

| | |
|---|--------------------------------|
| 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

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

KBT-program vid paniksyndrom

KOD: PANMIV

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:

| | |
|---|--------------------------|
| 2021 | (ÅÅÅÅ) |
| En tidigare version av programmet utvecklades av leg. psykologer Karin Ekstrand, Ajla Stenholtz och Jeremy Wihdén inom ramen för anställning i Region Dalarna. Aktuell version skapad av leg. psykologer Jeremy Wihdén, Miriam Lindstahl och Elina Törnhage. Alla utvecklare inom ramen för anställning i Region Dalarna. Ingen ändring av akronym eftersom den tidigare versionen använts i mycket liten omfattning. Ändringar version 1.0 till 2.0: Modul om sunda vanor har ändrats till modul med fokus på fysisk aktivitet där även andra sunda vanor nämns kortfattat. Modul 3 om andningens betydelse har utökats med ytterligare andningsövning. Psykologiska begrepp, såsom exponering in vivo, har bytts ut mot enklare termer, exempelvis exponering för yttre situationer, för att göra texten mer lättillgänglig för patienter. Texten har bland annat fått fler rubriker och delats upp i fler stycken. Modulerna har fått tydligare sammanfattningar och hemuppgifter. | Personer, beskrivning |

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-05

(ÅÅÅÅ-MM)

Förvaltare/utgivare:

Min vård, Region Dalarna

Ev kommentarer:

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

| | |
|--------------|--|
| Specificera: | Individer med paniksyndrom, med eller utan agorafobi. Diagnoser: F41.0 Paniksyndrom (episodisk paroxysmal ångest), 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):

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:

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verkamma 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

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ja, specificera: | Inspiration från: <ul style="list-style-type: none"> "Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi", Per Carlbring & Åsa Hanell, 2011, Natur & Kultur. |
|---|--|

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):

PDSS-SR vid behandlingsstart, i mitten och vid avslut.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

 Nej Ja, specificera:

Totalt antal ord i fast text till patienten:

17633

(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

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 paniksyndrom: symtom, vad ångest och panikattacker är, agorafobi samt vad som vidmakthåller paniksyndrom. Information om KBT och behandlingens upplägg. |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | Kartlägg ditt paniksyndrom Dina behandlingsmål |
| <i>Hemuppgifter</i> | Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgiften panikdagbok. Besvara frågorna i slutet av modulen. |

Modul 2 Förbestämd Valbar

| | |
|----------------------------|--|
| <i>Syfte</i> | Främja en hälsosam livsstil som motverkar ångest |
| <i>Innehåll</i> | Information om fysisk aktivitet, såväl vardagsrörelser som fysisk träning, och hur det kan motverka psykisk ohälsa. Information om andra sunda vanor såsom sömn och stresshantering. |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | Handlingsplan för sunda vanor |
| <i>Hemuppgifter</i> | Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna sunda vanor och panikdagbok. Besvara frågorna i slutet av modulen. |

Modul 3 Förbestämd Valbar

| | |
|----------------------------|--|
| Syfte | Andningens betydelse |
| Innehåll | Lära patienten vikten av att magandas och motverka kronisk hyperventilering. |
| Arbetsblad/övningar | Magandning Andas i fyrkant |
| Hemuppgifter | Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna andningsövningar och sunda vanor. Besvara frågorna i slutet av modulen |

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 | Förtydliga dina negativa automatiska tankar (NAT) Tankefallor Bevis och motbevis |
| Hemuppgifter | Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna bevis och motbevis, andningsövningar och sunda vanor. Besvara frågorna i slutet av modulen. |

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 | Exponering för kroppsliga sensationer |
| Hemuppgifter | Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna exponering för kroppsliga sensationer, bevis och motbevis och sunda vanor. Besvara frågorna i slutet av modulen. |

Modul 6 Förbestämd Valbar

| | |
|----------------------------|---|
| Syfte | Exponering in vivo (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 | Dina mål, vid agorafobi Exponering för yttre situationer Beteendeeperiment |
| Hemuppgifter | Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna exponering för yttre situationer, beteendeeperiment, exponering för kroppsliga sensationer, bevis och motbevis och sunda vanor. Besvara frågorna i slutet av modulen. |

Modul 7 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, beteendeeexperiment, bevis och motbevis och sunda vanor. Besvara frågorna i slutet av modulen. |
|---------------------|---|

Modul 8 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/interaktiva 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
- Ljud
- Video, (kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal i appen, men behandlingsprogrammet innehåller inte videoillustrationer)
- 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) - 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:

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 | |