

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

IKBT-program vid oro och åltande	KOD: ORODAL
----------------------------------	-------------

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, Andreas Pålsson, Miriam Lindståhl och Elina Törnhage samt medicinsk sekreterare Monica Samilda, inom ramen för anställning i Region Dalarna. Bygger på tidigare textmaterial utvecklat av leg. psykologer Karin Ekstrand, Ajla Stenholtz 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:

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):

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

14951

(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

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 orons funktion, diagnosen GAD samt hur oro och åltande vidmakthålls. Information om KBT och behandlingsupplägg.
Arbetsblad/övningar	Uppmärksamma positiva antaganden Orosdagbok
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna orosdagbok och positiva antaganden om oro. Skicka in svar på frågorna i slutet av modulen.

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Fysisk aktivitet och medveten närvaro
Innehåll	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.
Arbetsblad/övningar	Kartläggning och målsättning av vardagsrörelse och fysisk träning Medveten närvaro
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna att öka fysisk aktivitet, träna medveten närvaro och uppmärksamma orostankar och lugnande tankar. Skicka in svar på 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 åltande
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna exponering för orostankar, öka fysisk aktivitet och träna medveten närvaro. Skicka in svar på 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. Skicka in svar på 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. Skicka in svar på 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. Skicka in svar på 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
- 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	