

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post)*	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-07-08
<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:

1.0	(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 Miriam Lindståhl, Elina Törnhage och Jeremy Wihdén, inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-06	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	<p>Patienter med psykisk ohälsa där ett standardiserat behandlingsprogram ej bedömts lämpligt. Patienten har huvudsakligen problem med ångest, depression och/eller stress. Patienten kan också ha inslag av sömnbesvär, oro eller alkoholproblem.</p> <p>Indikationsdiagnoser: 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.</p>
--------------	---

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

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

- Allmän befolkning

<input type="checkbox"/> Annat	Specificera:
--------------------------------	--------------

Krav på behandlarkompetens:

- 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:

- Nej

<input checked="" type="checkbox"/> 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 vårdapp ("Min Vård", plattform Visiba Care).

Användningsområden hittills (flerval):

- Forskning
 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, verk samma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	Tvådiagnostisk 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 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, PSS-10, SPIN, SHAI-14, PDSS-SR och OCI-R.

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

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

Totalt antal ord i fast text till patienten:

11441-37177 (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*

5

(0-30, heltal)

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

4

(0-30, heltal)

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

9

(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

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

Modul 1 Förbestämd Valbar

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

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Formulera mål för behandlingen
<i>Innehåll</i>	Lära sig om vikten av specifika behandlingsmål som går att utvärdera.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Dina beteendemål
<i>Hemuppgifter</i>	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 7 principer för 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 7 principer för 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 tankefällor. Rational för beteendeeperiment.
Arbetsblad/övningar	Dina negativa tankar Beteendeeperiment
Hemuppgifter	Läsa hela modulen. Genomföra övningar och fortsätta med beteendeeperiment.

Modul 11 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 12 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, känslohantering, självskada och att ändra alkoholvanor.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Utmana dina livsregler. Kommunikation och gränssättning: formulera dig i jag-budskap, hantera stressutlösta konflikter och skapa utrymme för eftertanke. Självmedkänsla: "jag tänker att", sjung en tanke, stöttande ord och självmedkänslabeteenden. Sömnstrategier.

	<p>Uppskjutarbeteende: formulera mål, formulera minimål, belöningar, hantera distraktioner, när motivationen tryter och plan inför ett eventuellt bakslag.</p> <p>Stress och återhämtning: ditt energiglas och din återhämtning nu och framåt.</p> <p>Snabbavspänning: hur har det gått?</p> <p>Bryt mönstret av oro och åltande: hur har det gått?</p> <p>Orosdagbok.</p> <p>Planera din orostid.</p> <p>Känslohantering: tankar om avsnittet.</p> <p>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.</p> <p>Ändra dina alkoholvanor: dags att göra förändringar, skapa en riskprofil och din handlingsplan.</p>
Hemuppgifter	Läsa igenom aktiverade avsnitt. Genomföra övningarna i aktiverade avsnitt. Fortsätta arbeta med övningarna vid behov.

Modul 13 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 i appen, men appen 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:

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	