

Kontaktperson*	Lina Ciardella
Kontaktuppgift (e-post) *	lina.ciardella@regionuppsala.se
Kontaktuppgift (telefon)	0730-67 28 84
Förvaltare/Utgivare*	Region Uppsala, Nära vård digitalt, KBT via nätet
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2025-09-25
Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes 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

Dysmorfofobibehandling, Region Uppsala, Nära vård digitalt	KOD: BDDUPS
--	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

2.0

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:

1.0 enligt nedan, 2014	(ÅÅÅÅ)
Modulinnehållet skapat av Jesper Enander, Christian Rück och Erik Andersson i forskningsplattform P2. Materialet har därefter ändrats/uppdaterats under 2023/2024, och har överförts, bildsatts och publicerats på den nationella plattformen Stöd och behandling (SoB) av personal på Nära Vård Digitalt	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-02-26	(ÅÅÅÅ-MM)
------------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Region Uppsala	Ev kommentarer:
----------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Dysmorfofobi (BDD)
--------------	--------------------

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:

Leg psykolog, PTP-psykolog eller psykologstudent/psykologassistent med KBT-inriktning under handledning. Läs manualen till behandlingsprogrammet. Enheten Nära Vård Digitalt har haft specifik utbildning av konstruktören av programmet (Enander)

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

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Bedömningssamtal, lämplighet för IKBT, upprepade mätning

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Stöd och behandling (SoB)

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

SoB

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:

Internetpsykiatri/OCD-programmet Psykiatri Sydväst, Stockholm har egen version av programmet i SOB sedan 2020, som dock ej är exakt samma version som i Region Uppsala. Det handlar om text-redigering men den stora skillnaden är att Versionen från Uppsala har 10 moduler där modul 10 innehåller summering och vidmakthållande modul efter modul 8 och 9 som innefattar stöd för fortsatt exponering. Stockholmsversionen har 8 moduler, där modul 8 innehåller summering och vidmakthållande. Man kan sedan ge 2 övningsmoduler för fortsatt väglednad exponering om det finns kvar behandlingstid.

På Psykiatri Sydväst har cirka 380 patienter behandlats sedan 2020. I Uppsala hittills ett tiotal.

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verkamma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Kognitiv beteendeterapi med fokus på exponering med responsprevention

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:

Varierande ålder, kön och etnicitet i bildmaterial

Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?

☐ Nej

☒ Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):

AAI och MADRS-S i varje modul
WHODAS och BBQ vid för- och eftermätning

Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Ett eget konstruerat frågebatteri för utvärdering av behandlingen som aktiveras behandlingsvecka 6 (mittutvärdering) och ett något mer omfattande formulär i den sista modulen.

Totalt antal ord i fast text till patienten:

Antal ord i fast text till patienten: 34692 ord

(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

10

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

10

(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/föräldrar 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>	Introduktion till behandlingsprogrammet
<i>Innehåll</i>	Praktisk info inför behandlingen, intro till behandling, målsättning, om KBT, info om utveckling och vidmakthållande av dysmorfofobi, börja registrera
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Dagbok, frågor om modul 1
<i>Hemuppgifter</i>	Fylla i dagboken, fylla i frågeformuläret 'Frågor om modul 1'

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

<i>Syfte</i>	En psykologisk förklaringsmodell till dysmorfofobi
<i>Innehåll</i>	En psykologisk förklaringsmodell av dysmorfofobi, kartläggning
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Dagboken, beteendelista, min modell, frågor om modul 2
<i>Hemuppgifter</i>	Fylla i dagboken, fylla i beteendelistan, komplettera rutorna i min modell, fylla i frågor om modul 2

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

<i>Syfte</i>	Psykoedukation och kartläggning av tankar och tankefallor
<i>Innehåll</i>	Om tankar och tolkningsfallor, att bli medveten om sina tolkningar
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Dagboken, Mina tolkningar, Frågor om modul 3

Hemuppgifter	Fortsätt fylla i dagboken, arbeta med tolkningar, fylla i frågeformuläret om modul 3
---------------------	--

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Introduktion till exponering med responsprevention
Innehåll	Introduktion till och psykoedukation om exponering med responsprevention, designa din personliga behandlingsplan, skapa en första exponeringsövning
Arbetsblad/övningar	Beteendelista, Målsättning, Exponeringar samt Frågor om modul 4
Hemuppgifter	Se över beteendelistan – är den aktuell? Formulera målsättning, skapa en egen exponering utifrån någon av målsättningarna samt fyll i frågeformuläret 'Frågor om modul 4'.

