

Kontaktperson*	Lars Ström
Kontaktuppgift (e-post)	
Kontaktuppgift (telefon)*	
Förvaltare/Utgivare*	Livanda-Internetkliniken AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2018-09-12, Rev 2020-10-26, Rev 2022-03-15
<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 koordinatör 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.

Internethjälpen vid ångestproblem	KOD:ANGLIV
--	------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

4.2	(1.0-10.0)
-----	------------

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras med nytt versionsnummer när mer genomgripande förändring av behandlingsprogram. Inför en större ändring kontaktas koordinatör i SibeR så att programbeskrivning kan uppdateras i tid.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2007	(ÅÅÅÅ)
Programmet framtaget och stegvis utvecklat för SoB-plattformen av Lars Ström och Richard Pettersson.	Person, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2020-09-01 Aktuell version 4.2 (3.0 i SoB) omfattar fr f a tillgänglighetsanpassningar för funktionshinder samt viss justering av arbetsuppgifter (förenkling av texttungt formulär för exponering samt namnbyte av detta).	(ÅÅÅÅ-MM)
--	-----------

Utgivare:

Livanda- Internetkliniken AB	Ev kommentarer:
------------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Ospecificerade ångestproblem, paniksyndrom, (inte specifikt anpassat till tvångssyndrom men kan i så fall användas med ökat fokus på behandlarinsats).
--------------	--

Syfte (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Behandling	
<input checked="" type="checkbox"/> Återfallsprevention	
<input checked="" type="checkbox"/> Prevention	
<input type="checkbox"/> Utbildning	
<input type="checkbox"/> Annat, specificera	

Ålder (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Mer än eller lika med 18 år	
<input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	

Språk (enval):

<input checked="" type="checkbox"/> Svenska	
<input checked="" type="checkbox"/> Annat språk än svenska, ange:	Norska, danska, spanska på egen plattform

Anpassning för funktionshinder (flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Synskadade	
<input checked="" type="checkbox"/> Hörselskadade	
<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	I enlighet med tillgänglighetskriterierna som gäller från 2020-09-23

Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet i aktuell plattform optimerat för? (en eller 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 (en eller flerval):

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

Krav på behandlarkompetens: Nej Ja, specificera:

Grundutbildning KBT eller motsvarande kunskap

Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, behandlingskontext, uppföljningsrutiner) för att programmet ska fungera: Nej Ja, specificera:Bedömning av lämplighet och intresse
Personlig kontakt (tel el i programsystem) för feedback
Rekommenderad uppföljning efter 6 mån.**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**Plattformen för Stöd och Behandling
Livanda – Internetkliniken (egen plattform - Microsoft aspx)**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**Plattformen för Stöd och Behandling
Livanda – Internetkliniken (egen plattform - Microsoft aspx)**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:**SoB-momentet använt i regioner/landsting sedan 2015.
5030 startade patienter i SoB t o m 2021.
Regioner som använt programmet är Gävleborg, Västerbotten, Skåne, Västra Götaland, Norrbotten, Dalarna, Västernorrland, Västmanland och Stockholm.

Program under Livandas egen plattform t o m 2021 ca 2400. Vårdgivare som använt programmet i detta upplägg är regionerna Gävleborg, Västerbotten, Västernorrland, Västmanland, Kronoberg, Kalmar samt div privata vårdgivare och enskilda privatpersoner.

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verk samma komponenter):Beskriv i fri text med
maximalt 20 ordProgram för exponering, hantering av säkerhetsbeteenden,
defusion av tankar, normalisering och hantering av känslor,
acceptansträning samt avslappning och mindfulness**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?** Nej

Ja, specificera:

Inspiration och fakta från böcker och manualer av t ex Barlow, Clark, Öst, Wadström, Beck, Craske, Wells, Hayes, Strosahl, Wilson, Harris.

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

Text och bilder könsneutrala eller mixade på kön i möjligaste mån.

Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet? Nej Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):**Start- och avslutning:**Enligt ök, t ex:
WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0)
GAD7 (Generalised Anxiety Disorder 7-item scale),
Livslustfråga ur MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)**Löpande skattningar modulvis:**Enligt ök, t ex
GAD7, Livslustfråga ur MADRS-S**Är andra formulär/uppfoljningsmått inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera:**Möjlighet i programmet att aktivera och schemalägga följande mätinstrument för behandlare vid behov:**

- PDSS-SR (Panic Disorder Severity Scale - Self Rated)-aktiveras vid paniksyndrom, rekommenderas då som löpande mätning
- AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)
- CORE-10 (Clinical Outcomes in Routine Evaluation)
- GAD 7 (Generalised Anxiety Disorder 7-item scale)
- HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)
Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.
Fritt för icke-kommersiell användning.
- Hälsobarometer (VAS-skala)
- ISI (Insomnia Severity Index)
- KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)
- MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)
- LSAS-SR (Liebowitz Social Anxiety Scale , self-report)
- OCI-R (Obsession-Compulsion Inventory, [revised 18-item]))
- PHQ9 (Patient Health Questionnaire)
Skalan är fritt tillgänglig för patientarbete och forskning Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. J Gen Intern Med, 16(9), 606-613.
- PSS - 10 (Perceived Stress Scale - 10)
- SHAI-14 (Short Health Anxiety Inventory)
- SPIN (Social Phobia Inventory)
- Stressbeteenden (Burell)

- Välmåendeskalan
Braconier, A. (2015). Välmåendeformuläret – ett mått på subjektivt välmående. Psykometrisk utvärdering av en ny självskattningsskala. (Examensarbete Psykoterapeutprogrammet). Stockholms universitet, Psykologiska institutionen.
Ström, L., & Carlbring, P. (2014). Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni. Västerås: KBT-akademin Sverige AB.
Fritt att använda.
WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0)

Totalt antal ord i fast text till patienten:

ca 40000

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

ca 40

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

8 (12)

(0-20, heltal)

Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:*Avses det totala antalet moduler som patienten kan göra under behandlingen för att fullfölja helt*

8

(0-30, heltal)

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

8

(0-30, heltal)

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

2

(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:

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	Mål och visioner: Introduktion av behandlingsprogrammets upplägg, av olika ångestproblem samt inledande måluppgifter.
Innehåll	Grundavsnitt: Information om "värderad riktning" som ett bakomliggande behandlingsmål för olika livsområden (ACT-inslag). Sätta upp personliga mål med behandlingen. Videoavsnitt "Är du normal?". Fördjupningsavsnitt: Information om ångest och ångestdiagnoser. Grundläggande information om KBT. Information om datahantering och SibeR.
Arbetsblad/övningar	Kompassen (målformulär). Inledande beteendeanalys (kallad orsaksanalys). Eftertankar - reflektioner efter första avsnittet
Hemuppgifter	Fylla i Kompassen, Orsaksanalys och Eftertankar.

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Att förstå sig själv Introducera orsaksanalys/beteendeanalys som ett redskap för att förstå sina beteenden och tydligare se konsekvenserna av dem. Påbörja färdighetsträning i avslappning.
Innehåll	Grundavsnitt: Information om vår drivkraft och motivation till att göra det vi gör (funktionsanalys/orsaksanalys). Balans av överskott och underskott. Inledande avslappningsövning (diafragmaandning). Fördjupningsavsnitt: Förstärkning och bestraffning
Arbetsblad/övningar	Orsaksanalys - hel funktionsanalys/beteendeanalys Balans – registrering av överskotts- och underskottsaktiviteter Eftertankar
Hemuppgifter	Läsa avsnittstexterna Fylla i Balansformulär

	Göra orsaksanalyser av två ångestsituationer Fylla i sina reflektioner efter andra avsnittet.
--	--

