

<b>Rapporterande enhet</b>	Utvecklingsenheten för psykoterapi och psykologisk behandling (UPP)
<b>Enhetens HSA-ID *</b>	SE2321000164-7381037598849
<b>Adress*</b>	Drottninggatan 38, plan 3, 70222 Örebro
<b>Kontaktperson*</b>	Linnea Lundberg / Magnus Edvinsson
<b>Kontaktuppgift (e-post)</b>	<a href="mailto:Linnea.lundberg2@regionorebrolan.se">Linnea.lundberg2@regionorebrolan.se</a> <a href="mailto:Magnus.edvinsson@regionorebrolan.se">Magnus.edvinsson@regionorebrolan.se</a>
<b>Kontaktuppgift (telefon)*</b>	019-602 75 82 / 019-602 76 32
<b>Landsting*</b>	Region Örebro Län
<b>Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)</b>	2020-06-01
<i>Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes i</i>	

\* = Obligatorisk fråga

Rapporterande enhet i SibeR beskriver 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.

## 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 Uppsala psykiatri, KOD: DEPUPS

Internetbehandling för paniksyndrom, Region Örebro	KOD: PANORE
--	-------------

### Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

2.0	(1.0-10.0)
-----	------------

Versionsnummer för behandlingsprogram när mer genomgripande förändring av behandlingsprogram.

### Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2020-01-07	(ÅÅÅÅ)
Behandlingen är ett egenutvecklat program skapat av Linnea Lundberg. Innehållet är inspirerat av tidigare forskning på liknande behandlingsprogram (t.ex. Bergström och Carlbring) samt etablerade behandlingsmanualer (t.ex. Carlbring och Craske). Behandlingens teoretiska grund bygger bland annat på Clarks feltolkningsmodell samt Craskes "inhibitory learning model".	

### Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2020-10	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

### Utgivare:

Region Örebro län	Ev kommentarer:
-------------------	-----------------

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Paniksyndrom
--------------	--------------

### 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 checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera:	Ljudfil med textinnehåll uppläst.
---	-----------------------------------

### Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet 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:
--	--------------

- Allmän befolkning

<input type="checkbox"/> Annat	Specificera:
--------------------------------	--------------

### Krav på behandlarkompetens:

- Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Grundläggande psykoterapiutbildning med KBT-inriktning
--	--

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Diagnostik med MINI före behandlingsstart (antingen ett fysiskt besök eller via video). Därefter terapeutkontakt via plattformen under behandlingstiden (även telefonkontakt vid försämring i måendet och vid inaktivitet). Finns standardiserad rutin för hur patienten ska kontaktas om hen är inaktiv i mer än en vecka. Patienten erbjuds telefonuppföljning vid behandlingsavslut. Uppföljning med skattningsskala 6 månader efter behandlingsstart.
--	---

**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**

Stöd och Behandling - designverktyget
---------------------------------------

**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**

Stöd och behandling
---------------------

**Användningsområden hittills (flerval):** Forskning Hälso- och sjukvård

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

**Om programmet använts i vården, ange inom vilka verksamheter/enheter samt ungefärligt antal patienter och från när:**

Utvecklingsenheten för psykoterapi och psykologisk behandling i region Örebro län. 79 patienter under från 200107-201231.
---

## 1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	KBT: Psykoedukation, Feltolkningsmodellen, Kognitiva strategier (hantera negativa automatiska tankar), Interoceptiv exponering, Exponering in vivo, Behandlingssammanfattning, Vidmakthållande och Återfallsprevention.
--	---

**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?** Nej

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

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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Behandlingens innehåll har tagit hänsyn till att använda exempelpersoner med bakgrund från flera världsdelar, att relationer ska kunna tolkas som samkönade och att det finns exempelpersoner utan normtypiskt könsbestämt namn (dock har
--	---

	personen i berättelsen alltid ett kön; han/hon). Inga exempelpersoner finns med uttalat medfött eller förvärvat funktionshinder, men det är inte heller tydligt vilken funktionsnivå alla exempelpersoner har.
--	--

### 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, AUDIT, DUDIT och WHODAS-12. (AUDIT och DUDIT enbart vid anmälan) <a href="https://siber.registercentrum.se/stod-for-vardpersonal/skattningsinstrument/p/rJmO-hwGZ">https://siber.registercentrum.se/stod-for-vardpersonal/skattningsinstrument/p/rJmO-hwGZ</a>
--	---

### Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Patienten skattar antal panikattacker 0-10 eller fler samt generell ångestnivå 0-10 en gång i veckan.
--	---

### Totalt antal ord i fast text till patienten:

45194	(heltal)
-------	----------

### Totalt antal minuter video till patienten:

5	(heltal)
---	----------

### Förväntad behandlingstid i veckor:

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 helt fullföljande*

10	(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*

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*

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:**

**Modul 1 (exempeltext)**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet
<b>Innehåll</b>	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?
<b>Övningar/Arbetsblad</b>	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Läsa bladet "Rädslans fysiologi". Genomföra övningen "Hyperventilationstest". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

