

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Min Vård, Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-10-22
<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 Paniksyndrom, Min Vård	KOD: PANMIV
--	-------------

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:

2021	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Ajla Stenholtz och Karin Ekstrand, inom ramen för anställning på Min Vård.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2021-02	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med paniksyndrom, med eller utan agorafobi. (diagnos: F41.0 Paniksyndrom ((episodisk paroxysmal ångest)) alternativt F40.0 Agorafobi).
--------------	--

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):

Patienten öppnar en text-fil som sänds via Visiba-appen. Filen kan läsas via:

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:

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 till 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:**

Primärvården inom Region Dalarna, främst inom Min Vård (digital mottagning). Totalt antal patienter, 2 patienter fr.o.m. 2021-02 t.o.m. 2021-08. Därefter har ytterligare ca 3 patienter gått programmet.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Ångesten vidmakthålls av undvikanden, säkerhetsbeteenden och kognitiva feltolkningar. Genom exponering (interoceptiv och in vivo) bryts vidmakthållandet och nyinlärning kan uppstå.

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? Nej Ja, specificera:Inspiration från:
boken "Ingen panik" av Per Carlbring m.fl.**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 inför varje återbesök. PDSS-SR vid behandlingsstart och avslut. – Bägge administreras via Visiba Care.

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

Frågor om förbättring/försämring sedan första och senaste sessionen (patientskattad och modifierad CGI), administreras inför varje återbesök via Visiba Care. Även PHQ-9 administreras om depressiva symtom föreligger.

Totalt antal ord i fast text till patienten:

14691

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

8

(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*

8

(0-30, heltal)

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

8

(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 hur paniksyndrom uppstår, symtombild, vad som vidmakthåller det och ångestens funktion.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	1. Vad har jag lärt mig om paniksyndrom hittills? 2. Panikdagbok
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa igenom texten och göra övningarna 1-2.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Främja en hälsosam livsstil som motverkar ångest.
<i>Innehåll</i>	Information om sunda vanor ex: motion, kost, matvanor, sömn, struktur i tillvaron, stresshantering.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	3. Handlingsplan för sunda vanor
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa igenom texten och göra övning 3.

Modul 3 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Andningens betydelse
<i>Innehåll</i>	Lära patienten vikten av att magandas och motverka kronisk hyperventilering.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	4. Andas rätt – med hjälp av magandning.
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa igenom texten och göra övning 4.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Tankar och feltolkningar
Innehåll	Information om hur kognitiva feltolkningar och negativa automatiska tankar (NAT) både kan trigga och förvärra panikångesten samt hur man kan utmana tankarna.
Arbetsblad/övningar	<ol style="list-style-type: none"> 5. Förtydliga dina negativa automatiska tankar (NAT) 6. Arbeta med dina NAT och tankefallor 7. Utmana dina NAT
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 5-7.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Interoceptiv exponering
Innehåll	Psykoedukation kring tolkningen av kroppsliga symtom och dess inverkan på paniksyndrom. Fokus på att exponera interoceptivt för att skapa nyinlärning.
Arbetsblad/övningar	8. Interoceptiv exponering
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 8.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	In vivo exponering (främst vid agorafobi)
Innehåll	Patienten får exponera för det som triggar igång ångesten, utifrån sin ångesthierarki för att nyinlärning ska kunna uppstå. Även beteendeeperiment för att verklighetspröva sina NAT och förväntningar.
Arbetsblad/övningar	<ol style="list-style-type: none"> 9. Målformulering vid agorafobi 10. In vivo exponeringar 11. Beteendeeperiment.
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övningarna 9-11.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Leva i enlighet med sina värderingar för att främja livskvalitén.
Innehåll	Kunna identifiera mål och värderingar och förstå skillnaden. Planera in mål för att ta steg i värderad riktning.
Arbetsblad/övningar	Övning 12 Värderingar
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 12.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Upprätta en vidmakthållandeplan.
Innehåll	Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
Arbetsblad/övningar	<ol style="list-style-type: none"> 13. Vad jag har lärt mig om paniksyndrom. 14. Upprätta en vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övningarna 13 och 14.

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, någon per program
- Ljud
- Video, (**kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal i appen, men appen 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:**

1-2g/v

Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt)

-
- Nej:

Uppföljning av vad patienten har gjort och möjlighet till återkoppling sker i samband med videobesöken, genom att patienten berättar vad hen har arbetat med. Som standard skickar patienten inte in några arbetsblad.

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	Intern kvalitetsrapport
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	