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Att påbörja en förändring Motiverande avsnitt för start av enklare exponering.
Innehåll	Grundavsnitt: Motivationsmetaforer. Genomgång av exponering med exempel kopplade till olika problemområden. Imaginär exponering. Diskussion kring vilka valmöjligheter vi har (ACT-inslag) vad gäller hantering/förhållningssätt till problem. Notera genomförda exponeringar (utmaningar) Bodyscan (fortsättning i färdighetsträning av avslappning). Fördjupningsavsnitt: Informationsavsnitt om panikångest och interoceptiv exponering.
Arbetsblad/övningar	Orsaksanalys Genomförda utmaningar (exponeringar) Tillvänjning (interoceptiv exponering - för deltagare där panikångest är relevant) Eftertankar
Hemuppgifter	Göra ytterligare 2-3 orsaksanalyser. Planera in och genomföra minst två exponeringar. Fylla i reflektioner kring det aktuella avsnittet.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Grubbel och ältande Introducera arbete med förståelse av och hantering av tankar (och i viss mån känslor).
Innehåll	Grundavsnitt: Skjuta upp oron till en särskild grubbeltid. Övningar för tankekontroll (med syfte att lyfta fram beteendet som fristående i förhållande till tankar och känslor). Fortsätta med analys av ångestsituationer. Fortsätta med exponering och reflektion kring detta. Betingad avslappning. Fördjupning: Information om ACT
Arbetsblad/övningar	Orsaksanalys Genomförda utmaningar (inplanering av exponering) Eftertankar
Hemuppgifter	Pröva tankeexperiment. Pröva planerad grubbeltid. Analysera nya situationer i Orsaksanalysen. Planera in och genomföra 2-3 exponeringar. Pröva betingad avslappning.

	Fylla i reflektioner från arbetet med avsnittet.
--	--

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Tankemaskinen Introducera ACT-konceptet med defusion (och delvis acceptans). Träna förmågan att se på tankar och känslor som fristående och delvis godtyckliga funktioner.
Innehåll	Grundavsnitt: Om tankar som funktion för överlevnad. Språkets roll i vårt mående. Defusionsövningar. Snabb bodyscan. Fördjupning: Arbete med negativa automatiska tankar.
Arbetsblad/övningar	Genomförda utmaningar – exponering Eftertankar - reflektioner kring det aktuella avsnittet. Nerladdningsbart formulär för arbete med negativa automatiska tankar.
Hemuppgifter	Träna snabbavslappning. Genomföra ytterligare exponeringar. Fylla i Eftertankar.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Hantera känslor: Fördjupa kunskapen om känslor och känslors olika funktioner. Förstärka förmåga att se känslor som separata funktioner som inte måste ageras på.
Innehåll	Grundavsnitt: Information om vad känslor är, vilka känslor vi har och deras respektive funktioner. Introduktion av att medvetet studera sina känslor och de tankar och impulser de väcker (defusionsövning). Övning i att uppfatta fler känslor än de högprioriterade (medvetet notera positiva känslor). Övning i att se känslornas påverkan av de mål vi sätter. Fördjupning: Om känslor opålitlighet.
Arbetsblad/övningar	Känsloträning (registrering och analys av känslor) Positiva dagboken Genomförda utmaningar - exponering. Eftertankar.
Hemuppgifter	Notera och registrera olika känslor. Fylla i den "Positiva dagboken" två dagar och medvetet notera några positiva känslor. Planera och genomföra ytterligare 1-3 exponeringar. Fylla i formuläret Eftertankar.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Vara närvarande: Att träna på att vara närvarande (som ett kompletterande och alternativt sätt att hantera överdrivet rädslofokus (exponering av att släppa orostankar och "minska beredskapen").
Innehåll	Grundavsnitt: Mindfulnessövningar i olika typer av situationer. Njutningsträning. Fördjupning: Mindfulness grundprinciper
Arbetsblad/övningar	Genomförda utmaningar - exponering. Eftertankar.
Hemuppgifter	Pröva två närvaroövningar. Fortsätta med exponeringar. Fylla i reflektioner kring avsnittet.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Vägen vidare: Förbereda för fortsättning av träning på egen hand. Utvärdering.
Innehåll	Grundavsnitt: Strategier mot bakslag, värnande om flexibilitet och variation i beteenden, sammanfattning av programinnehållet. Avslutande skattning av vad deltagaren åstadkommit vad gäller uppsatta mål. Avslutande ACT-övning - videoövning (guidad reflektion kring jagupplevelse och "defusion"). Fördjupning: Mirakelbehandling - om fysisk träning. Hantering av mycket starka känslor.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Mål med programmet - avslutningsskattning Eftertankar med utvärdering och kommentarer
Hemuppgifter	Fylla i strategier för fortsatt arbete och hantering av bakslag. Fylla i målformulär och upplevt resultat Fylla i avslutande eftertankar kopplat till hela programmet.

