

Kontaktperson*	Lina Ciardella
Kontaktuppgift (e-post)*	Lina.ciardella@regionuppsala.se
Kontaktuppgift (telefon)	0730-67 28 84
Förvaltare/Utgivare*	Nära vård digitalt/Region Uppsala, Karin Kanon
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2022-03-16
<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. Lämplig akronym för koden erhålls av central koordinatör för SibeR.

Ett exempel: Depressionsbehandling Region Uppsala, KOD: DEPUPS

Hantera oro och ovisshet med KBT	KOD: OROUPS
----------------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

3.0	(1.0-10.0)
-----	------------

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras med nytt versionsnummer vid mer genomgripande förändring av behandlingsprogram. Inför en större ändring kontaktas koordinatör i SibeR.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2022-01	(ÅÅÅÅ)
Avtal med bokförlaget Natur & Kultur, Lina Ciardella	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2022-01	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Region Uppsala, Nära vård digitalt	Finns avtal med bokförlag
------------------------------------	---------------------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Generaliserat ångestsyndrom (GAD) eller besvärande och överdriven oro av GAD-typ.
--------------	---

Syfte (en eller flerval):

Behandling

Återfallsprevention

Prevention

Utbildning

<input type="checkbox"/> Annat, specificera	
---	--

Ålder (en eller flerval):

Mer än eller lika med 18 år

<input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	
---	--

Språk (enval):

Svenska

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

Anpassning för funktionshinder (flerval):

Synskadade

Hörselskadade

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

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

Dator med internet

Mobil

Läsplatta

<input type="checkbox"/> Hög internetkapacitet, mer än:	Kommentar:
---	------------

1.3 KONTEXT

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

Primärvård

Psykiatri

<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
<input type="checkbox"/> Allmän befolkning	
<input type="checkbox"/> Annat	Specificera:

Krav på behandlarkompetens:

Nej

Ja, specificera:

Leg psykolog eller psykologassistent/PTP under handledning.

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

 Nej Ja, specificera:

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

SoB

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

SoB

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:

Uppsala primärvård via Nära Vård digitalt, endast ett par avslutade behandlingar då programmet lanserades i januari-22.

Psykiatrimottagningen för Unga vuxna, sedan februari-22, fåtal patienter.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Psykoedukation, intolerans för osäkerhet, positiva antaganden om oro, negativ problemorientering och kognitivt undvikande.
Huvudsakliga behandlingskomponenter: beteendexperiment, problemlösning, imaginär exponering

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

 Nej Ja, specificera:

"Hantera oro och ovisshet med KBT – en arbetsbok vid GAD", Robichaud och Dugas

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

 Nej Ja, specificera:

Varierande kön, ålder och etnicitet i bildmaterial

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

 Nej

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

GAD-7, PHQ9

Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet? Nej Ja, specificera:

WHODAS, BBQ, "Utvärdering av behandlingen"

Totalt antal ord i fast text till patienten:

62597 ord

(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*

10

(0-30, heltal)

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

10

(0-30, heltal)

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

2

(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.*

Ej aktuellt

(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	Grundläggande psykoedukation om oro, ångest och GAD
Innehåll	Introduktion till behandlingen. Psykoedukation om oro, ångest och GAD. Kartläggning av oro och identifiering av olika typer av oro.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Bedöm om din oro är ett problem. Bedöm dina GAD-symtom. Orosdagbok. Identifiera olika typer av oro.

Modul 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Introduktion till KBT vid GAD
Innehåll	Genomgång av grunderna i KBT, samt principer och förväntningar vid KBT. Forskningsrön. Förväntningar på behandlingen.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Undersök hur tankar påverkar känslor. Målformulering. Orosdagbok.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Psykoedukation och arbete med positiva antaganden om oro med fokus på att bli medveten om ev antaganden om att det kan finnas fördelar med att oroa sig.
Innehåll	Betraktar du oro som något positivt? Vanliga antaganden om fördelarna med oro. Motstridiga tankar kring oro. Att tänka på ett liv utan oro.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Fylla i arbetsbladen "Lista tre saker du har oroat dig för", "Finns det några fördelar med din oro?", "Identifiera positiva antaganden om oro", "Undersök vad du kan vinna och förlora på att oroa dig mindre" samt "Tänk på ett liv utan oro".

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Fortsatt arbete med positiva antaganden om oro med fokus på att ifrågasätta positiva antaganden om oro genom att pröva argumenten för dem.
Innehåll	Ställa din oro inför rätta, granska argumenten för och emot antagandena. Sorg över förlusten av oro.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Fylla i arbetsbladen "Granska dina positiva antaganden om oro", "Lägg fram argument för att din oro är bra", "Lägg fram argument mot att din oro är bra", "Sök efter paradoxer", "Väg fördelarna mot nackdelarna" samt "Fäll ditt eget utslag"

