

Kontaktperson*	Lars Ström
Kontaktuppgift (e-post)	
Kontaktuppgift (telefon)*	
Förvaltare/Utgivare*	Livanda-Internetkliniken AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2018-09-12 /Rev 2020-10-26, 2022-03-15
<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 koordinatör 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.

Internethjälpen vid oro	KOD:OROLIV
--------------------------------	------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

5.0	(1.0-10.0)
-----	------------

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras när mer genomgripande förändring av behandlingsprogram. Inför en större ändring kontaktas koordinatör i SibeR så att programbeskrivning kan uppdateras i tid.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2016	(ÅÅÅÅ)
Programmet framtaget och stegvis utvecklat för SoB-plattformen av Lars Ström.	Person, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2021-09-01 Aktuell version 5.0 (12.0 i SoB) är en justering för att följa manualen manualen som presenteras i "Cognitive Behavioral Treatment for Generalised Anxiety Disorder" av M Dugas och M Robichaud.	(ÅÅÅÅ-MM)
--	-----------

Utgivare:

Livanda- Internetkliniken AB	Ev kommentarer:
------------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Generaliserad ångest, hälsoångest, "besvär med grubbel och oro".
--------------	--

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:

Norska på egen plattform

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:

Grundutbildning KBT eller motsvarande kunskap

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

Nej

Ja, specificera:

Bedömning av lämplighet och intresse
Personlig kontakt (tel el i programsystem) för feedback
Rekommenderad uppföljning efter 6 mån.

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Plattformen för Stöd och Behandling
Livanda – Internetkliniken (egen plattform - Microsoft aspx)

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Plattformen för Stöd och Behandling
Livanda – Internetkliniken (egen plattform - Microsoft aspx)

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:

Antal patienter redovisade i SoB t o m 2021 = ca 2265, gällande primärvård för regionerna Gävleborg, Dalarna, Västerbotten, Västernorrland, Norrbotten, Skåne, Stockholm och Västra Götaland.

Antal patienter Livandas egen plattform t o m 2021 ca 750, huvudsakligen privata vårdgivare och vårdmöjlighet kopplat till Försäkringsbolag

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verk samma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Programmet uppdaterat 2021 för att följa manualen från "Cognitive Behavioral Treatment for Generalised Anxiety Disorder" av M Dugas och M Robichaud

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

Nej

Ja, specificera:

Cognitive Behavioral Treatment for Generalised Anxiety Disorder av M Dugas och M Robichaud
Grimdårogrammet kompletterat med extraavsnitt som bygger på böcker och manualer av Wells (Metacognitiv Theory), Borkovec och Hayes & al (Acceptance and Commitment Theory).

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

Nej

Ja, specificera: Text och bilder könsneutrala eller mixade på kön i möjligaste mån.

Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):

Mittavsnitt (alt samtliga avsnitt):
Valbart för regioner.
Standarduppställning är löpande GAD7 samt Livlustfråga ur MADRS-S.

Start- och avslutning:
WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0)
GAD7 (Generalised Anxiety Disorder 7-item scale),
Livlustfråga ur MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Möjlighet i programmet att aktivera och schemalägga följande mätinstrument för behandlare vid behov:

- SHAI-14 (Short Health Anxiety Inventory)- aktiveras vid hälsoängest, rekommenderas löpande mätningar
- AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)
- CORE-10 (Clinical Outcomes in Routine Evaluation)
- GAD 7 (Generalised Anxiety Disorder 7-item scale)
- HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)
Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.
Fritt för icke-kommersiell användning.
- Hälsoarometer (VAS-skala)
- ISI (Insomnia Severity Index)
- KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)
- MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)
- LSAS-SR (Liebowitz Social Anxiety Scale , self-report)
- OCI-R (Obsession-Compulsion Inventory, [revised 18-item]))
- PDSS-SR (Panic Disorder Severity Scale - Self Rated)
- PHQ9 (Patient Health Questionnaire)
*Skalan är fritt tillgänglig för patientarbete och forskning
Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001).
The PHQ-9: Validity of a brief depression severity
measure. J Gen Intern Med, 16(9), 606-613.*
- PSS - 10 (Perceived Stress Scale - 10)
- SHAI-14 (Short Health Anxiety Inventory)
- SPIN (Social Phobia Inventory)
- Stressbeteenden (Burell)
- Välmåendeskalan
*Braconier, A. (2015). Välmåendeformuläret – ett mått på
subjektivt välmående. Psykometrisk utvärdering av en ny*

*självskattningsskala. (Examensarbete
Psyko­terapeutprogrammet). Stockholms universitet,
Psykologiska institutionen.
Ström, L., & Carlbring, P. (2014). Handbok för oglada:
vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och
harmoni. Västerås: KBT-akademin Sverige AB.
Fritt att använda.
WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability
Assessment Schedule 2.0)*

Totalt antal ord i fast text till patienten:

ca 40000

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

ca 40

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

6 (12)

(0-20, heltal)

Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:*Avses det totala antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att fullfölja programmet helt*

