

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-11-12
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

KBT-program vid hälsoångest	KOD: HANDAL
-----------------------------	-------------

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

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-11	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med hälsoångest. Diagnos: Hypokondri F45.2
--------------	--

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.

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

Ångesten vidmakthålls av hälsoångestbeteenden (kontrollerande, försäkranden, förebygganden, undvikanden). Genom exponering (interoceptiv, in vivo och imaginär) och responsprevention bryts vidmakthållandet.

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

☒ Nej

☐ Ja, specificera:

Inspiration från:

- Behandlingsmanual vid hälsoångest från <https://www.kompetenscentrumpsykiskohalsa.se/> (Kompetenscentrum psykisk ohälsa vid Gustavsbergs vårdcentral, Region Stockholm) (2019). Framtaget av leg. Psykolog Erland Axelsson med dr på Gustavsbergs vårdcentral.
- Självhjälpsboken "Tänk om jag är sjuk" av Erik Hedman m.fl. (2016 Natur & Kultur).

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):

SHAI-14 vid behandlingsstart, i mitten av behandlingen och vid avslut.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

☒ Nej

☐ Ja, specificera:

Totalt antal ord i fast text till patienten:

12460

(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

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

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/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	Introduktion och översikt till resterande behandling
Innehåll	Information om symtom vid hälsoångest, vad som vidmakthåller besvären, hälsoångestbeteenden och KBT-behandling.
Arbetsblad/övningar	Dina beteendemål
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övning. Arbeta med hemuppgiften beteendedagbok. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Öka 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 alla avsnitt i modulen. Göra övning. Arbeta med hemuppgifterna fysisk träning och beteendedagbok. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Arbeta med responsprevention
Innehåll	Redogör för vikten av att trappa ned och helt sluta med sina hälsoångestbeteenden.
Arbetsblad/övningar	Responsprevention
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övning. Arbeta med hemuppgifterna responsprevention och fysisk träning. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Interoceptiv exponering
Innehåll	Information om exponering för kroppsliga sensationer, interoceptiv exponering. Patienten uppmuntras framkalla fysiologiska påslag som tolkas som farliga och därmed ångestframkallande.
Arbetsblad/övningar	Exponering för kroppsliga sensationer
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övning. Arbeta med hemuppgifterna exponering för kroppsliga sensationer, responsprevention och fysisk träning. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Exponering in vivo
Innehåll	Introduktion till exponering för yttre situationer, exponering in vivo, och råd för lyckad exponering.
Arbetsblad/övningar	Exponering för yttre situationer
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övning. Arbeta med hemuppgifterna exponering för yttre situationer, exponering för kroppsliga sensationer, responsprevention och fysisk träning. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Imaginär exponering och exponering för dödsångest
Innehåll	Patienten får närma sig det allra mest skrämmande genom imaginär exponering och exponera sig för dödsångest.
Arbetsblad/övningar	Katastrofberättelsen Exponering för dödsångest
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningar. Arbeta med hemuppgifterna katastrofberättelsen, exponering för dödsångest, exponering för yttre situationer, exponering för kroppsliga sensationer, responsprevention och fysisk träning. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 7 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Formulera livsvärden och agera i värderad riktning samt planera för vårdsökande framöver
Innehåll	Presentation av livsvärden. Kartläggning av livsvärden och planering för konkreta beteenden i värderad riktning. Upprätta en plan för ett balanserat vårdsökandebeteende
Arbetsblad/övningar	Identifiera vad som är viktigt för dig Identifiera konkreta beteenden för förändring Plan för vårdsökande
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningar. Arbeta med hemuppgifterna att ta steg i värderad riktning, exponering (imaginär, in vivo, interoceptiv), responsprevention och fysisk träning. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 8 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Upprätta en vidmakthållandeplan
Innehåll	Sammanfattning av vad patienten arbetat med i behandlingen. 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 igenom alla avsnitt i 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
- ☐ 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):

--

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	