuellt versionsnummer:	AntiStress 1.1.0
Datum när programmet skapades:	AntiStress egenvård har använts för personer med stressrelaterad ohälsa sedan pilotstudien 2004, då som CD. Sedan 2016 finns AntiStress ljudfiler på 10 olika språk för att minska stress och öka välbefinnandet på hemsidan: www.vgregion.se/antistress
Datum när den aktuella versionen skapades:	AntiStress appen lanserades jan 2019, den senaste uppdateringen sker under vecka 25
Utgivare:	Västra Götalandsregionen
Kontaktperson – namn och mailadress:	Tina Arvidsdotter, PhD tina.arvidsdotter@vgregion.se

1.2. Målgrupp

Indikation (problem, diagnos):	Stressrelaterad ohälsa
Syfte (flerval):	<input type="checkbox"/> Information <input type="checkbox"/> Utbildning <input checked="" type="checkbox"/> Instruktion <input checked="" type="checkbox"/> Vägledning <input type="checkbox"/> Förberedelser <input checked="" type="checkbox"/> Prevention <input type="checkbox"/> Monitorering <input checked="" type="checkbox"/> Stöd till motivation <input checked="" type="checkbox"/> Stöd till psykoedukation <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.... Arabiska BKS Dari Engelska Franska Persiska Somaliska Spanska Tyska.....
Anpassning för funktionshinder (flerval):	<input type="checkbox"/> Synskadade - kommer att ske uppdatering under hösten 2019 <input type="checkbox"/> Hörselskadade <input type="checkbox"/> Annat, specificera:
Vilken hårdvara är programmet 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 type="checkbox"/> Psykiatri <input type="checkbox"/> Somatisk vård (område)..... <input checked="" type="checkbox"/> Allmän befolkning <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Annat, specificera: • Mödrahälsovården • Nyanlända, flyktingmottagning
Krav på kompetens hos sjukvårdspersonal, "förskrivande" personal	<input checked="" type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja, specificera:.....
Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, kontext, uppföljningsrutiner) för att programmet ska fungera?	<input checked="" type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja, specificera:.....
Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:	

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:	
Användningsområden hittills (flerval):	<input checked="" type="checkbox"/> Forskning <input checked="" type="checkbox"/> Hälso- och sjukvård <input type="checkbox"/> Socialtjänst <input checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera: <ul style="list-style-type: none"> • Innovation
Har programmet använts i vården?	<input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/> Ja Specificera verksamhet/enheter <ul style="list-style-type: none"> • Privata och offentliga vårdcentraler inom Västra Götalandsregionen Antal (cirka) patienter som använt programmet <ul style="list-style-type: none"> • Finns inte någon särskiljning mellan befolkning och patienter Datum för uppstart av verksamheten <ul style="list-style-type: none"> • AntiStress appen jan 2019

1.4. Innehåll

Sammanfattade beskrivning av verkamma komponenter	Medveten andning ger möjlighet att minska stress, ge återhämtning och främja hälsa.
Finns det en publicerad förlaga i skrift?	<input 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: Designen är uppbyggd av form och färger som inte är ålder eller genusbunden
Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens process inlagda i programmet?	<input checked="" type="checkbox"/> Nej:..... <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: <ul style="list-style-type: none"> • Det finns 1x skattningsfråga om användaren upplever sig lugn eller stressad. • Dagbok där användaren kan skriva eller tala in sina tankar och känslor. • All data lagras på användarens mobil.
Ange antal ord i fast text:	Cirka 4000
Totalt antal minuter video:	-

Förväntad användning i tid:		5-45 minuter 1-7 gånger/vecka beroende hur hög stressnivå användaren upplever	
Totalt antal avsnitt i programmet:		3	
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 avsnitt/modul; syfte, arbetsblad, hemuppgifter			
Modulnamn / Nummer	Syfte	F/V (Förbestäm d=F, Valbar=V)	Övningar/ arbetsblad
1	Information	F	Välja språk och information
2	Övning	V	3 x övningar i Medveten andning – 5- 15- 25 minuter
3	Dagbok	V	Skriva – Tala in – Skattning lugn/stress
All data är personlig och sparas på användarens egen mobil			

1.5. Kommunikationsformer

Krav på teknisk plattform - via vilka typer av kommunikationssätt presenteras innehållet? (flerval)	<input checked="" type="checkbox"/> Text <input type="checkbox"/> Animeringar <input checked="" type="checkbox"/> Interaktiv grafik <input checked="" type="checkbox"/> Bilder/figurer <input checked="" type="checkbox"/> Ljud <input type="checkbox"/> Video <input type="checkbox"/> 3-D- virtual reality <input type="checkbox"/> Formulärhantering
Krav på obligatoriska moment för att patienten ska kunna fullfölja programmet (flerval)	<input type="checkbox"/> Arbetsblad <input type="checkbox"/> Påminnelser <input type="checkbox"/> Annat, specificera:.....
Återkoppling/stöd för att programmet ska fungera som avsett (enval):	<input checked="" 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 När vårdpersonal använder AntiStress appen som komplement till övrig vård

Vilka möjligheter till kommunikation med patienten finns för att programmet ska fungera optimalt? (enval eller flerval):	<input checked="" type="checkbox"/> Saknas <input type="checkbox"/> Asynkron (epost, SMS, etc) <input type="checkbox"/> Synkron (video, chatt, telefon) <input type="checkbox"/> 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):	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nej
Förskrivare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt):	<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nej

2.1. Sammanfattning av underlag för vetenskapligt stöd

Leverantören kan bidra med att lista kända studier och rapporter om programmet.

Typ av studie	Antal studier	Referenser
RCT med aktiv kontrollgrupp	3	<p>Arvidsdotter, T., Marklund, B., & Taft, C. (2013). Effects of an integrative treatment, therapeutic acupuncture and conventional treatment in alleviating psychological distress in primary care patients-a pragmatic randomized controlled trial. <i>BMC complementary and alternative medicine</i>, 13(1), 308.</p> <p>Arvidsdotter, T., Marklund, B., & Taft, C. (2014). Six-month effects of integrative treatment, therapeutic acupuncture and conventional treatment in alleviating psychological distress in primary care patients-follow up from an open, pragmatic randomized controlled trial. <i>BMC complementary and alternative medicine</i>, 14(1), 210.</p> <p>Arvidsdotter, T., Marklund, B., Taft, C., & Kylén, S. (2015). Quality of life, sense of coherence and experiences with three different treatments in patients with psychological distress in primary care: a mixed-methods study. <i>BMC complementary and alternative medicine</i>, 15(1), 132.</p>

RCT med uppmärksamhetskontroll		
RCT med väntelistkontroll		
Långtidsuppföljning		
Observationsstudie		
Annan typ av kvantitativ studie	2	Arbetslivsinriktad rehabilitering vid sjukskrivning för personer med utmattningssyndrom eller smärta. Pilotstudie 2004 Utvidgad Pilotstudie 2005 Fyrbodals institutet
Kvalitativ studie av patientupplevelse	1	FoU:rapport 2018:1. AntiStress-program. Integrativ rehabilitering vid stressrelaterad ohälsa.
Kvalitativ studie av behandlarupplevelser		
Hälsoekonomisk studie		
Studie av etiska aspekter		
Övrig dokumentation:		
Rapporter		
Studentuppsatser		
Annan dokumentation/ annan litteratur med möjlig relevans		
Studier med närliggande program		
Användartester		
Övriga utvärderingar		

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 type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej AntiStress appen finns tillgänglig via App Store och Google Play, gratis för alla