

<b>Kontaktperson*</b>	Jeremy Wihdén
<b>Kontaktuppgift (e-post) *</b>	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
<b>Kontaktuppgift (telefon)</b>	0790 625 918
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	Min Vård, Region Dalarna
<b>Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)</b>	2021-10-21
<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](https://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, Min Vård	KOD: HANMIV
---------------------------------------	-------------

### 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:

2021	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Ajla Stenholtz och Karin Ekstrand, inom ramen för anställning på Min Vård.	Personer, beskrivning

### Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2021-02	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

### Förvaltare/utgivare:

Min Vård, 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):

Patienten öppnar en text-fil som sänds via Visiba-appen. Filen kan läsas via:

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:**

Behandlingsprogrammen skickas som PDF- eller DOCX-fil. De har tagits fram genom Google Docs och sen konverterats till dessa till format

**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**

Behandlingsprogrammen skickas via den vårdapp där Min Vårds videobehandling bedrivs. Visiba Care är den plattform som Min Vård använder sig av.

**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:**

Primärvården inom Region Dalarna, främst inom Min Vård (digital mottagning). Totalt antal patienter, 1 patient fr.o.m. 2021-02-2021-08. Därefter har ytterligare ca 2 patienter gått programmet.

## 1.4 INNEHÅLL

**Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verksamma komponenter):**

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Ångesten vidmakthålls av hälsoångestbeteenden (undvikanden och säkerhetsbeteenden). Genom exponering (interoceptiv och in vivo) med responsprevention bryts vidmakthållandet och nyinläring uppstår.

**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):

GAD-7 inför varje återbesök. SHAI-14 vid behandlingsstart och avslut. – bägge administreras via Visiba Care.

Är andra formulär/uppfoljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Frågor om förbättring/försämring sedan första respektive senaste sessionen (patientskattad och modifierad CGI), administreras inför varje återbesök via Visiba Care. Även PHQ-9 administreras om depressiva symtom föreligger.

Totalt antal ord i fast text till patienten:

9064

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

8

(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

<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 och översikt till resterande behandling.
<i>Innehåll</i>	Information om hur hälsoångest uppstår, symtombild, vad som vidmakthåller det och ångestens funktion.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	1. Mål med behandlingen 2. Självregistrering av hälsoångestbeteenden
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa igenom texten och göra övningarna 1-2.

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

<i>Syfte</i>	Främja en hälsosam livsstil som motverkar ångest.
<i>Innehåll</i>	Information om sunda vanor ex: motion, kost, matvanor, sömn, struktur i tillvaron, stresshantering.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	3. Handlingsplan för sunda vanor
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa igenom texten och göra övning 3.

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Arbeta med responsprevention.
<b>Innehåll</b>	Redogör vikten av att trappa ned och helt sluta med sina hälsoångestbeteenden.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	4. Responsprevention
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa igenom texten och göra övning 4.

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Interceptiv exponering.
<b>Innehåll</b>	Information om interceptiv exponering. Patienten uppmantras framkalla fysiologiska påslag som tolkas som farliga och därmed ångestframkallande.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Övning 5. Interceptiv exponering.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa igenom texten och göra övning 5.

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Exponering in vivo.
<b>Innehåll</b>	Introduktion till exponering in vivo samt hur dessa görs framgångsrikt.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	6. Exponering in vivo.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa igenom texten och göra övning 6.

**Modul 6**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Katastrofberättelse och dödsångest.
<b>Innehåll</b>	Patienten får närma sig det allra mest skrämmande genom sin katastrofberättelse och närma sig dödsångesten.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	7. Katastrofberättelsen 8. Exponering för dödsångest
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa igenom texten och göra övningarna 7-8.

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Leva i enlighet med sina värderingar för att främja livskvalitén. Planera för sunt vårdsökande beteende.
<b>Innehåll</b>	Kunna identifiera mål och värderingar och förstå skillnaden. Planera in mål för att ta steg i värderad riktning. Upprätta en plan för ett balanserat vårdsökande beteende.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Övning 9 Värderingar Övning 10 Plan för vårdsökande beteende.
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa igenom texten och göra övning 9-10.

**Modul 8**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Upprätta en vidmakthållandeplan.
<b>Innehåll</b>	Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	11. Vad jag har lärt mig om hälsoångest. 12. Upprätta en vidmakthållandeplan
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa igenom texten och göra övningarna 11 och 12.

## 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, någon per program
- Ljud
- Video, (kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal i appen, men appen innehåller inte videoillustrationer)
- 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:	
--	--

**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)- **meddelandefunktion i appen används för meddela skattningar, påminnelser, ombokningar**
- Synkron (video, chatt, telefon)- **Videosamtal är huvudsakliga kommunikationen**
- Kombinerad asynkron och synkron

**Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):**

--

**Rekommenderad frekvens av återkoppling:**

1-2g/v
--------

**Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt)**

Nej:

**Uppföljning av vad patienten har gjort och möjlighet till återkoppling sker i samband med videobesöken, genom att patienten berättar vad hen har arbetat med. Som standard skickar patienten inte in några arbetsblad.**

## 2. UTVÄRDERING

**Har det internetbaserade behandlingsprogrammet utvärderats vetenskapligt?**

- Ja  
 Utvärdering pågår, ännu inte publicerad  
 Nej

<b>Om ja, typ av studie/er</b>	<b>Referenser?</b>
RCT	
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	<b>Intern kvalitetsrapport</b>
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	