

<b>Kontaktperson*</b>	Lars Ström
<b>Kontaktuppgift (e-post)</b>	Lars.strom@livanda.se
<b>Kontaktuppgift (telefon)*</b>	
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	Livanda-Internetkliniken AB
<b>Informationsdatum*</b> (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2020-10-26, uppdat 2022-03-14
<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](https://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*

<b>Internethjälpen vid social oro</b>	KOD:SOCLIV
---------------------------------------	------------

### Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

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

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

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

2019	(ÅÅÅÅ)
Programmet framtaget med programmet "Internethjälpen vid ångestproblem" som grund och utvecklat för att skapa ett mer tydligt fokus på social ångest. Utvecklare Lars Ström.	Person, beskrivning

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

2019-09-01	(ÅÅÅÅ-MM)
Aktuell version 2.0 (3.0 i SoB) omfattar fr a tillgänglighetsanpassningar för funktionshinder.	

### Utgivare:

Livanda- Internetkliniken AB	Ev kommentarer:
------------------------------	-----------------

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Social oro och ångest.
--------------	------------------------

### 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:

I enlighet med tillgänglighetskriterierna som gäller från 20200923

### 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:

Grundutbildning KBT eller motsvarande kunskap

**Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, behandlingskontext, uppföljningsrutiner) för att programmet ska fungera:** Nej Ja, specificera:Bedömning av lämplighet och intresse  
Personlig kontakt (tel el i programsystem) för feedback  
Rekommenderad uppföljning efter 6 mån.**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**

Plattformen för Stöd och Behandling

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

Plattformen för Stöd och Behandling

**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:**

SoB-momentet använt för ca 600 patienter i regionerna Västmanland, Skåne, Västerbotten, Stockholm.

## 1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Program för exponering för sociala situationer, hantering av säkerhetsbeteenden, arbete med negativa automatiska tankar. I programmet finns även avsnitt om defusion av tankar (ACT-modell för arbete med tankar) acceptansträning samt avslappning och mindfulness.

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

Programmet utgår ifrån momentet "Internethjälpen vid ångestproblem" som under lång tid använts och studerats inom bl a SoB – men med ett ökat fokus på social exponering (detta slår framför allt igenom i exempel samt i lite större fokus på arbete med "Negativa automatiska tankar")

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

Ja, specificera:

Text och bilder könsneutrala eller mixade på kön i möjligaste mån.

**Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):**Start- och avslutning:**

- SPIN (Social Phobia Inventory)
- Livslustfråga ur MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)
- WHODAS 2.0 (World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0)

**Löpande skattningar modulvis:**

SPIN, Livslustfråga ur MADRS-S

**Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera:**Möjlighet i programmet att aktivera och schemalägga följande mätinstrument för behandlare vid behov:**

- AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)
- CORE-10 (Clinical Outcomes in Routine Evaluation)
- GAD 7 (Generalised Anxiety Disorder 7-item scale)
- HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)  
Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.  
Fritt för icke-kommersiell användning.
- Hälsobarometer (VAS-skala)
- ISI (Insomnia Severity Index)
- KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)
- MADRS-S (Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)
- LSAS-SR (Liebowitz Social Anxiety Scale , self-report)
- OCI-R (Obsession-Compulsion Inventory, [revised 18-item]) – aktiveras i 4.3, dec 2020)
- PDSS-SR (Panic Disorder Severity Scale - Self Rated)
- PHQ9 (Patient Health Questionnaire)

*Skalan är fritt tillgänglig för patientarbete och forskning  
Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001).  
The PHQ-9: Validity of a brief depression severity  
measure. J Gen Intern Med, 16(9), 606-613.*

- PSS - 10 (Perceived Stress Scale - 10)
- SHAI-14 (Short Health Anxiety Inventory)
- Stressbeteenden (Burell)
- Välmåendeskalan  
*Braconier, A. (2015). Välmåendeformuläret – ett mått på subjektivt välmående. Psykometrisk utvärdering av en ny självskattningsskala. (Examensarbete Psykoterapeutprogrammet). Stockholms universitet, Psykologiska institutionen.*  
*Ström, L., & Carlbring, P. (2014). Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni. Västerås: KBT-akademien Sverige AB.*  
*Fritt att använda.*

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

ca 40000

(heltal)

**Totalt antal minuter video till patienten:**

ca 45	(heltal)
-------	----------

**Förväntad behandlingstid i veckor:**

8-12	(0-20, heltal)
------	----------------

**Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:**

*Avses det totala antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för 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*

1	(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

<b>Syfte</b>	<b>Mål och visioner:</b> Introduktion av behandlingsprogrammets upplägg, av olika ångestproblem samt inledande måluppgifter.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Information om social ångest och normalitet. Information om "värderad riktning" som ett bakomliggande behandlingsmål för olika livsområden (ACT-inslag). Sätta upp personliga mål med behandlingen.  <b>Fördjupningsavsnitt:</b> Information om övriga ångestdiagnoser. Grundläggande information om KBT.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Kompassen. Hierarki (registrering av utmaningar). Eftertankar - reflektioner efter första avsnittet
<b>Hemuppgifter</b>	Fylla i Kompassen, Dina utmaningar och Eftertankar.

