

Kontaktperson*	Erik Forsell, Utvecklingsansvarig psykolog Internetpsykiatri
Kontaktuppgift (e-post) *	erik.forsell@sll.se
Kontaktuppgift (telefon)	
Förvaltare/Utgivare*	Psykiatri Sydväst
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-02-18
<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

Internetpsykiatri PSV - Paniksyndromsbehandling	KOD: PANIPS
---	-------------

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 koordinatör i SibeR.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2007	(ÅÅÅÅ)
Internetbehandlingen bygger på behandlingsmoduler ursprungligen skrivna av Jan Bergström, vilka är utvärderade i flera kliniska studier, se referenslistan.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

Version 2.0 skapad hösten 2020 (inlagd i SoB)	(ÅÅÅÅ-MM)
---	-----------

Förvaltare/utgivare:

Psykiatri Sydväst, Internetpsykiatri	Ev kommentarer:
--------------------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Patienter med diagnostiserat paniksyndrom.
--------------	--

Syfte (en eller flerval):

 Behandling Återfallsprevention Prevention Utbildning Annat, specificera

Ålder (en eller flerval):

 Mer än eller lika med 18 år Annan åldersgrupp, ange:

Från 16 år.

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: Har bedrivits inom psykiatrisk klinik men med bred rekrytering; primärvård, allmän befolkning, psykiatri

Krav på behandlarkompetens: Nej Ja, specificera:

Basutbildning i KBT

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

Diagnostisering och lämplighetsbedömning för behandlingsformatet innan inklusion. Kontinuerliga patientskattningar under behandlingstiden för att kunna monitorera mående. Övervakningssystem och rutiner för riskhantering, t ex suicidrisk

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

Stöd och Behandling (SoB)

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

P2, 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:**

SLSO, Psykiatri Sydväst, Internetpsykiatri.

P2 - 1856 startade i behandling under perioden 2007-10-30 - 2020-10-07

SoB - 46 startade i behandling under perioden 2020-10-15 – 2021-02-22

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

KBT, psykoedukation om panikångest, kognitiv bearbetning, interoceptiv exponering, exteroceptiv exponering
Bygger på David Clarks modell för behandling av paniksyndrom**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?** Nej Ja, specificera:**Är programmet anpassat efter ett normkritiskt perspektiv – är text, bilder, språk eller annat utformat med hänsyn till variationer inom avsedd målgrupp?** Nej Ja, specificera:

Exempel och bilder är anpassade enligt variation avseende etnicitet, ålder och kön.

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):	PDSS-SR, MADRS-S, GAD-7- ej licens . C-skalan, är en skala som mäter patientens upplevda trovärdighet av programmet, ej licens WHODAS –ej licens Egen patientenkät för utvärdering av patientens upplevelser, bemötande, eventuella negativa effekter, mm, samt innefattar även ett internationellt standardiserat formulär för upplevd tillfredsställelse med behandlingen Client Satisfaction Questionnaire (CSQ-8). CSQ-8 har copyright. Formulären är inlagda i programmet och plattformen, men endast PDSS-SR och MADRS-S är inlagt för löpande veckoskattning.
--	--

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet? Nej

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

Totalt antal ord i fast text till patienten: (heltal)**Totalt antal minuter video till patienten:** (heltal)**Förväntad behandlingstid i veckor:** (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* (0-30, heltal)**Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:***Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som patienten förväntas genomgå oavsett problembild.* (0-30, heltal)**Antal valbara behandlingsavsnitt:***Med valbara behandlingsavsnitt avses moduler som man kan välja från för att anpassa behandlingen till patientens specifika problembild* (0-30, 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.

