

<b>Kontaktperson*</b>	Jeremy Wihdén
<b>Kontaktuppgift (e-post) *</b>	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
<b>Kontaktuppgift (telefon)</b>	0790 625 918
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	Region Dalarna
<b>Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)</b>	2024-10-18
<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](https://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

KBT-program vid känslomässiga syndrom	KOD: ANDMIV
---------------------------------------	-------------

### 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:

2024	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Sabrina Engström, Martin Lidell, Elina Törnhage, Miriam Lindståhl och Jeremy Wihdén, inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning

### Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-09	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

### Förvaltare/utgivare:

Min Vård, Region Dalarna	Ev kommentarer:
--------------------------	-----------------

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med ett eller flera känslomässiga syndrom, exempelvis depression eller ångestsyndrom.  Diagnoser: F41.9 Ångesttillstånd, ospecificerat, F41.8 Andra specificerade ångesttillstånd, F41.3 Andra blandade ångesttillstånd, F40.1 Social fobi, F41.0 Paniksyndrom, F41.1 Generaliserat ångestsyndrom, F45.2 Hypokondri, F32 Depressiv episod, F32.9 Depression, ospecificerad, F33 Recidiverande depression, F33.9 Recidiverande depression, ospecificerad
--------------	---

### 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

<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
<input type="checkbox"/> Allmän befolkning	
<input type="checkbox"/> Annat	Specificera:

**Krav på behandlarkompetens:**

<input type="checkbox"/> Nej	
<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Minimum grundutbildning i psykoterapi med inriktning KBT.

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

<input type="checkbox"/> Nej	
<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Ja, rutindokument finns både för bedömning, behandling och uppföljning.

**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**

Behandlingsprogrammen skickas som PDF- eller DOCX-fil. De har tagits fram genom Google Docs och sen konverterats till dessa format.

**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**

Behandlingsprogrammen skickas via den vårdapp där Min Vårds videobehandling bedrivs. 1177 direkt är den plattform som Min Vård använder sig av.

**Användningsområden hittills (flerval):**

<input type="checkbox"/> Forskning	
<input checked="" type="checkbox"/> Hälso- och sjukvård	
<input type="checkbox"/> 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, verksamma komponenter):**

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	Transdiagnostisk KBT-behandling inriktad på frekventa negativa affekter, negativ reaktion på affekter samt maladaptiva känslostyrda beteenden såsom undvikande. Behandlingsfokus: öka tolerans för negativ affekt och utveckla långsiktigt adaptiva beteenden. Verksamma komponenter: exponering (interoceptiv och situationsbaserad), kognitiv flexibilitet, medveten närvaro och beteendeaktivering (bl.a. genom att minska känslomässigt undvikande och agera i linje med mål/livsriktning).
--	---

**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?**

<input type="checkbox"/> Nej
------------------------------

Ja, specificera:

Behandlingen innehåller de KBT-interventioner som beskrivs i Unified Protocol (av Barlow med flera), men består av egenproducerad text, bilder och arbetsblad.

**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 fall exempel. 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):

Inget formulär är automatiskt aktiverat utan aktiveras manuellt utifrån indikationsdiagnos: GAD-7, MADRS-S, SPIN, SHAI-14 och PDSS-SR.

**Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera:

Möjligt att aktivera ytterligare formulär vid samsjuklighet, exempelvis: PSS-10, PHQ-9.

**Totalt antal ord i fast text till patienten:**

17906

(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*

9

(0-30, heltal)

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

9

(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

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

Modul 1  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Psykoedukation, öka motivation och sätta upp mål
<b>Innehåll</b>	Psykoedukation om vad som vidmakthåller känslomässiga syndrom och information om olika känslomässiga syndrom. Arbete med motivation och formulering av behandlingsmål.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Besvär med känslor Dina behandlingsmål Motivationsövning
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa hela modulen. Genomföra övningar.

Modul 2  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Förstå känslors funktion
<b>Innehåll</b>	Information om hur känslor fungerar och olika känslors funktioner. Kartläggning av triggers samt konsekvenser av patientens beteenden.