6

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:*Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som patienten förväntas genomgå oavsett problembild.**För behandlingsprogram där alla moduler är förbestämda blir maximalt antal moduler samma som antal förbestämda*

6

(0-30, heltal)

Antal valbara behandlingsavsnitt:*Med valbara behandlingsavsnitt avses moduler som man kan välja från för att anpassa behandlingen till patientens specifika problembild*

9

(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:

Modul 1 (exempeltext) Förbestämd Valbar

Syfte

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>	Vad är oro? Introduktion av behandlingsprogrammets upplägg, av olika ångestproblem samt inledande måluppgifter.
<i>Innehåll</i>	Grundavsnitt: Sätta upp personliga mål med behandlingen. Få en förståelse för vad oro är och hur det uppkommer. Om sårbarhet. Fördjupningsavsnitt: Information om ångest och ångestdiagnoser. Grundläggande information om KBT. Information om datahantering och SibeR.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Dina mål med orosprogrammet. Orosdagbok. Eftertankar – Vad är oro?
<i>Hemuppgifter</i>	Fylla i målformulär, Orosdagbok och Eftertankar.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Påbörja förändring Introduktion av oro som "fobi för osäkerhet". Om motivation och exponering.
<i>Innehåll</i>	Grundavsnitt: Är oro ett slags fobi? Att påbörja en förändring (exponeringsinfo) Tänkvärda övningar (beteendeexperiment förändring genom tankar resp beteende)
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Orosdagbok. Dina säkerhetsbeteenden. Dina experiment. Eftertankar – Påbörja förändring
<i>Hemuppgifter</i>	Fylla i orosdagbok Hitta egna säkerhetsbeteenden Planera beteendeexperiment.

Modul 3 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Fördelar med oro? Information om upplevelse av orons positiva funktioner och hur detta vidmakthåller problem.
--------------	---

Innehåll	Grundavsnitt: Är oron hjälpsam? Planera ditt grubbel Videoavsnitt "Planera grubblande".
Arbetsblad/övningar	Orosdagbok (forts) Positiva tankar om oro. Dina experiment (forts). Eftertankar – Fördelar med grubbel
Hemuppgifter	Fylla i Orosdagbok. Pröva uppskjutande av grubbel. Göra ett beteendeeperiment.

Modul 4a Förbestämd Valbar

Syfte	Problemlösning Introduktion av problemlösning som metod för att hantera verklighetsgrundad oro.
Innehåll	Grundavsnitt: Att lösa problem Problemlösning i 5 steg.
Arbetsblad/övningar	Lösa problem Dina experiment (forts). Eftertankar – Problemlösning
Hemuppgifter	Pröva problemlösningmetod, Fortsätta med beteendeeperiment.

Modul 4b Förbestämd Valbar

Syfte	Exponering i tanken Introduktion till imaginativ exponering.
Innehåll	Grundavsnitt: Har du kontroll över dina tankar? Exponering i fantasin
Arbetsblad/övningar	Dina experiment. Eftertankar – Exponering i tanken
Hemuppgifter	Förbereda och genomföra imaginativ exponering Fortsätta med beteendeeperiment.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Avslutning - vägen vidare: Vidmakthållande av framsteg. Förbereda för fortsättning av träning på egen hand.
Innehåll	Grundavsnitt: Vägen vidare Värna flexibiliteten Sammanfattning

	Videoövning - guidad reflektion kring jagupplevelse och "defusion".
Arbetsblad/interaktiva övningar	Dina mål med orosprogrammet - avslutningsskattning Strategier mot bakslag Eftertankar med utvärdering och kommentarer
Hemuppgifter	Fylla i strategier för att vidmakthålla framsteg. Fylla i målformulär och upplevt resultat Fylla i avslutande eftertankar.

++ Dina drivkrafter (beteendeanalys) Förbestämd Valbar

Syfte	Dina drivkrafter Beteendeanalys av oro.
Innehåll	Grundavsnitt: Beteendeanalys av oro – rational och övning. Fortsätta med beteendeeperiment/exponering och reflektion kring detta. Fördjupning: Om förstärkning
Arbetsblad/övningar	Beteendeanalys Dina experiment Eftertankar
Hemuppgifter	Beteendeanalys Genomföra beteendeeperiment

++ Koppla isär tankar och känslor (defusion) Förbestämd Valbar

Syfte	Tankemaskinen Introducera ACT-konceptet med defusion (och delvis acceptans). Träna förmågan att se på tankar och känslor som fristående och delvis godtyckliga funktioner.
Innehåll	Grundavsnitt: Ordmaskinen Smittsamma tankar Ordlekar för välbefinnande (Om tankar och språk som funktion för vårt mående. Defusionsövningar.) Fördjupning: Information om Acceptance and Commitment Therapy.
Arbetsblad/övningar	Beteendeanalys - fortsättning. Dina experiment Eftertankar - reflektioner kring det aktuella avsnittet.
Hemuppgifter	Genomföra ytterligare beteendeeperiment/exponeringar.