(0-30, 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 hela behandlingsprogrammet.
Innehåll	Introduktion till kognitiv beteendeterapi (KBT) och information om paniksyndrom. Vad är rädsla, ångest och panikattacker? Vad händer i kroppen? Vilka tankar och tolkningar har betydelse? Vilka beteenden?
Arbetsblad/övningar	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 2 Förbestämd Valbar

Syfte	Kognitiv bearbetning av tankar och tolkningar som på olika sätt driver på ångesten.
Innehåll	Öva på att identifiera och tydliggöra negativa automatiska tolkningar
Arbetsblad/övningar	Panikcirkeln, Panikcirkeln - Hjälpfrågor
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Arbeta med övningarna "Hjälpfrågor" och "Panikcirkeln". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Målet är att ifrågasätta de negativa tolkningar pat gör av fysiska reaktioner och istället hitta alternativa, mer balanserade tolkningar.
Innehåll	Mer kognitiv bearbetning. Huvuddelen är att arbeta med övningen "Den brutna Panikcirkeln". Öva på att utmana negativa automatiska tolkningar.
Arbetsblad/övningar	Brutna Panikcirkeln
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Arbeta med övningen "Den brutna Panikcirkeln". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Att utsätta sig för olika kroppsliga reaktioner som har kommit att förknippas med fara och rädsla.
Innehåll	Interoceptiv exponering.
Arbetsblad/övningar	Brutna Panikcirkeln, Interoceptiv exponering - skattningar
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsätta att använda "Den brutna panikcirkeln" från modul 3 genom att registrera negativa automatiska tolkningar och finna bevis för och emot tolkningarna. Göra interoceptiva exponeringar och registrera ångestskattningar i arbetsbladet "Interoceptiv exponering - skattningar". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Gå vidare med den interoceptiva exponeringen
Innehåll	Träna på de övningar som gav en ångestnivå på 20 eller mer. Man är klar med en övningsuppgift när den inte längre ger en ångestnivå på mer än 20.
Arbetsblad/övningar	Brutna Panikcirkeln, Interoceptiv exponering - skattningar
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsätta att använda "Den brutna panikcirkeln" från modul 3 genom att registrera negativa automatiska tolkningar och finna bevis för och emot tolkningarna. Arbeta med bladet "Skattningar för interoceptiv exponering". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Exponering för agorafobi.
Innehåll	Exponering för yttre situationer som brukar väcka ångest.
Arbetsblad/övningar	Brutna Panikcirkeln Interoceptiv exponering - skattningar Hjälpfrågor - Mål Exponeringshierarki - generell Exponeringshierarki – specifik
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt.

	<p>Fortsätta att använda formuläret "Brutna panikcirkeln" genom att registrera negativa automatiska tolkningar och finna bevis för och emot tolkningarna.</p> <p>Arbeta med arbetsbladet "Exponeringshierarki" och genomföra exponeringar i vardagen.</p> <p>Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen</p>
--	---

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Fördjupning av exponering
Innehåll	Fortsätta exponeringar för yttre situationer som brukar väcka ångest
Arbetsblad/övningar	<p>Brutna Panikcirkeln</p> <p>Interoceptiv exponering - skattningar</p> <p>Hjälppfrågor - Mål</p> <p>Exponeringshierarki - generell</p> <p>Exponeringshierarki - specifik</p>
Hemuppgifter	<p>Läsa modulens alla avsnitt.</p> <p>Fortsätta att använda arbetsbladet "Brutna panikcirkeln" från modul 3 genom att registrera negativa automatiska tolkningar och finna bevis för och emot tolkningarna.</p> <p>Fortsätta att arbeta med bladet "Exponeringshierarki" och genomföra exponeringar i din vardag.</p> <p>Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen</p>

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Kombination av exponeringar
Innehåll	Fortsätta med exponeringsarbetet och kombinera inre och yttre utlösare.
Arbetsblad/interaktiva övningar	<p>Brutna Panikcirkeln</p> <p>Interoceptiv exponering - skattningar</p> <p>Hjälppfrågor - Mål</p> <p>Exponeringshierarki - generell</p> <p>Exponeringshierarki - specifik</p>
Hemuppgifter	<p>Läsa modulens avsnitt.</p> <p>Fortsätta att använda arbetsbladet "Brutna panikcirkeln" genom att registrera negativa automatiska tolkningar och finna bevis för och emot tolkningarna.</p> <p>Fortsätta att arbeta med bladet "Exponeringshierarki" och genomföra exponeringar i din vardag.</p> <p>Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen</p>

