

| | |
|---|-----------------------------|
| Kontaktperson* | Lina Ciardella |
| Kontaktuppgift (e-post) | |
| Kontaktuppgift (telefon)* | 076-112 16 77 |
| Förvaltare/Utgivare* | Karin Kanon, Region Uppsala |
| Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD) | 2021-06-29 |
| <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

| | |
|-------------|-------------|
| Ingen panik | KOD: PANUPS |
|-------------|-------------|

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

| | |
|-----|------------|
| 4.0 | (1.0-10.0) |
|-----|------------|

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras när mer genomgripande förändring av behandlingsprogram. Inför en större ändring kontaktas koordinatör i SibeR så att programbeskrivning kan uppdateras i tid.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

| | |
|--|------------------------|
| 2020-06 | (ÅÅÅÅ) |
| Avtal med bokförlag Natur & Kultur, Lina Ciardella | Person/er, beskrivning |

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

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

Utgivare:

| | |
|----------------|--|
| Region Uppsala | Ev kommentarer: Avtal med bokförlag |
|----------------|--|

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

| | |
|--------------|---|
| Specificera: | Paniksyndrom, agorafobi, subkliniska tillstånd med återkommande besvär av panikångestattacker |
|--------------|---|

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: |
|--|--------------|

Allmän befolkning

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

Krav på behandlarkompetens: Nej Ja, specificera:

Psykolog eller psykologstudent 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, ca 30 patienter sedan 2020.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Psykoedukation, andningsträning, kognitiv omstrukturering, introceptiv exponering, exponering in vivo

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? Nej Ja, specificera:

"Ingen panik" Carlbring och Hanell

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):

PDSS-SR, PHQ-9

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera: WHODAS, BBQ, MIA

Totalt antal ord i fast text till patienten:

97000 (heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0 (heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

10 (0-20, heltal)

Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:

Avses det totalt 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

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

| | |
|----------------------------|---|
| <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> | Grundläggande psykoedukation kring panikångest |
| <i>Innehåll</i> | Information om kamp- eller flyktrespons, samband med panikångest. Information kring vanliga rädslor vid panikångest, så som hjärtinfarkt. |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | Panikdagbok, "Hemuppgifter" (egen sammanfattning utifrån frågor), kunskapstest. |
| <i>Hemuppgifter</i> | Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i panikdagbok, "Hemuppgifter", kunskapstest. |

Modul 2 Förbestämd Valbar

| | |
|----------------------------|---|
| <i>Syfte</i> | Introducera tankars roll, Clarks modell. |
| <i>Innehåll</i> | Information kring hur tankar och tolkningar spelar in vid panikångest. Genomgång av Clarks modell med exempel. Introduktion till målformulering i behandlingen. |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | "Hemuppgifter" (Clarks modell med egna exempel, egna framträdande symtom, egna behandlingsmål), kunskapstest |
| <i>Hemuppgifter</i> | Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i formuläret "Hemuppgifter", göra kunskapstest. |

Modul 3 Förbestämd Valbar

| | |
|----------------------------|---|
| <i>Syfte</i> | Introduktion till andningens roll i panikångest |
| <i>Innehåll</i> | Information kring andning, syre-/koldioxidbalans i kroppen. Överandningstest. Information om och strategier för att stoppa hyperventilering. Instruktioner för andningsträning, och tillämpning av djupandning. |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | Överandningstest, andningsövningar. "Hemuppgifter" (reflektionsfrågor kring material och övningar), kunskapstest. |
| <i>Hemuppgifter</i> | Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i formuläret "Hemuppgifter", göra kunskapstest. |

Modul 4 Förbestämd Valbar

| | |
|----------------------------|---|
| <i>Syfte</i> | Introduktion till att arbeta med tankar. |
| <i>Innehåll</i> | Introduktion av tankeregistrering. Information om tankefallor och ohjälpsamma tankar. |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | Identifiera negativa automatiska tankar, "Hemuppgifter" (reflektionsfrågor kring material), kunskapstest |
| <i>Hemuppgifter</i> | Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i formulären "Identifiera negativa automatiska tankar" och "Hemuppgifter", göra kunskapstest. |

