

Kontaktperson*	Erik Forsell, utvecklingsansvarig psykolog Internetpsykiatri
Kontaktuppgift (e-post) *	erik.forsell@sll.se
Kontaktuppgift (telefon)	
Förvaltare/Utgivare*	Psykiatri Sydväst
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-02-22
<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*

Internetpsykiatri PSV - Hälsoångestbehandling	KOD: HANIPS
---	-------------

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:

2009-10	(ÅÅÅÅ)
Internetbehandlingen bygger på behandlingsmoduler ursprungligen skrivna av Erik Hedman, vilka är utvärderade i flera kliniska studier. Se ursprungsartikel Hedman et al, 2011 i referenslistan	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

Version 2.0 skapad hösten 2020 (inlagd i SoB)	(ÅÅÅÅ-MM)
---	-----------

Förvaltare/utgivare:

Psykiatri Sydväst, Internetpsykiatri	Ev kommentarer:
--------------------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Hälsångest, hypokondri
--------------	------------------------

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:	Från 16 år
--	------------

Språk (enval):

- Svenska

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

Anpassning för funktionshinder (flerval):

- Synskadade
 Hörselskadade

<input type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> Annat	Specificera: Har bedrivits inom psykiatrisk klinik samt primärvård men med bred rekrytering: primärvård, befolkning, psykiatri
---	--

Krav på behandlarkompetens: Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Grundläggande KBT-utbildning (steg 1)
--	---------------------------------------

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Diagnostisering och lämplighetsbedömning för behandlingsformatet innan inklusion. Kontinuerliga patientskattningar under behandlingstiden för att kunna monitorera mående. Övervakningssystem och rutiner för riskhantering, t ex suicidrisk
--	--

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Stöd och Behandling (SoB)

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

P2, Internetpsykiatri forskningsplattform, Gustavsbergs VCs internetplattform, SoB
--

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:

Forskning: 388 patienter SLSO, Psykiatri Sydväst, Internetpsykiatri i reguljär vård: P2 - 449 startade i behandling under perioden 2018-04-06 - 2020-11-13 SoB - 47 startade i behandling under perioden 2020-11-13 - 2021-02-22

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	KBT, psykoedukation om hälsoångest, medveten närvaro, interoceptiv exponering, in vivo exponering med responsprevention.
--	--

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? Nej, programmet utvecklades på internetplattform men manualen har sedan publicerats i bokformat.

<input type="checkbox"/> Ja, specificera:	Tänk om jag är sjuk! Fri från hälsoångest med kognitiv beteendeterapi. Författare: Erik Hedman, Johanna Linde, Peter Leiler, Erik Andersson, Erland Axelsson, Brjánn Ljótsson. Förlag: Natur och kultur, år 2016
---	--

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

Nej Ja, specificera:

Bilder är anpassade enligt variation avseende etnicitet, ålder och kön. Exempelnamn avspeglar heterogen grupp.

Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet? Nej Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):

SHAI (short health anxiety inventory) mäter grad av hälsoångest, ej licens
MADRS-S, ej licens
GAD-7, ej licens
C-skalan, är en skala som mäter patientens upplevda trovärdighet av programmet, ej licens
WHODAS, ej licens
Egen patientenkät för utvärdering av patientens upplevelser, bemötande, eventuella negativa effekter, mm, samt innefattar även ett internationellt standardiserat formulär för upplevd tillfredsställelse med behandlingen Client Satisfaction Questionnaire (CSQ-8). CSQ-8 har copyright.
Formulären är inlagda i programmet och plattformen, men endast SHAI och MADRS-S är inlagda för löpande veckoskattning

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet? Nej Ja, specificera:**Totalt antal ord i fast text till patienten:**

52200

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

13

(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*

12

(0-30, heltal)

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

12

(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.

