

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2024-10-17
<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

IKBT-program vid social ångest	KOD: SOCDAL
--------------------------------	-------------

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:

2024	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Jeremy Wihdén, Miriam Lindståhl och Elina Törnåge inom ramen för anställning i Region Dalarna.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2024-10	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Region Dalarna	Ev kommentarer:
----------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med social ångest. Diagnos: F40.1 Social fobi
--------------	---

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:

Designverktyget, Inera.

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

Stöd och Behandling, Inera.

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, verk samma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Ångesten vidmakthålls av: undvikanden, säkerhetsbeteenden, självfokus och feltolkningar. Exponering in vivo och beteendeeexperiment möjliggör nyinläring och bryter vidmakthållandet.

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

Nej

Ja, specificera:

Inspiration från:

- Boken "Social fobi" av Tomas Furmark m.fl (2018, Liber).
- C-uppsatsen "Guidad självhjälp via internet inom psykiatri – en pilotstudie kring metodens potential för patienter med social fobi" av Lotten Hjalmarson & Johanna Wängqvist.
- "Behandling av social ångest" från <https://www.kompetenscentrumpsyiskohalsa.se/> (Kompetenscentrum psykisk ohälsa vid Gustavsbergs vårdcentral, Region Stockholm). Modell med grund i Clark och Wells KBT-modell.

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):

SPIN vid behandlingsstart, i mitten och vid avslut. (Copyright ©, Jonathan Davidson. 1995, 2008, 2015. Svensk översättning enligt avtal fri att använda i offentlig svensk sjukvård.)

Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Totalt antal ord i fast text till patienten:

18283

(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/förälder 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>	Psykoedukation om ångest, social ångest och vidmakthållandefaktorer. Information om KBT och behandlingsupplägg.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Dina beteendemål Kartlägg din sociala ångest Situationsanalys Din ångesthierarki
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgiften situationsanalys. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Öka fysisk aktivitet och magandas
<i>Innehåll</i>	Information om vikten av fysisk aktivitet: Både rörelser i vardagen och fysisk träning i form av konditionsträning och styrketräning. Information om andningens roll, magandning och andas i fyrkant.

Arbetsblad/övningar	Kartläggning och målsättning av vardagsrörelse och fysisk träning Andningsövning
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna fysisk träning, andningsövning och situationsanalys. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 3 Förbestämd Valbar

Syfte	Tankarnas betydelse vid social ångest
Innehåll	Identifiera negativa tankemönster och utmana dessa både via kognitiva övningar och med hjälp av beteendeeperiment i sociala situationer.
Arbetsblad/övningar	Bli medveten om dina NAT Bevis och motbevis Beteendeeperiment
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna bevis och motbevis, beteendeeperiment och fysisk träning. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Exponering
Innehåll	Information om exponering, ångestkurvan, principer för att lyckas med exponering och hur man kan hantera vanliga utmaningar vid exponering.
Arbetsblad/övningar	Exponering
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna exponering och fysisk träning. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Minska självfokus
Innehåll	Förklara kopplingen mellan ens självfokus och ökade sociala ångestsymtom. Bryta självfokus genom övningar med fortsatt fokus på social exponering.
Arbetsblad/övningar	Beskriv ditt självfokus Lyssna och fokusera Samtala och fokusera
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna exponering, bevis och motbevis, beteendeeperiment och fysisk träning. Besvara frågor i slutet av modulen.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Sociala färdigheter
Innehåll	Patienten får lära sig om sociala färdigheter (både verbala och icke-verbala) och planera för övning av sociala färdigheter i samband med exponeringar.
Arbetsblad/övningar	Aktivt lyssnande Icke-verbal kommunikation Assertiv kommunikation
Hemuppgifter	Läsa alla avsnitt i modulen. Göra övningarna. Arbeta med hemuppgifterna exponering, bevis och motbevis, beteendeeperiment och fysisk träning. Besvara frågor 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, bevis och motbevis och fysisk träning. 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
- 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):

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

1-2 gånger/vecka

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	