

Kontaktperson*	Lars Ström
Kontaktuppgift (e-post) *	
Kontaktuppgift (telefon)	
Förvaltare/Utgivare*	Livanda-Internetkliniken AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-01-04 / uppdat 2022-03-14
<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

Internethjälpen vid ångest och oro (ungdom)	KOD: ANGULI
---	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

2.0	(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:

2019	(ÅÅÅÅ)
Programmet bygger på Livandas ångestprogram för vuxna, som har omarbetats och anpassats till ungdom av Lars Ström.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2020-05-01	(ÅÅÅÅ-MM)
Successiva mindre versionsförändringar, aktuell version 2.0 omfattar fr f a tillgänglighetsanpassningar för funktionshinder samt justering av mätbatterier för att motsvara SibeRs rekommendationer.	

Förvaltare/utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Ångestproblematik, fr f a social ångest, generaliserad ångest, panikångest och ångest ns för ungdomar 15-18 år.
--------------	---

Syfte (en eller flerval):

Behandling

Återfallsprevention

Prevention

Utbildning

<input type="checkbox"/> Annat, specificera	
---	--

Ålder (en eller flerval):

Mer än eller lika med 18 år

<input checked="" type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	15-18 år
--	----------

Språk (enval):

Svenska

<input type="checkbox"/> Annat språk än svenska, ange:	
--	--

Anpassning för funktionshinder (flerval):

Synskadade

Hörselskadade

<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	I linje med de tillgänglighetskriterier som gäller från 20200923
--	--

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

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
Regelbunden personlig kontakt
Rekommenderad uppföljning efter 6 mån.**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**

Plattformen för Stöd och Behandling

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Plattformen för Stöd och Behandling

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:**

Programmet är förhållandevis nyligen framtaget och har hittills endast använts i begränsad omfattning. Sammanlagt ca 200 patienter har använt programmet i regionerna Dalarna, Skåne, Västerbotten, Västernorrland, Västmanland samt Stockholm.

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verk samma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Program anpassat för unga (13-)15-18 år för hantering av ångest och oro. Programmet omfattar 8 moduler och innehåller verktyg för exponering, interoceptiv exponering, beteendeeexperiment, hantering av grubbel och oro, ACT-övningar (defusion, acceptans), avslappning och mindfulness.

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:

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):**Förinställt – Löpande skattning:**
RCADS-25**Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera:**Möjlighet i programmet att aktivera och schemalägga följande mätinstrument för behandlare vid behov:**

- AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)
 - CORE
 - 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.
 - ISI (Insomnia Severity Index)
 - MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)
 - LSAS-SR (Liebowitz Social Anxiety Scale , self-report)
 - PDSS-SR (Panic Disorder Severity Scale - Self Rated)
 - 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)
 - RCADS-25
 - RCADS-47
 - SPIN (Social Phobia Inventory)
 - 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:

30000

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

30

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

7-12

(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*

7

(0-30, heltal)

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

7

(0-30, heltal)

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

3

(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 förbestämmd 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) Förbestämmd 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

Syfte	Monsterkampen - spelet om dina känslor Introduktion av behandlingsprogrammets upplägg, av olika ångestproblem samt inledande måluppgifter.
Innehåll	Informationsavsnitt Att arbeta med programmet Spelplanen Är du normal? Vilka är dina mål? Dina tankemonster
Arbetsblad/övningar	Dina mål med programmet Dina inre demoner Eftertankar
Hemuppgifter	Fylla i målformulär, lista över obehagsituationer samt reflektioner kring avsnittet.