	(0-30, 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 hela behandlingsprogrammet
Innehåll	Introduktion till KBT och hälsoångest. Beskrivning av hur tankar, känslor, kroppsliga symptom och beteenden hänger ihop. Introduktion till beteendedagbok. Information om uppmärksamhetens roll vid hälsoångest och hur man lägger märke till kroppsliga symptom. Introduktion medveten närvaro.
Arbetsblad/övningar	Beteendedagbok, medveten närvaro med fokus på andning och kroppen
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, registrera hälsoångestbeteenden i beteendedagboken, daglig övning i medveten närvaro, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Förståelse för KBT-modellen av hälsoångest och att behandlingen kommer fokusera på exponering med responsprevention.
Innehåll	Psykoedukation kring ångest, beskrivning av KBT modellen för hälsoångest. Beskrivning av hur kontrollbeteenden, säkerhetsbeteenden och undvikanden vidmakthåller hälsoångest.
Arbetsblad/övningar	Medveten närvaro i vardagen, beteendedagbok, min hälsoångestmodell
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, registrera hälsoångestbeteenden i beteendedagboken, daglig övning i medveten närvaro, fylla i arbetsbladet "min hälsoångestmodell", skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Att utsätta sig för kroppsliga symptom som kommit att associerats med hälsoångest.
Innehåll	Interoceptiv exponering
Arbetsblad/övningar	Interoceptiv exponering (skattningar)
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, registrera hälsoångestbeteenden i beteendedagboken, daglig övning i medveten närvaro, göra interoceptiva exponeringar och registrera ångestskattningar i arbetsbladet interoceptiv exponering, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Responsprevention – sluta med säkerhetsbeteenden
Innehåll	Beskrivning av hur säkerhetsbeteenden såsom kontrollbeteenden, försäkringar och förebyggande beteenden vidmakthåller hälsoångest. Introduktion till övning av medveten närvaro som ett sätt att förhålla sig till orostankar.
Arbetsblad/övningar	Interoceptiv exponering, Min responsprevention, medveten närvaro med fokus på tankar
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, daglig övning i medveten närvaro, fortsätta med interoceptiva exponeringar och registrera ångestskattningar i arbetsbladet interoceptiv exponering, Påbörja responsprevention, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Exponering för yttre situationer och aktiviteter som väcker hälsoångest
Innehåll	Beskrivning av undvikandets roll vid vidmakthållande av hälsoångest. Beskrivning av exponering och exponeringshierarki.
Arbetsblad/övningar	Interoceptiv exponering, Min responsprevention, medveten närvaro med fokus på tankar, Min exponering
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, daglig övning i medveten närvaro, göra interoceptiva exponeringar och registrera ångestskattningar i arbetsbladet interoceptiv exponering, Fortsätta med responsprevention, planera in och påbörja

	exponeringar, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen
--	--

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Exponering för skrämmande tankar
Innehåll	Exponering för skrämmande tankar genom att skapa sin egen sjukdomsberättelse. Beskrivning av förhållningssätt till grubblerier.
Arbetsblad/övningar	Min responsprevention, Min exponering, Min sjukdomsberättelse
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, daglig övning i medveten närvaro, fortsätta med responsprevention, fortsätta med in vivo- exponeringar. Skapa sjukdomsberättelse och påbörja exponering för denna, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Utveckla sin exponering för yttre situationer/aktiviteter samt sjukdomsberättelse. Exponering för tankar och föreställningar om döden (frivilligt).
Innehåll	Beskrivning hur man kan göra exponering mer verksam och hjälpsamt. Info om vikten av planera in övningar. Det presenteras även hur man kan exponera för tankar om döden för de som upplever detta som extra skrämmande.
Arbetsblad/övningar	Min responsprevention, Min exponering, Min sjukdomsberättelse, Övningsschema
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt, daglig övning i medveten närvaro, fortsätta med responsprevention. Skapa ett övningsschema och fortsätta med in vivo- exponeringar, fortsätta med sjukdomsberättelse, eventuellt skapa en berättelse om döden, skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Fortsatt arbete med exponering med responsprevention
Innehåll	Genomgång av olika tips vid exponering, vanliga problem med exponering samt vanliga hinder med responsprevention.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Min responsprevention, Min exponering, Min sjukdomsberättelse, Övningsschema
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med exponering och responsprevention. Använda sig av arbetsbladen Övningsschema, Min responsprevention, Min sjukdomsberättelse och Min exponering. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen.

Modul 9 Förbestämd Valbar

Syfte	Fortsatt arbete med exponering med responsprevention
Innehåll	Fokus är fortsatt exponering där tonvikt ligger vid vikten av att träna allsidigt för bästa resultat. Patienten får sätta upp mål inför den kommande månaden.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Min responsprevention, Min exponering, Min sjukdomsberättelse, Övningsschema

Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Sätta upp beteendemål. Fortsatt arbete med exponering och responsprevention. Använda sig av arbetsbladen Övningsschema, Min responsprevention, Min sjukdomsberättelse och Min exponering. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen.
---------------------	---

Modul 10 Förbestämd Valbar

Syfte	Fortsatt arbete med exponering med responsprevention
Innehåll	Fokus är fortsatt exponering där tonvikt ligger vid långsiktig förändring samt vikten av att upphöra med alla typer av säkerhetsbeteenden.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Min responsprevention, Min exponering, Min sjukdomsberättelse, Övningsschema
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med exponering och responsprevention. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen.

