

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2025-04-09
<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

Hantera dina besvär med KBT	KOD: ANGDAL
-----------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

1.2	(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, uppdatering 2025	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Miriam Lindståhl, Elina Törnhage, Martin Lidell, Sabrina Engström och Jeremy Wihdén, inom ramen för anställning i Region Dalarna. Version 1.2: Modul 5 "Situationsanalys" är nu valbar. Tillägg av valbara avsnitt om: Tankefallor, Problemlösning, Motivation, Hantera stark ilska, Hantera köpberoende, Konstruktiv självhävdelse, Sömnrestriktion, Kris och sorg, Imaginär exponering,	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2025-03	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med psykisk ohälsa där diagnosspecifikt behandlingsprogram ej bedömts mer lämpligt. Exempelvis patienter som ej uppfyller kriterier för en specifik diagnos eller uppfyller kriterierna för flera diagnoser samtidigt. Diagnoser: F41.9 Ångesttillstånd, ospecificerat, F41.8 Andra specificerade ångesttillstånd, F41.3 Andra blandade ångesttillstånd, F40.1 Social fobi, F40.2 Specifik fobi, F41.0 Paniksyndrom, F41.1 Generaliserat ångestsyndrom, F42 Tvångssyndrom, F42.9 Tvångssyndrom, ospecificerat, F32 Depressiv episod, F32.9 Depression, ospecificerad, F43.2 Anpassningsstörning, F43.8 Andra specificerade reaktioner på svår stress, F43.9 Reaktion på svår stress, 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

☐ 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) för att ta del av materialet. Videobesök via 1177 direkt (Platform24).

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, verk samma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Tvärddiagnostisk KBT-behandling. Patientens besvär vidmakthålls av undvikande, säkerhetsbeteenden eller andra dysfunktionella beteendemönster. Verksamma komponenter: t.ex. psykoedukation, exponering och beteendeaktivering.

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

☒ Nej

☐ Ja, specificera:

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):

Inget formulär är automatiskt aktiverat utan aktiveras manuellt utifrån indikationsdiagnos: GAD-7, MADRS-S, PSS-10, SPIN, SHAI-14, PDSS-SR och OCI-R.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

AUDIT, ISI, PHQ-9, KEDS, PCL-5 och TLFB-7.

Totalt antal ord i fast text till patienten:

3 575-59 863 (beroende på hur många moduler som patienten får arbeta med)

(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

4

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

3

(0-30, heltal)

Antal valbara behandlingsavsnitt:

Med valbara behandlingsavsnitt avses moduler som man kan välja från för att anpassa behandlingen till patientens specifika problembild

12

(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	Psykoedukation
Innehåll	Psykoedukation om oro, ångest, nedstämdhet, stress, insomni eller alkoholbesvär. Patienten får ta del av de avsnitt som är relevanta för hens besvär.
Arbetsblad/övningar	Känner du igen dig?
Hemuppgifter	Läsa igenom aktiverade avsnitt. Genomföra övningen.

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Formulera mål för behandlingen
Innehåll	Lära sig om vikten av specifika behandlingsmål som går att utvärdera.
Arbetsblad/övningar	Dina beteendemål Motivationsövning
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningen.

Modul 3 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Fysisk aktivitet
Innehåll	Information om vikten av fysisk aktivitet: Både rörelser i

	vardagen och fysisk träning i form av konditionsträning och styrketräning.
Arbetsblad/övningar	Kartläggning och målsättning av vardagsrörelse och fysisk träning
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningen och fortsätta med fysisk aktivitet.

Modul 4 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Medveten närvaro
Innehåll	Introduktion till medveten närvaro och hur medveten närvaro kan vara hjälpsamt vid olika besvär.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Medveten närvaro
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningen och fortsätta med medveten närvaro.

Modul 5 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Situationsanalys
Innehåll	Vad situationsanalys är och varför det ofta är ett hjälpsamt verktyg i behandling.
Arbetsblad/övningar	Situationsanalys
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningen och fortsätta göra situationsanalyser vid behov.

Modul 6 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Beteendeaktivering
Innehåll	Förklaring av hur nedstämdhet och depression vidmakthålls av inaktivitet. Presentation av metoden beteendeaktivering, för att bryta vidmakthållandet.
Arbetsblad/övningar	Beteendeaktivering
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningen och fortsätta med beteendeaktivering.

Modul 7 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Exponering
Innehåll	Beskrivning av inre och yttre ångestbeteenden: lugnande tankar, undvikanden, säkerhetsbeteenden och återförsäkringar. Presentation av ångestkurvan. Rational för exponering för orostankar och exponering för yttre situationer.
Arbetsblad/övningar	Teman och ångestbeteenden Skapa din ångesthierarki Exponering – utmana din ångest Använd principerna i exponering
Hemuppgifter	Läsa igenom aktiverade avsnitt. Genomföra övningarna i aktiverade avsnitt. Fortsätta med exponering.

