

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post)*	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-06-14
<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.

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: HANMIV

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:

2021	(ÅÅÅÅ)
En tidigare version av programmet utvecklades av leg. psykologer Karin Ekstrand, Ajla Stenholtz och Jeremy Wihdén. Aktuell version skapad av leg. psykologer Jeremy Wihdén, Miriam Lindståhl och Elina Törnhage. Alla utvecklare inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning
Ingen ändring av akronym eftersom den tidigare versionen använts i liten omfattning. Ändringar version 1.0 till 2.0: Modul om sunda vanor har bytts ut till modul om fysisk aktivitet. Texten i modulerna har reviderats. Bland annat har texten fått fler rubriker och delats upp i fler stycken. Modulerna har fått tydligare sammanfattningar och hemuppgifter. Psykologiska begrepp, såsom interoceptiv exponering, har förklarats med enklare ord för att göra behandlingen mer lättillgänglig.	

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-05

(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):

 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:**

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.kompetenscentrumpsyiskohalsa.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 och vid avslut.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Totalt antal ord i fast text till patienten:

11139

(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

<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 symtom vid hälsoångest, vad som vidmakthåller besvären, hälsoångestbeteenden och KBT-behandling.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Dina beteendemål
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övning. Arbeta med hemuppgiften beteendedagbok. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Öka fysisk aktivitet
<i>Innehåll</i>	Information om vikten av fysisk aktivitet: Både rörelser i vardagen och fysisk träning i form av konditionsträning och styrketräning.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	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 hälsoängestbeteenden.
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 uppmanas 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, (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:

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	