Modul 9 Förbestämd Valbar

Syfte	Lyssna och sätta gränser: Extra avsnitt om kommunikation.
Innehåll	Grundavsnitt: Att lyssna aktivt och icke-värderande. Att ge ett jagbudskap Att sätta gränser. Reflektion kring gränssättning - fördelar och nackdelar.

Arbetsblad/interaktiva övningar	Formulär för att förbereda ett jag-budskap. Eftertankar
Hemuppgifter	Inga angivna.

Modul 10 Förbestämd Valbar

Syfte	Problemlösning: Extra avsnitt om problemlösning.
Innehåll	Grundavsnitt: Lösa problem i fem steg.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Formulär för att problemlösning. Eftertankar
Hemuppgifter	Inga angivna.

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

<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	Efter överenskommelse med behandlare Formulär - standardiserat mätbatteri inför varje avsnitt Formulär - arbetsblad Formulär - reflektioner efter avsnitt Behandlare kan skicka påminnelser efter flaggning av inaktivitet
--	--

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):

Flaggning sker när deltagare gjort sista uppgiften - behandlare bör då aktivera ett nytt avsnitt/modul samt ge personlig kortfattad feedback på genomgången avsnitt.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Veckovis

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	<p><i>Pablo Oromendia, Jorge Orrego, Albert Bonillo & Beatriz Molinuevo. (2016). Internet-based self-help treatment for panic disorder: a randomized controlled trial comparing mandatory versus optional complementary psychological support. Cognitive Behaviour Therapy, 45:4, 270-286</i></p> <p><i>Linnea Nissling, Claudia Fahlke, Josefine L Lilja, Ingmarie Skoglund, Sandra Weineland. (2020). Primary Care Peer-Supported Internet-Mediated Psychological Treatment for Adults With Anxiety Disorders: Mixed Methods Study. JMIR Form Res 2020, vol. 4, iss. 8.</i></p> <p><i>Linnea Nissling, Martin Kraepelien, Viktor Kaldo, Dominique Hange, Anna Larsson, Marie Persson, Sandra Weineland (2021). Effects of patient-driven iCBT for anxiety in routine primary care and the relation between increased experience of empowerment and outcome: A randomized controlled trial. Internet Interventions 26 (2021)</i></p>
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	<i>Clara Axelsson. (2014). Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län. eHälsainstitutet, 2014-06-05.</i>
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	<i>Clara Axelsson. (2014). Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län. eHälsainstitutet, 2014-06-05.</i>

Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	<i>Olle Kalat och Joanna Sliwa. (2009). Internetterapi. För vilka? - Predicerande faktorer för avhopp i Internetbaserad KBT.</i> Psykologexamens-uppsats, Vårterminen 2009, Örebro Universitet.
Annan dokumentation med möjlig relevans	Utvärdering av Livandas orosprogram för Livandas privatkunder (2017-01-01 - 2018-08-31). Livanda - Internetkliniken AB.
Studier med närliggande program	