Modul 8 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Exponering för kroppsliga sensationer (interoceptiv exponering)
Innehåll	Beskrivning av hur undvikande och säkerhetsbeteenden vidmakthåller ångesten. Presentation av ångestkurvan och rational för interoceptiv exponering.

Arbetsblad/övningar	Exponering för kroppsliga sensationer Använd principerna i exponering
Hemuppgifter	Läsa igenom aktiverade avsnitt. Genomföra övningarna i aktiverade avsnitt. Fortsätta med exponering för kroppsliga sensationer

Modul 9 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Responsprevention
Innehåll	Presentation av strategier för responsprevention: sluta helt, trappa ner, planera tid och skjuta upp. Rational för exponering.
Arbetsblad/övningar	Responsprevention
Hemuppgifter	Läsa igenom aktiverade avsnitt. Genomföra övningarna i aktiverade avsnitt. Fortsätta med responsprevention.

Modul 10 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Beteendeeperiment
Innehåll	Presentation av tankefallor. Rational för beteendeeperiment.
Arbetsblad/övningar	Dina negativa tankar Beteendeeperiment
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningar och fortsätta med beteendeeperiment.

Modul 11 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Sömnrestriktion
Innehåll	Rational för sömnrestriktion. Introduktion till att skriva sömndagbok. Räkna ut sömneffektivitet och sömnfönster samt arbeta med sömnrestriktion.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Sömnfönster och tider En vecka med sömnrestriktion Sömneffektivitet
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med sömnrestriktion.

Modul 12 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Kris och sorg
Innehåll	Information om normala reaktioner vid kris. Information om vikten av att upprätthålla sunda vanor. Information om komplicerad sorg. Strategier för att underlätta sorgbearbetning.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Dina reaktioner Handlingsplan för sunda vanor Öka välmåendet Sorgvågor Dina besvär Sorgedagbok Positiva minnen Sorgexponering Planering för sorgexponering Utmana negativa antaganden Strategier för bearbetning av sorg
Hemuppgifter	Läsa igenom aktiverade avsnitt. Göra övningarna.

Modul 13 ☐ 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/interaktiva övningar	Identifiera vad som är viktigt för dig Identifiera konkreta beteenden för förändring
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Göra övningarna och fortsätta arbeta med att ta steg i värderad riktning.

Modul 14 ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	Arbeta med ytterligare KBT-verktyg som anses relevanta för patientens besvär
Innehåll	Psykoedukation och övningar kring: livsregler, kommunikation och gränssättning, självmedkänsla, sömnstrategier, uppskjutarbeteende, stress och återhämtning, oro, tankefällor, problemlösning, känslohantering, självskada, köpberoende, uppskjutarbeteende, imaginär exponering och att förändra alkoholvanor.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Utmana dina livsregler. Kommunikation och gränssättning: formulera dig i jag-budskap, hantera stressutlösta konflikter och skapa utrymme för eftertanke, kommunikation och gränssättning. Självmedkänsla: "jag tänker att", sjung en tanke, stöttande ord och självmedkänslabeteenden. Planera för bättre sömn Uppskjutarbeteende: formulera mål, formulera minimål, belöningar, hantera distraktioner, när motivationen tryter och plan inför ett eventuellt bakslag. Stress och återhämtning: ditt energiglas och din återhämtning nu och framåt. Snabbavspänning: hur har det gått? Bryt mönstret av oro och åltande: hur har det gått? Orosdagbok. Planera din orostid. Känslohantering: tankar om avsnittet. Hantera självskada: färdigheter för att stå ut med svåra känslor, färdigheter för att få utlopp för starka känslor och färdigheter för att ta hand om svåra känslor. Ändra dina alkoholvanor: dags att göra förändringar, skapa en riskprofil och din handlingsplan. Träna på progressiv avslappning. Träna på magandning. Hantera köpberoende: dina tecken på köpberoende, mina mål, mina risksituationer, mina alternativa beteenden, mina belöningar. Imaginär exponering - katastrofberättelsen. Tankefällor: dina negativa tankar. Hantera stark ilska: dina besvär med ilska, situationsanalys, alternativa beteenden, hur har det gått?, före och efter ilska. Konstruktiv självhävdelse: känner du igen dig?, situationsanalys, säg nej, hur kändes det?, hur reagerar du på kritik?, att hantera kritik, att hantera besvikelser, självhävdelsebeteenden att öka.

Hemuppgifter	Läsa igenom aktiverade avsnitt. Genomföra övningarna i aktiverade avsnitt. Fortsätta arbeta med övningarna vid behov.
---------------------	---

Modul 15 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Upprätta en vidmakthållandeplan
Innehåll	Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Läsa hela 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, **(kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal, men behandlingsprogrammet innehåller inte videoillustrationer)**
- ☐ 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) - **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

<i>Om ja, typ av studie/er</i>	<i>Referenser</i>
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	