Modul 5 Förbestämd Valbar

| | |
|----------------------------|--|
| <i>Syfte</i> | Börja utmana negativa automatiska tankar |
| <i>Innehåll</i> | Rational för kognitiva strategier. Instruktioner för arbetsblad "Utmana negativa automatiska tankar". Information om att identifiera centrala rädslor, exempel på vanliga sådana och hur de kan bemötas. |
| <i>Arbetsblad/övningar</i> | Utmana negativa automatiska tankar, "Hemuppgifter" (reflektionsfrågor kring material), kunskapstest |

| | |
|---------------------|--|
| Hemuppgifter | Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i formulären "Hemuppgifter" och "Utmana negativa automatiska tankar", göra kunskapstest. |
|---------------------|--|

Modul 6 Förbestämd Valbar

| | |
|----------------------------|--|
| Syfte | Start av interoceptiv exponering |
| Innehåll | Rational för interoceptiv exponering. Presentation av övningar. Problemlösning kring vanliga svårigheter. |
| Arbetsblad/övningar | Övningar i interoceptiv exponering, "Hemuppgifter" (reflektionsfrågor kring övningar), kunskapstest |
| Hemuppgifter | Läsa modulens alla avsnitt. Göra övningar i interoceptiv exponering, dokumentera resultat. Fylla i formuläret "Hemuppgifter", göra kunskapstest. |

Modul 7 Förbestämd Valbar

| | |
|----------------------------|---|
| Syfte | Fortsatt interoceptiv exponering |
| Innehåll | Upprepad rational för interoceptiv exponering. Information om fortsatt arbete med detta. |
| Arbetsblad/övningar | Registreringsblad för interoceptiv exponering, "Hemuppgifter" (reflektionsfrågor kring övningar), kunskapstest |
| Hemuppgifter | Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt öva interoceptiv exponering, dokumentera i arbetsblad. Fylla i formuläret "Hemuppgifter", göra kunskapstest. |

Modul 8 Förbestämd Valbar

| | |
|--|---|
| Syfte | Påbörja in vivo-exponering |
| Innehåll | Rational för exponering in vivo. Information om säkerhetsbeteenden, och stegvis exponering. Beteendeeperiment som metod för att ifrågasätta tankar. Exempel på vanliga områden för exponering in vivo, hur dessa kan delas upp i mindre steg. |
| Arbetsblad/interaktiva övningar | "Att skapa delmål", "Dina veckoexponeringar", "Registrering av beteendeeperiment", "Hemuppgifter" (reflektionsfrågor kring övningar), kunskapstest. |
| Hemuppgifter | Läsa modulens alla avsnitt. Sätta upp mål och delmål för exponering in vivo. Fylla i formuläret "Hemuppgifter", göra kunskapstest. |

Modul 9 Förbestämd Valbar

| | |
|--|--|
| Syfte | Fortsatt in vivo-exponering |
| Innehåll | Information om att arbeta vidare med in vivo-exponering. Introduktion av acceptans-/medveten närvaro-baserat förhållningssätt till tankar och känslor. |
| Arbetsblad/interaktiva övningar | "Hemuppgifter" (reflektionsfrågor kring material), kunskapstest |
| Hemuppgifter | Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med exponering in vivo. Fylla i formuläret "Hemuppgifter", göra kunskapstest. |

Modul 10 Förbestämd Valbar

| | |
|--------------|--|
| Syfte | Information inför fortsatt eget arbete efter behandlingsavslut |
|--------------|--|

| | |
|--|--|
| Innehåll | Information om att sätta gränser, jag-budskap. Introduktion till ACT. Information om livskompass, syfte och tillvägagångssätt. Information om att hantera bakslag. |
| Arbetsblad/interaktiva övningar | Livskompass, "Hemuppgifter" (reflektionsfrågor kring material), kunskapstest. |
| Hemuppgifter | Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i formuläret "Hemuppgifter", göra kunskapstest. |

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

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:

Var 7:e dag

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 | 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. Carlbring P, Bohman S, Brunt S, Buhrman M, Westling BE, et al. Remote treatment of panic disorder: a randomized trial of internet-based cognitive behavior therapy supplemented with telephone calls. American Journal of Psychiatry 2006; 163: 2119–2125. |
| 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 | |