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Fördjupad information om och arbete med ERP
Innehåll	Mer info om ERP, principer för framgångsrik ERP, genomför och utvärdera exponeringsövningar inkl. exempel
Arbetsblad/övningar	Exponeringar, mitt övningsschema, frågor om modul 5
Hemuppgifter	Gör en detaljerad planering av exponeringar och exponeringar med responsprevention, testa ERP och planera in minst en övning/dag samt utvärdera efteråt, fylla i frågeformuläret 'Frågor om modul 5

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Om långsiktiga mål och värderingar
Innehåll	Långsiktiga mål och värderingar, vad är viktigt i mitt liv, att definiera sin värderade riktning, omsätt din värderade riktning till mål
Arbetsblad/övningar	Exponeringar, Mitt övningsschema, Vad är viktigt i mitt liv, Steg i värderad riktning samt Frågor om modul 1
Hemuppgifter	Fylla i formuläret 'Vad är viktigt i mitt liv?', fylla i formuläret 'Steg i värderad riktning' samt fylla i frågeformuläret 'Frågor om modul 6'

Modul 7 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Hantera svårigheter under behandlingen
Innehåll	Vanliga svårigheter vid exponering samt övriga problem vid exponering
Arbetsblad/övningar	Exponeringar, Mitt övningsschema, Frågor om modul 7
Hemuppgifter	Fyll i frågeformuläret 'Frågor om modul 7', fortsatt planering och genomförande av exponering

Modul 8 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Fortsatt exponering
Innehåll	Fortsatt arbete med exponering och exponering med responsprevention
Arbetsblad/interaktiva övningar	Mitt övningsschema, Exponeringar samt Värderad riktning
Hemuppgifter	Fortsätta med planering, genomförande och utvärdering av övningar, antingen exponering eller

	exponering med responsprevention. Fortsätta att planera in steg i linje med egna värderingar.
--	---

Modul 9 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Fortsatt arbete med exponering och planering av steg i linje med den egna värderade riktningen
Innehåll	Fortsatt arbete med exponering och exponering med responsprevention
Arbetsblad/interaktiva övningar	Mitt övningsschema, Exponeringar samt Värderad riktning
Hemuppgifter	Fortsätta med planering, genomförande och utvärdering av övningar, antingen exponering eller exponering med responsprevention. Fortsätta att planera in steg i linje med egna värderingar.

Modul 10 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Vidmakthållande och avslutning
Innehåll	Efter behandlingen – vad händer sedan? Hur vidmakthåller man sina framsteg? Bakslag och återfall. Avslutning.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Mitt övningsschema, Exponeringar samt Vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Fortsätta med planering, genomförande och utvärdering av övningar, antingen exponering eller exponering med responsprevention. Upprätta din egen vidmakthållandeplan.

Osv. om fler än 10 moduler

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

☐ 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)
- ☐ Synkron (video, chatt, telefon)
- ☒ Kombinerad asynkron och synkron

Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):

Vi rekommenderar att patienten kontaktas proaktivt av behandlaren varannan eller var tredje dag, men det är inget krav.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Inom 24 timmar på arbetsdagar

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 (kommentar): Programmet i föreliggande version och layout och i den aktuella kontexten (Region Uppsala, primärvård, KBT via nätet, SoB) har ej utvärderats vetenskapligt, men det finns studier på det ursprungliga behandlingsmaterialet.

Om ja, typ av studie/er	Referenser
RCT	Enander, J., Andersson, E., Mataix-Cols, D., Lichtenstein, L., Alström, K., Andersson, G., Ljótsson, B., & Rück, C. (2016). Therapist guided internet based cognitive behavioural therapy for body dysmorphic disorder: Single blind randomised controlled trial. <i>BMJ</i> , i241. https://doi.org/10.1136/bmj.i241
Långtidsuppföljning	Enander, J., Ljótsson, B., Anderhell, L., Runeborg, M., Flygare, O., Cottman, O., Andersson, E., Dahlén, S., Lichtenstein, L., Ivanov, V. Z., Mataix-Cols, D., & Rück, C. (2019). Long-term outcome of therapist-guided internet-based cognitive behavioural therapy for body dysmorphic disorder (BDD-NET): A naturalistic 2-year follow-up after a randomised controlled trial. <i>BMJ Open</i> , 9(1), e024307

Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	Bjureberg, J., Enander, J., Andersson, E., Ivanov, V. Z., Rück, C., & Fernández de la Cruz, L. (2019). Sudden gains in Internet-based cognitive behavior therapy for body dysmorphic disorder. <i>Behavior Therapy</i>. https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.11.002 Enander, J., Ivanov, V. Z., Andersson, E., Mataix-Cols, D., Ljótsson, B., & Rück, C. (2014). Therapist-guided, Internet-based cognitive-behavioural therapy for body dysmorphic disorder (BDD-NET): A feasibility study. <i>BMJ Open</i>, 4(9), e005923. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005923 Gentile, A. J., La Lima, C., Flygare, O., Enander, J., Wilhelm, S., Mataix-Cols, D., & Rück, C. (2019). Internet-based, therapist-guided, cognitive-behavioural therapy for body dysmorphic disorder with global eligibility for inclusion: An uncontrolled pilot study. <i>BMJ Open</i>, 9(3), e024693. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024693 Flygare, O., Enander, J., Andersson, E., Ljótsson, B., Ivanov, V. Z., Mataix-Cols, D., & Rück, C. (2020). Predictors of remission from body dysmorphic disorder after internet-delivered cognitive behavior therapy: A machine learning approach. <i>BMC Psychiatry</i>, 20(1), 247. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02655-4
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	