

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-05-24
<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

KBT-program vid oro och ältande	KOD: OR2MIV
---------------------------------	-------------

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 inom ramen för anställning i Region Dalarna. Aktuell version skapad av leg. psykologer Miriam Lindståhl, Elina Törnhage och Jeremy Wihdén, inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-04	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Min vård, Region Dalarna	Ev kommentarer:
--------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med generaliserat ångestsyndrom (GAD) eller ihållande oro/åltande. Diagnoser: F41.1 Generaliserat ångestsyndrom
--------------	---

Syfte (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Behandling	
<input type="checkbox"/> Återfallsprevention	
<input type="checkbox"/> Prevention	
<input type="checkbox"/> Utbildning	
<input type="checkbox"/> Annat, specificera	

Ålder (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Mer än eller lika med 18 år	
<input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	

Språk (enval):

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

Anpassning för funktionshinder (flerval):

<input type="checkbox"/> Synskadade	
<input type="checkbox"/> Hörselskadade	
<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	

Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet i aktuell plattform optimerat för? (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Dator med internet	
<input checked="" type="checkbox"/> Mobil	
<input checked="" type="checkbox"/> Läsplatta	
<input type="checkbox"/> Hög internetkapacitet, mer än:	Kommentar:

1.3 KONTEXT

Vilken population är programmet ursprungligen utvecklat för (en eller flerval):

<input checked="" type="checkbox"/> Primärvård	
<input type="checkbox"/> Psykiatri	
<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
<input checked="" type="checkbox"/> 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 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:**

Den första versionen har använts inom Min vårds verksamhet och mellan 2021-2024 har 20 patienter genomgått behandlingen och registrerats i SibeR.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Besvären vidmakthålls av lugnande tankar och undvikanden genom negativ förstärkning. Bryter detta genom exponering för orostankar och exponering in vivo.

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? Nej Ja, specificera:

Inspiration från:

- Sluta älta och grubbla: lättare gjort med kognitiv beteendeterapi av Olle Wadström (2017).

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 vid behandlingsstart, i mitten och vid avslut. (Copyright 2005 Pfizer Inc., ingen tillåtelse krävs för att reproducera, översätta, visa eller distribuera.)

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

14855

(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*

7

(0-30, heltal)

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

7

(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 och översikt till resterande behandling.
<i>Innehåll</i>	Information om orons funktion, diagnosen GAD samt hur oro och åltande vidmakthålls. Information om KBT och behandlingsupplägg.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Uppmärksamma positiva antaganden Orosdagbok
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna orosdagbok och positiva antaganden om oro. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Fysisk aktivitet och medveten närvaro
<i>Innehåll</i>	Information om vikten av fysisk aktivitet: Både rörelser i vardagen och fysisk träning i form av konditionsträning och styrketräning. Introduktion till medveten närvaro och hur medveten närvaro kan vara hjälpsamt för att hantera orostankar.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Kartläggning och målsättning av vardagsrörelse och fysisk träning Medveten närvaro
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna att öka fysisk aktivitet, träna medveten närvaro och uppmärksamma orostankar och lugnande tankar. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Exponering för orostankar
Innehåll	Hur lugnande tankar vidmakthåller orosproblematik genom negativ förstärkning. Presentation av tre olika typer av strategier för exponering för orostankar.
Arbetsblad/övningar	Exponering för orostankar och ältande
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna exponering för orostankar, öka fysisk aktivitet och träna medveten närvaro. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Exponering in vivo
Innehåll	Information om hur yttre beteenden som undvikanden, säkerhetsbeteenden och försäkringar vidmakthåller besvären. Information om exponering in vivo.
Arbetsblad/övningar	Exponering för yttre situationer
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna exponering för yttre situationer, exponering för orostankar, öka fysisk aktivitet och träna medveten närvaro. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Strategi för problemlösning
Innehåll	Presentation av strukturerad metod för problemlösning.
Arbetsblad/övningar	Problemlösning
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna problemlösning, exponering, öka fysisk aktivitet och träna medveten närvaro. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Formulera livsvärden och agera i värderad riktning
Innehåll	Presentation av livsvärden. Kartläggning av livsvärden och planering för konkreta beteenden i värderad riktning.
Arbetsblad/övningar	Identifiera vad som är viktigt för dig Identifiera konkreta beteenden för förändring
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna att ta steg i värderad riktning, exponering, öka fysisk aktivitet och träna medveten närvaro. Besvara frågorna i slutet av modulen.

Modul 7 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/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 (en bild)
- Ljud
- Video, (kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal i appen, men behandlingsprogrammet innehåller inte videoillustrationer)
- 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) - 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:

1-2 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	<i>Interna kvalitetsrapporter (2021, 2022 samt 6-månadersuppföljning för åren 2021-2023)</i>
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	