++ Hantera känslor Förbestämd Valbar

Syfte	Hantera känslor: Fördjupa kunskapen om känslor och känslors olika funktioner. Förstärka förmåga att se känslor som separata funktioner som inte måste ageras på.
Innehåll	Grundavsnitt: Information om vad känslor är, vilka känslor vi har och deras respektive funktioner. Introduktion av att medvetet studera sina känslor och de tankar och impulser de väcker (defusionsövning). Övning i att uppfatta fler känslor än de högprioriterade (medvetet notera positiva känslor). Övning i att se känslornas påverkan av de mål vi sätter. Fördjupning: Om känslor opålitlighet.
Arbetsblad/övningar	Känsloträning (registrering och analys av känslor) Positiva dagboken Dina experiment. Eftertankar.
Hemuppgifter	Notera och registrera olika känslor. Fylla i den "Positiva dagboken" två dagar och medvetet notera några positiva känslor. Planera beteendeeexperiment.

++ Vara närvarande (mindfulness) Förbestämd Valbar

Syfte	Vara närvarande: Att träna på att vara närvarande (som ett kompletterande och alternativt sätt att hantera överdrivet rädslofokus (exponering av att släppa orostankar och "minska beredskapen").
Innehåll	Grundavsnitt: Mindfulnessövningar i olika typer av situationer. Fördjupning: Mindfulness grundprinciper
Arbetsblad/övningar	Dina experiment Eftertankar.
Hemuppgifter	Fortsätta med beteendeeexperiment.

++ Minska fysisk spänning (betingad avslappning) Förbestämd Valbar

Syfte	Minska fysisk spänning: Extra avsnitt om betingad avslappning.
Innehåll	Grundavsnitt: Information om betingad avslappning samt övningsprogram i fyra delar.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Dina experiment Eftertankar
Hemuppgifter	Inga angivna.

++ Lyssna och sätta gränser Förbestämd Valbar

Syfte	Lyssna och sätta gränser: Extra avsnitt om kommunikation.
Innehåll	Grundavsnitt: Att lyssna aktivt och icke-värderande. Att ge ett jagbudskap Att sätta gränser. Reflektion kring gränssättning - fördelar och nackdelar.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Formulär för att förbereda ett jag-budskap. Dina experiment. Eftertankar
Hemuppgifter	Inga angivna.

++ Mirakelkuren (om fysisk aktivitet) Förbestämd Valbar

Syfte	Mirakelkuren: Extra avsnitt om fysisk aktivitet.
Innehåll	Grundavsnitt: Information om fysisk aktivitet som grund för välmående.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Dina experiment. Eftertankar.
Hemuppgifter	Inga angivna.

++ Negativa automatiska tankar Förbestämd Valbar

Syfte	Negativa automatiska tankar (NAT): Extra redskap om hantering av tankar enligt Beck's modell (något modifierad till övning för att förstå och hantera tankar, snarare än att byta ut dem).
Innehåll	Grundavsnitt: Arbeta med negativa automatiska tankar. Tankefällor.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Formulär för att arbeta med NAT. Dina experiment. Eftertankar.
Hemuppgifter	Inga angivna.

++ Panikångest (interoceptiv exponering) Förbestämd Valbar

Syfte	Panikångest: Extra avsnitt om panikångest.
Innehåll	Grundavsnitt: Information och rational om panikångest.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Dina experiment. Eftertankar.
Hemuppgifter	Inga angivna.

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

<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	Efter överenskommelse med behandlare Formulär - standardiserat mätbatteri inför varje avsnitt Formulär - arbetsblad Formulär - reflektioner efter avsnitt Behandlare kan skicka påminnelser efter flaggning av inaktivitet
--	--

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):

Flaggning sker när deltagare gjort sista uppgiften i en modul - behandlare bör då aktivera ett nytt avsnitt/modul samt ge personlig kortfattad feedback på genomgången avsnitt.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Veckovis

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	
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	<p>Utvärdering av Livandas orosprogram för Livandas privatkunder (2017-01-01 - 2018-08-31). Livanda - Internetkliniken AB.</p> <p>Utvärdering av Livandas orosprogram för Livandas privat- och företagskunder (2018-09-01 - 2021-12-31). Livanda - Internetkliniken AB.</p>
Studier med närliggande program	<p><i>Pablo Oromendia, Jorge Orrego, Albert Bonillo & Beatriz Molinuevo. (2016). Internet-based self-help treatment for panic disorder: a randomized controlled trial comparing mandatory versus optional complementary psychological support. Cognitive Behaviour Therapy, 45:4, 270-286</i></p> <p><i>Linnea Nissling, Claudia Fahlke, Josefine L Lilja, Ingmarie Skoglund, Sandra Weineland. (2020). Primary Care Peer-Supported Internet-Mediated Psychological Treatment for Adults With Anxiety Disorders: Mixed Methods Study. JMIR Form Res 2020, vol. 4, iss. 8.</i></p> <p><i>Linnea Nissling, Martin Kraepelien, Viktor Kaldo, Dominique Hange, Anna Larsson, Marie Persson, Sandra Weineland (2021). Effects of patient-driven iCBT for anxiety in routine primary care and the relation between increased experience of empowerment and outcome: A randomized controlled trial. Internet Interventions 26 (2021)</i></p>