Modul 11 Förbestämd Valbar

Syfte	Sammanfattning av behandlingen. Detta syftar till att förbereda patienten för avslutningen av behandlingsprogrammet och till att hjälpa att planera för hur denne kan fortsätta att använda sina nya färdigheter i framtiden.
Innehåll	Repetera de tidigare modulerna, sammanfatta för sig själv de viktigaste lärdomarna, och göra en "Behandlingssammanfattning". Vidare introduceras begreppet värderad riktning och patienten får göra övningen "min begravning" och fundera kring vad som är meningsfullt för dem inom olika områden i livet.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Min responsprevention, Min exponering, Min sjukdomsberättelse, Övningsschema, Egen sammanfattning av modulerna, Behandlingssammanfattning, Värderad riktning
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med exponering och responsprevention. Göra en sammanfattning av modulerna samt en behandlingssammanfattning. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen.

Modul 12 Förbestämd Valbar

Syfte	Göra upp en vidmakthållandeplan för att ha kvar den förbättring som patienten åstadkommit samt för att hantera eventuella bakslag
Innehåll	Information om hur man kan tänka om vårdkontakter i framtiden – hur vet man när man ska söka vård? Information om viktmakthållandeplan samt hur man kan tänka vid bakslag
Arbetsblad/interaktiva övningar	Vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med exponering och responsprevention. Skapa en vidmathållandeplan. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen.

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):

Kommunikationen sker i huvudsak via plattformen, men patienten bör även kunna nås per telefon, t ex vid försämrat mående eller vid behov av extra behandlingsstöd

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

En gång per vecka, tätare vid behov

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>Hedman, Erik, Andersson, G., Andersson, E., Ljótsson, B., Rück, C., Asmundson, G. J. G., & Lindefors, N. (2011). Internet-based cognitive-behavioural therapy for severe health anxiety: randomised controlled trial. <i>The British Journal of Psychiatry</i>, 198(3), 230–236.</p> <p>Hedman, Erik, Axelsson, E., Görling, A., Ritzman, C., Ronnheden, M., Alaoui, S. E., ... Ljótsson, B. (2014b). Internet-delivered exposure-based cognitive-behavioural therapy and behavioural stress management for severe health anxiety: randomised controlled trial. <i>The British Journal of Psychiatry</i>, 205(4), 307–314.</p> <p>Hedman, Erik, Axelsson, E., Andersson, E., Lekander, M., & Ljótsson, B. (2016). Exposure-based cognitive-behavioural therapy via the internet and as bibliotherapy for somatic symptom disorder and illness anxiety disorder: randomised controlled trial. <i>The British Journal of Psychiatry</i>, 209(5), 407–413. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.181396</p>
Långtidsuppföljning	<p>Hedman, E., Andersson, E., Lindefors, N., Andersson, G., Rück, C., & Ljótsson, B. (2013). Cost-effectiveness and long-term effectiveness of Internet-based cognitive behaviour therapy for severe health anxiety. <i>Psychological Medicine</i>, 43, 363-374.</p> <p>Axelsson, E., Andersson, E., Ljótsson, B., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Cost-effectiveness and long-term follow-up of three forms of minimal-contact cognitive behaviour therapy for severe health anxiety: Results from a randomised controlled trial. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 107, 95–105.</p>
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	<p>Hedman, Erik, Andersson, E., Andersson, G., Lindefors, N., Lekander, M., Rück, C., & Ljótsson, B. (2013). Mediators in Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Severe Health Anxiety. <i>PLOS ONE</i>, 8(10), e77752.</p> <p>Hedman, Erik, Andersson, E., Lekander, M., & Ljótsson, B. (2015). Predictors in Internet-delivered cognitive behavior therapy and behavioral stress management for severe health anxiety. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 64, 49–55.</p> <p>Hedman, Erik, Lindefors, N., Andersson, G., Andersson, E., Lekander, M., Rück, C., & Ljótsson, B. (2013). Predictors of outcome in Internet-based cognitive behavior therapy for severe health anxiety. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 51(10), 711–717. https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.07.009</p>

Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	<p>Hedman, E., Andersson, E., Lindefors, N., Andersson, G., Rück, C., & Ljótsson, B. (2013). Cost-effectiveness and long-term effectiveness of Internet-based cognitive behaviour therapy for severe health anxiety. <i>Psychological Medicine</i>, 43, 363-374.</p> <p>Hedman, Erik, Andersson, E., Ljótsson, B., Axelsson, E., & Lekander, M. (2016). Cost effectiveness of internet-based cognitive behaviour therapy and behavioural stress management for severe health anxiety. <i>BMJ Open</i>, 6(4), e009327.</p>
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	