**Modul 1**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Introduktion till behandling för paniksyndrom
<b>Innehåll</b>	Information om diagnosen, vad ångest är, vanliga kroppsliga reaktioner vid ångest, vad ångest beror på, agorafobi, etiologi, undvikande och säkerhetsbeteende samt en övning i att skapa hyperventilation.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Skapa hyperventilation"
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, genomföra hyperventilationsövningen och svara på frågorna i slutet av modulen

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Om KBT och panikcirkeln (feltolkningsmodellen)
<b>Innehåll</b>	Om KBT, ångesten och panikens beståndsdelar, tankar, känslor och beteenden, negativa automatiska tankar, panikcirkeln (feltolkningsmodellen), tolkningsfällor som påverkar risken för att drabbas av en panikattack, att börja analysera sin egen panikcirkel
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Panikcirkel" (fortsätter finnas tillgänglig för patienten under hela behandlingen efter modul 2)
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, övningen panikcirkeln och svara på frågorna i slutet av modulen

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Arbeta med tankar för att minska panik
<b>Innehåll</b>	Vanliga feltolkningar vid paniksyndrom (rädsla för kvävning, att tappa kontrollen, att bli galen, att få en hjärtattack, att få en stroke, att svimma, göra bort sig eller andra rädslor), att utmana sin panikcirkel genom att ifrågasätta rädslan, hjälp vid svårigheter att utmana sin panikcirkel
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Utmana din panikcirkel" (fortsätter finnas tillgänglig för patienten under hela behandlingen efter modul 3)
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, övningen "panikcirkeln" och "utmana din panikcirkeln" och svara på frågorna i slutet av modulen.

Modul 4  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Att testa interoceptiv övningar (inför att påbörja interoceptiv exponering i modul 5)
<b>Innehåll</b>	Om inre och yttre utlösare, om interoceptiva övningar som kan utlösa kroppsliga symtom och varför de är viktiga att göra, förberedelser inför interoceptiv exponering, att genomföra interoceptiva övningar, vanliga svårigheter vid interoceptiva övningar
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Interoceptiva övningar", "mina viktigaste interoceptiva övningar" (fortsätter finnas tillgänglig för patienten under hela behandlingen efter modul 4)
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, genomföra alla interoceptiva övningar och svara på frågorna i slutet av modulen

Modul 5  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Interoceptiv exponering
<b>Innehåll</b>	Hur inlärnin g påverkar paniksyndrom, varför exponering är en viktig metod för att må bättre, hur inlärnin g och exponering hänger ihop, hur exponering ska genomföras för bästa effekt, genomförande av interoceptiv exponering.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Interoceptiv exponering" (fortsätter finnas tillgänglig för patienten under hela behandlingen efter modul 5)
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, testa interoceptiv exponering under en veckas tid och svara på frågorna i slutet av modulen

Modul 6  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Exponering in-vivo
<b>Innehåll</b>	Om exponering för yttre utlösare, mer om agorafobi, mer om undvikanden och säkerhetsbeteenden, hur inlärnin g påverkar agorafobi, mer om exponering, målsättningar för exponeringsbehandling inkl delmål och exponeringsövningar, genomföra exponering in vivo
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Skapa mål och delmål", "Min exponeringslista", "Planerade och genomförda exponeringar"
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, arbeta med exponering under ungefär en vecka och svara på frågorna i slutet av modulen

Modul 7  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Fortsatt exponering och hantera eventuella hinder
<b>Innehåll</b>	Om exponering som livsfilosofi, vanliga problem vid exponeringsbehandling (att få ångest, att inte känna sig rädd, att exponeringen inte har någon effekt, att man inte vågar genomföra planerade exponeringar)
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Inga nya
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, fortsätta arbeta med exponering och svara på frågorna i slutet av modulen

Modul 8  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Sammanfattning av de strategier som presenterats
<b>Innehåll</b>	Sammanfattning och information kring hur strategierna som presenterats i tidigare moduler kan användas (psykoedukation, kognitiva strategier, interoceptiv

	exponering, exponering in vivo). Beteendeeperiment presenteras som tilläggsstrategi. Information om hur man kan kombinera olika strategier.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	"Beteendeeperiment"
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, testa att genomföra en övning där patienten kombinerar två strategier och svara på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Sårbarhetsfaktorer och göra en egen behandlingssammanfattning
<b>Innehåll</b>	Faktorer som påverkar benägenhet att få panikattacker (dagsform, stress, hur mycket man exponerar sig, förväntansångest, medicinering, stöd från omgivningen, kunskap om panik och ångest). Patienten får skriva en egen behandlingssammanfattning.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	"Min behandlingssammanfattning"
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, skapa en egen behandlingssammanfattning och svara på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 10**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Motgångar, bakslag och planering för framtiden
<b>Innehåll</b>	Skillnaden mellan bakslag och återfall, om bakslag, fördelar med motgångar, vad man ska göra om man får nya eller fler attacker, målsättningar kring framtiden, skapa sin egen panikplanering
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	"Min panikplan"
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, göra en egen panikplan och svara på frågorna i slutet av modulen

Osv. om fler än 10 moduler

## 1.5 KOMMUNIKATIONSFORMER

Krav på teknisk plattform – via vilka typer av kommunikationsätt 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 checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera:	Redovisa hemuppgifter i slutet på varje modul för att få tillgång till nästa modul.
---	---

**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:**

**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	