

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2025-01-23
<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

IKBT-program vid ångestbesvär	KOD: AN2DAL
-------------------------------	-------------

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:

2025	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Jeremy Wihdén, Miriam Lindståhl, Elina Törnhage, Sabrina Engström och Martin Lidell inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2025-01	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Region Dalarna	Ev kommentarer:
----------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Programmet är framtaget för patienter som inte uppfyller kriterierna för ett specificerat ångestsyndrom. Patienter som erbjuds programmet kan ha ett ospecificerat ångesttillstånd och subkliniska ångesttillstånd som kan vara samsjukliga med andra tillstånd. Diagnos: F41.9 Ångesttillstånd ospecificerat, F41.3 Andra blandade ångesttillstånd.
--------------	---

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: Minimum grundutbildning i psykoterapi med inriktning KBT.

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

☐ Nej

☒ Ja, specificera: Ja, rutindokument finns både för bedömning, behandling och uppföljning.

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Designverktyget, Inera.

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Stöd och Behandling, Inera.

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:

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verkamma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	Ångesten vidmakthålls av undvikandebeteenden och lugnande tankar. Patienten får bland annat arbeta med exponering och beteendeaktivering för att bryta detta vidmakthållande.
--	---

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

☒ Nej

☐ Ja, specificera:	Inspiration från: - Sluta älta och grubbla: lättare gjort med kognitiv beteendeterapi av Olle Wadström (2017) - Boken "Ut ur depression och nedstämdhet med KBT" av Gerhard Andersson m.fl. (2007) Viva förlag.
---	---

Är programmet anpassat efter ett normkritiskt perspektiv – är text, bilder, språk eller annat utformat med hänsyn till variationer inom avsedd målgrupp?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Vi har ett genusperspektiv och utgår inte från heteronormativa föreställningar i våra fallexempel. 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

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

GAD-7 och WHODAS vid behandlingsstart, i mitten och vid avslut.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

☒ Nej

☐ Ja, specificera:

Totalt antal ord i fast text till patienten:

12465

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

12

(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

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

Syfte	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet
Innehåll	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?
Övningar/Arbetsblad	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Läsa bladet "Rädslans fysiologi". Genomföra övningen "Hyperventilationstest". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 1 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Introduktion och översikt till resterande behandling.
Innehåll	Psykoedukation om ångest, oro och beteenden som vidmakthåller besvären. Information om KBT och behandlingsupplägg.
Arbetsblad/övningar	Dina ångestsymtom Dina ångestbeteenden Situationsanalys Dina beteendemål
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgiften situationsanalys. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Exponering
Innehåll	Rational för exponering – både exponering för yttre situationer och inre triggers. Rational för övningen orostid.
Arbetsblad/övningar	Skapa din ångesthierarki Exponering – utmana din ångest Planera din orostid
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna exponering, orostid och situationsanalys. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Beteendeaktivering
Innehåll	Beskrivning av depressiva besvär och förklaring av hur ångest och depression kan hänga ihop. Förklaring av hur depression uppstår och vidmakthålls. Rational för beteendeaktivering.
Arbetsblad/övningar	Identifiera dina underskotts- och överskottsbeteenden Beteendeaktivera
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna beteendeaktivering och exponering. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Öka fysisk aktivitet och arbeta med andra sunda vanor
Innehåll	Information om vikten av fysisk aktivitet: Både rörelser i vardagen och fysisk träning i form av konditionsträning och styrketräning. Information om andra sunda vanor såsom sömn och stresshantering
Arbetsblad/övningar	Handlingsplan för sunda vanor
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna sunda vanor, exponering och beteendeaktivering. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Formulera livsvärden och agera i värderad riktning
Innehåll	Presentation av livsvärden. Kartläggning av livsvärden och planering för konkreta beteenden i värderad riktning.
Arbetsblad/övningar	Identifiera vad som är viktigt för dig Identifiera konkreta beteenden för förändring Planera för förändring
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna att ta steg i värderad riktning, exponering, beteendeaktivering och sunda vanor. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Upprätta en vidmakthållandeplan
Innehåll	Sammanfattning av vad patienten arbetat med i behandlingen. Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och göra en vidmakthållandeplan.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Läsa igenom alla avsnitt i modulen och göra övningarna.

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

☐ 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):

--

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

1-2 gånger/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

Om ja, typ av studie/er	Referenser
--------------------------------	-------------------

RCT	
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	