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Psykoedukation om intolerans för osäkerhet
Innehåll	Allergi mot ovisshet, orosspiralen, den hotfulla ovissheten, se dina negativa antaganden om ovisshet i ett nytt ljus.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Fylla i fördjupad orosdagbok inkl registrering av triggers och antaganden.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Information om och identifiering av säkerhetsbeteenden
Innehåll	Psykoedukation om hur intolerans mot osäkerhet fungerar; hur tolkningar av osäkerhet påverkar beteenden och att förstå säkerhetsbeteenden. Genomgång av närmandestrategier och undvikandestrategier samt förberedelser för arbete med att förändra säkerhetsbeteenden.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Identifiera säkerhetsbeteenden som används för att hantera oro.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Öka tolerans för osäkerhet - påbörja arbete med beteendeeperiment som ett sätt att förändra antaganden om osäkerhet.
Innehåll	Presentation av beteendeeperiment samt rational för detta. Genomgång av vanliga svårigheter vid beteendeeperiment och hur man kan hantera dem.
Arbetsblad/övningar	
Hemuppgifter	Identifiera säkerhetsbeteenden, registrera beteendeeperiment och gå igenom resultaten.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Att lära sig att uppskatta ovisshet och att utvidga sina beteendeeperiment.
Innehåll	Utvidgning av beteendeeperiment - beskrivning av hur beteendeeperiment kan göras inom flera områden/sammanhang och med ökad svårighetsgrad. Fundera över om ovisshet kan föra med sig några fördelar. Bedömning av framsteg hittills.
Arbetsblad/interaktiva övningar	

Hemuppgifter	Fortsatt registrering och planering av beteendeexperiment utifrån att göra beteendeexperiment inom fler områden i livet och att utforma mer utmanande beteendeexperiment. Fylla i formulären "granska resultaten av dina experiment", "Se det positiva i ovisshet", "Bedöm dina GAD-symtom igen" samt fylla i orosdagbok.
---------------------	---

Modul 9 Förbestämd Valbar

Syfte	Att hantera oro över reella problem.
Innehåll	Genomgång av negativ problemorientering samt utmaning av negativ problemorientering. Problemlösning presenteras som ett konkret alternativ till oro över reella problem.
Arbetsblad/interaktiva övningar	
Hemuppgifter	Registrering av beteendeexperiment. Identifiera och skriv ner oro över reella problem. Uppmärksamma egna känslor för att identifiera problem. Skriv lista över återkommande problem. Se möjligheter i problem. Tillämpa problemlösningsmetoden på ett reellt problem.

Modul 10 Förbestämd Valbar

Syfte	Att hantera oro över hypotetiska situationer.
Innehåll	Imaginär exponering presenteras som en strategi för att hantera oro över hypotetiska situationer. Genomgång av hur rädsla fungerar, syftet med exponering samt genomgång av vanliga problem vid imaginär exponering och hur man kan hantera dem.
Arbetsblad/interaktiva övningar	
Hemuppgifter	Lista oro över hypotetiska problem/situationer som väcker en överdriven oro. Välj en av de listade hypotetiska situationerna som är särskilt ångestskapande, och genomför imaginär exponering 3-5ggr/v. Fortsatt registrering av beteendeexperiment.

Modul 11 Förbestämd Valbar

Syfte	Bygga vidare på framstegen: att hantera oron på lång sikt.
Innehåll	Uppmärksamma egna framsteg, bygga vidare på framstegen och hantera oron på längre sikt. Sammanfattning och repetition av de viktigaste behandlingsstrategierna.
Arbetsblad/interaktiva övningar	
Hemuppgifter	Lista återhämtande aktiviteter och planera in minst 2 aktiviteter/vecka. Ha ett terapisaftal med sig själv varje vecka, vilket bl.a. innefattar att planera veckans övningar och därefter utvärdera hur det har gått. Valbar hemuppgift: Imaginär exponering (om man arbetade med modul 10), problemlösning (om man arbetade med modul 9) eller fortsatta beteendeexperiment.

Modul 12 Förbestämd Valbar

Syfte	Att hantera bakslag och återfall.
Innehåll	Genomgång av skillnad mellan bakslag och återfall samt hur man kan uppmärksamma, förhindra och hantera motgångar, svackor och bakslag. Hantering av bakslag genom att bl.a.

	känna igen tidiga tecken samt hantering av återfall. Belöna egna framsteg.
Arbetsblad/interaktiva övningar	
Hemuppgifter	Känna igen tidiga varningstecken samt göra en vidmakthållandeplan. Läs igenom "gör en plan för att hantera tidiga bakslag" samt "gör en plan för att hantera återfall".

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:	
--	--

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:

Minst 1g/v. Svar på frågor från patient senast inom tre arbetsdagar.

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	<i>Det finns flera studier på själva behandlingsmanualen (med modellen för intolerans för osäkerhet) som föreliggande behandling bygger på (Dugas och Robichaud), samt på huvudkomponenterna i behandlingsprotokollet. Dock finns ingen publicerad studie på det översatta behandlingsmaterialet i internetformat med behandlarstöd i svensk kontext. Det finns behov av mer studier av IGBT med protokollet (CBT-IU) i svenska förhållanden och via internet.</i>
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	<p>Dugas M.J., Brillon P., Savard P., Turcotte J., Gaudet A., Ladouceur R., , Gervais N.J.: A randomized clinical trial of cognitive-behavioral therapy and applied relaxation for adults with generalized anxiety disorder. Behavior Therapy 2010; 41: pp. 46-58.</p> <p>Gosselin P., Ladouceur R., Morin C.M., Dugas M.J., Baillargeon L.: Benzodiazepine discontinuation among adults with GAD: a randomized trial of cognitive-behavioral therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2006; 74: pp. 908-919</p> <p>Ladouceur R., Dugas M., Freeston M., Leger E., Gagnon F., Thibodeau N.: Efficacy of a cognitive-behavioural treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2000; 68: pp. 957-964.</p> <p>Robichaud M.: Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: application to a clinical case of generalized anxiety disorder. Cognitive and Behavioral Practice 2013; 20: pp. 251-263.</p>
Studier med närliggande program	