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Vilka är nivåerna i ditt demonspel? Introducera orsaksanalys/beteendeanalys som ett redskap för att förstå sina tankar, känslor och beteenden. Färdighetsträning i avslappning med hjälp av andning.
Innehåll	Informationsavsnitt Hur fungerar våra våra tankemonster? Vilka är dina utmaningar? Andningsträning - hjälpmedel för ökat lugn
Arbetsblad/övningar	Monsteranalys Dina utmaningar Eftertankar
Hemuppgifter	Läsa avsnittstexterna Lista utmaningar Pröva andningsövning Fylla i sina reflektioner efter andra avsnittet.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Träningsbana – samla kunskap Fördjupa deltagarens förståelse för hur de egna stressbeteendena uppkommer och vidmakthålls med hjälp av beteendeanalys/stressanalys.
Innehåll	Informationsavsnitt Har du kontroll över dina tankar? Tänkvärda övningar Planera ditt grubbel
Arbetsblad/övningar	Monsteranalys Dina utmaningar Veckans uppdrag Eftertankar
Hemuppgifter	Fortsatt analys av situationer och beteenden. Planera in en första utmaning. Fylla i reflektioner kring det aktuella avsnittet.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Första attacken Påbörja exponering för ångestväckande situationer utifrån skapad lista på utmaningar/tänkbara exponeringar
Innehåll	Informationsavsnitt Första attacken Vad ska man utsätta sig för? Planera in exponering Panikångest
Arbetsblad/övningar	Monsteranalys Dina utmaningar Veckans uppdrag Eftertankar
Hemuppgifter	Genomföra ytterligare aktivitet/exponering. Fortsätta med analyser av situationer och beteenden. Fylla i Eftertankar.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Sluta fred Information om hur tankar fungerar och hantering av dessa, dels via nyansering, dels via defusion (ACT).
Innehåll	Informationsavsnitt Negativa automatiska tankar Smittsamma tankar Ordlekar för välbefinnande
Arbetsblad/övningar	Dina utmaningar Veckans uppdrag Eftertankar
Hemuppgifter	Fortsättning exponering Pröva att använda verktyg för hantering av tankar Fylla i reflektioner från arbetet med avsnittet.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Känslor – våra opålitliga rådgivare Ge information och verktyg för träning på färdigheter i att förhålla sig till och hantera känslor.
Innehåll	Informationsavsnitt Hantera känslor - tankeexponering Känsloträning Bussturen
Arbetsblad/övningar	Känsloträning Positiva dagboken Dina utmaningar Veckans uppdrag Eftertankar
Hemuppgifter	Fortsätta med exponering. Pröva verktyg för hantering av känslor Fylla i Eftertankar.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Hålla fokus Introducera mindfulness som ett sätt att hitta återhämtning och möta ångest och oro. Utvärdera hur det egna arbetet fungerat och i hur hög grad mål har uppnåtts. Skapa vidmakthållandeplan.
--------------	--

Innehåll	Informationsavsnitt Mindfulnessövningar i olika typer av situationer. Hålla kvar framsteg.
Arbetsblad/övningar	Dina utmaningar Veckans uppdrag Dina mål med programmet Dina mål med programmet – resultat Eftertankar
Hemuppgifter	Pröva närvaroövningar. Utvärdera programmet och fundera om mål uppnåts. Fylla i reflektioner kring avsnittet.

Extramodul "Prata med monster" Förbestämd Valbar

Syfte	Prata med monster Ge information och verktyg för förbättrad kommunikation genom aktivt lyssnande, jagbudskap och självhävdelse.
Innehåll	Informationsavsnitt Lyssna och sätta gränser
Arbetsblad/interaktiva övningar	Jagbudskap Eftertankar – reflektioner kring kommunikation
Hemuppgifter	Utifrån överenskommelse med behandlare

Extramodul "Mirakelhealing" Förbestämd Valbar

Syfte	Mirakelhealing Introducera fysisk aktivitet som verktyg för förbättrad hälsa och mående.
Innehåll	Informationsavsnitt Mirakelbehandling (om fysisk aktivitet)
Arbetsblad/interaktiva övningar	Eftertankar – reflektioner kring fysisk aktivitet
Hemuppgifter	Utifrån överenskommelse med behandlare

Extramodul "Sömn för mer styrka" Förbestämd Valbar

Syfte	Sömn för mer styrka Information om sömn och sömnstörres påverkan på hälsa och välmående.
Innehåll	Informationsavsnitt Sömn för ökad styrka
Arbetsblad/interaktiva övningar	Eftertankar – reflektioner kring sömn
Hemuppgifter	Utifrån överenskommelse med behandlare

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 checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera:	Efter överenskommelse med behandlare Formulär - standardiserat mätbatteri inför varje avsnitt Formulär - arbetsblad Formulär - reflektioner efter avsnitt
---	--

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

<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	Utvärdering av iKBT (Livandas ångestprogram för vuxna) med unga deltagare. Livanda - Internetkliniken AB. Livanda - ungdom privatdeltagare 2015-2019
Studier med närliggande program	<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>