<b>Arbetsblad/övningar</b>	Känslans tre delar Funktionell analys genom SRK (situation, reaktion, konsekvens)
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgiften SRK-analys.

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Medveten närvaro
<b>Innehåll</b>	Information om och övning i medveten närvaro.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Medveten närvaro
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa hela modulen. Genomföra övning och arbeta med hemuppgifterna medveten närvaro och SRK-analys.

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Öka förståelse för hur tankar påverkar måendet samt öka kognitiv flexibilitet
<b>Innehåll</b>	Hur tankar påverkar måendet. Beskrivning av tankefällor. Introduktion till kognitiv flexibilitet och att utmana tankar. Fortsatt arbete med medveten närvaro.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Tankar och mående Tankar och tolkningar Utmana automatiska tankar Förankra dig i nuet
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgifter: utmana automatiska tankar, medveten närvaro och SRK-analys.

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Motverka ohjälpsamma känslomässiga beteenden
<b>Innehåll</b>	Beskrivning av känslomässiga beteenden och deras konsekvenser på kort respektive lång sikt. Introduktion till tvärtombeteenden för att bryta beteenden som gör att besvären vidmakthålls. Fortsatt arbete med medveten närvaro.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Dina känslomässiga beteenden Dina tvärtombeteenden
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgifter: tvärtombeteenden, utmana automatiska tankar och medveten närvaro.

**Modul 6**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Interoceptiv exponering
<b>Innehåll</b>	Hur tolkning av fysiska symtom som farliga vidmakthåller besvären. Rational och övningar för interoceptiv exponering. Fortsatt arbete med medveten närvaro.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Dina kroppsliga sensationer Exponering för kroppsliga sensationer
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgifterna: exponering för kroppsliga sensationer, utmana automatiska tankar och medveten närvaro.

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Exponering
--------------	------------

<b>Innehåll</b>	Rational och övningar för exponering (in vivo, imaginär och interoceptiv). Fortsatt arbete med medveten närvaro.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Känslomässig exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgifter: exponering, utmana automatiska tankar och medveten närvaro.

**Modul 8**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Ytterligare exponering
<b>Innehåll</b>	Beskrivning av vanliga svårigheter vid exponering och hur patienten kan hantera dem. Ytterligare råd för lyckad exponering. Fortsatt arbete med medveten närvaro.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Mer känslomässig exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa hela modulen. Genomföra övningar. Arbeta med hemuppgifter: exponering, utmana automatiska tankar och medveten närvaro.

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Uppmärksamma framsteg och blicka framåt
<b>Innehåll</b>	Sammanfattning av behandlingen. Sammanfatta vad som varit mest hjälpsamt för patienten i behandlingen samt upprätta en vidmakthållandeplan.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa hela modulen. Genomföra övningar.

## 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, (kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal, behandlingsprogrammet innehåller inte videoillustrationer)
- 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) - **Meddelandefunktion används bland annat för ombokningar.**
- Synkron (video, chatt, telefon) - **Videosamtal är huvudsakliga kommunikationen.**
- 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

<b>Om ja, typ av studie/er</b>	<b>Referenser</b>
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	Barlow, D.H., Farchione, T.J., Bullis J.R., Gallagher, M.W., Murray-Latin, H., Sauer-Zavala, S. et al. (2017). The Unified Protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders compared with diagnosis-specific protocols for anxiety disorders: A randomized clinical trial. <i>JAMA Psychiatry</i> 74(9), 875-884.



Farchione, T.J., Fairholme, C.P., Ellard, K.K., Boisseau, C.L., Thompson-Hollands, J., Carl, J.,... Barlow, D.H. (2012). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: A randomized controlled trial *Behavior Therapy*, 43(3), 666-678.

Longley, S. L., & Gleiser, T. S. (2023). Efficacy of the Unified Protocol: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical psychology (New York, N.Y.)*, 30(2), 208-221