Modul 9 Förbestämd Valbar

Syfte	Sammanfattning. Detta syftar till att förbereda pat för avslutningen av behandlingsprogrammet och till att hjälpa pat att planera för hur denne kan fortsätta att använda sina nya färdigheter i framtiden.
Innehåll	Repetera de tidigare modulerna, sammanfatta för sig själv de viktigaste lärdomarna, och göra en "Behandlingssammanfattning".
Arbetsblad/interaktiva övningar	<p>Brutna Panikcirkeln</p> <p>Interoceptiv exponering - skattningar</p> <p>Hjälppfrågor - Mål</p>

	Exponeringshierarki - generell Exponeringshierarki - specifik Egen sammanfattning av tidigare moduler Behandlingssammanfattning
Hemuppgifter	Läsa modulens avsnitt. Fortsätta att arbeta med bladet "Exponeringshierarki" och genomföra exponeringar i din vardag. Arbeta med formulären "Egen sammanfattning av tidigare moduler" samt "Behandlingssammanfattning". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 10 Förbestämd Valbar

Syfte	Planera för bakslag och för att ha kvar den förbättring pat åstadkommit.
Innehåll	Den behandlar hur man hanterar bakslag och tiden efter behandlingens slut. Du fortsätter samtidigt under denna vecka med det viktiga arbetet med exponering för agorafobiska situationer.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Brutna Panikcirkeln Interceptiv exponering - skattningar Hjälppåfrågor - Mål Exponeringshierarki - generell Exponeringshierarki - specifik Egen sammanfattning av tidigare moduler Behandlingssammanfattning
Hemuppgifter	Läsa modulens avsnitt. Fortsätta att arbeta med formuläret "Exponeringshierarki" och genomföra exponeringar i din vardag. Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Osv. om fler än 10 moduler

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):

Kommunikationen sker i huvudsak via plattformen, men patienten bör även kunna nås per telefon, t ex vid försämrat mående eller vid behov av extra behandlingsstöd

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

1-3 ggr/v

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	Bergström J, Andersson G, Ljótsson B, Rück C, Andréewitch S, Karlsson A, Carlbring P, Andersson E, Lindefors N. Internet- versus group-administrated cognitive behavior therapy for panic disorder in a psychiatric setting: a randomized trial. BMC Psychiatry 2010;10:54.
Långtidsuppföljning Observationsstudie	Hedman E, Ljótsson B, Rück C, Bergström J, Andersson G, Kalso V, Jansson L, Nasri B, Rydh S, Lindefors N. Effectiveness of internet-based cognitive behaviour therapy for panic disorder in routine psychiatric care. Acta Psychiatrica Scandinavica, 2013;128:6.
Annan typ av kvantitativ studie	Lonsdorf TB, Rück C, Bergström J, Andersson G, Ohman A, Lindefors N, Schalling M. The COMTval158met polymorphism is associated with symptom relief during

	<p>exposure-based cognitive-behavioral treatment in panic disorder. BMC Psychiatry. 2010 Nov 26;10:99. doi: 10.1186/1471-244X-10-99.</p> <p>El Alaoui S, Hedman E, Ljotsson B, Bergström J, Andersson E, Rück C, Andersson G, Lindefors N. Predictors and moderators of internet- and group-based cognitive behaviour therapy for panic disorder. PlosONE 2013; 8(11):e79024</p> <p>Bergström J, Andersson G, Karlsson A, Andriewitch S, Rück C, Carlbring P, Lindefors N. An open study of the effectiveness of Internet treatment for panic disorder delivered in a psychiatric setting. Nordic Journal of Psychiatry 2009;63:1:44-50</p>
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	Se Bergström et al, 2010
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	Carlbring P, Westling BE, Ljungstrand P, Ekselius L, Andersson G. Treatment of panic disorder via the internet: a randomized trial of a self-help program. Behaviour Therapy 2001; 35: 751–764.