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Att förstå sig själv</b> Introducera beteendeanalys som ett redskap för att förstå sina beteenden och tydligare se konsekvenserna av dem. Påbörja färdighetsträning i avslappning.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Information om vår drivkraft och motivation till att göra det vi gör (funktionsanalys/orsaksanalys). Inledande avslappningsövning (diafragmaandning). Fortsättning i att bygga hierarki av utmaningar.  <b>Fördjupningsavsnitt:</b> Förstärkning och bestraffning
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Orsaksanalys - hel funktionsanalys/beteendeanalys Dina utmaningar Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa avsnittstexterna Fylla i Balansformulär Göra orsaksanalyser av två ångestsituationer Fylla i sina reflektioner efter andra avsnittet.

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Att påbörja en förändring</b> Motiverande avsnitt för start av enklare exponering.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Motivationsmetaforer. Genomgång av exponering med exempel kopplade till olika problemområden. Imaginär exponering. Diskussion kring vilka valmöjligheter vi har (ACT-inslag) vad gäller hantering/förhållningssätt till problem. Notera genomförda exponeringar (utmaningar)

	<p>Bodyscan (fortsättning i färdighetsträning av avslappning).</p> <p><b>Fördjupningsavsnitt:</b> Informationsavsnitt om panikångest och interoceptiv exponering.</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	<p>Beteendeanalys</p> <p>Genomförda utmaningar (exponeringar)</p> <p>Tillvänjning (interoceptiv exponering - för deltagare där panikångest är relevant del i problemet)</p> <p>Eftertankar</p>
<b>Hemuppgifter</b>	<p>Göra ytterligare 2-3 orsaksanalyser.</p> <p>Planera in och genomföra minst två exponeringar.</p> <p>Fylla i reflektioner kring det aktuella avsnittet.</p>

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<p><b>Tankemaskinen</b></p> <p>Introducera ACT-konceptet med defusion (och delvis acceptans). Träna förmågan att se på tankar och känslor som fristående och delvis godtyckliga funktioner.</p> <p>Arbete med tankar enligt kognitiv modell (ifrågasätta och bemöta negativa automatiska tankar [NAT])</p>
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b> Negativa automatiska tankar Defusionsövningar.</p> <p><b>Fördjupning:</b> Betingad avslappning</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	<p>Genomförda utmaningar – exponering</p> <p>Eftertankar - reflektioner kring det aktuella avsnittet.</p> <p>Nyansera tankarna – arbetsformulär för NAT.</p>
<b>Hemuppgifter</b>	<p>Genomföra ytterligare exponeringar.</p> <p>Fylla i Eftertankar.</p>

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<p><b>Grubbel och ältande</b></p> <p>Introducera arbete med förståelse av och hantering av tankar och känslor och deras relation till varandra.</p> <p>Fortsättning med arbete att nyansera tankar.</p>
<b>Innehåll</b>	<p><b>Grundavsnitt:</b> Skjuta upp oron till en särskild grubbeltid. Övningar för tankekontroll (med syfte att lyfta fram beteendet som fristående i förhållande till tankar och känslor). Fortsätta med exponering och reflektion kring detta.</p> <p><b>Fördjupning:</b> Snabbavslappning</p>
<b>Arbetsblad/övningar</b>	<p>Nyansera tankarna</p>

	Genomförda utmaningar (inplanering av exponering) Eftertankar
<b>Hemuppgifter</b>	Pröva tankeexperiment. Pröva planerad grubbeltid. Planera in och genomföra 2-3 exponeringar. Fylla i reflektioner från arbetet med avsnittet.

**Modul 6**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Hantera känslor:</b> Fördjupa kunskapen om känslor och känslors olika funktioner. Förstärka förmåga att se känslor som separata funktioner som inte måste ageras på.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Information om vad känslor är, vilka känslor vi har och deras respektive funktioner. Introduktion av att medvetet studera sina känslor och de tankar och impulser de väcker. Övning i att medvetet notera stärkande känslor och tankar.  <b>Fördjupning:</b> Om känslor opålitlighet - kuriosa.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Känsloträning (registrering och analys av känslor) Positiva dagboken Genomförda utmaningar - exponering. Eftertankar.
<b>Hemuppgifter</b>	Notera och registrera olika känslor. Fylla i den "Positiva dagboken" två dagar. Planera och genomföra ytterligare 1-3 exponeringar. Fylla i formuläret Eftertankar.

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Vara närvarande:</b> Att träna på att vara närvarande (som ett kompletterande och alternativt sätt att hantera överdrivet rädslafokus (exponering av att släppa orostankar och "minska beredskapen").
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Mindfulnessövningar i olika typer av situationer. Njutningsträning.  <b>Fördjupning:</b> Mindfulness grundprinciper
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Genomförda utmaningar - exponering. Eftertankar.
<b>Hemuppgifter</b>	Pröva två närvaroövningar. Fortsätta med exponeringar. Fylla i reflektioner kring avsnittet.

**Modul 8**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Vägen vidare:</b>
--------------	----------------------

	Förbereda för fortsättning av träning på egen hand. Utvärdering.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Strategier mot bakslag, värnande om flexibilitet och variation i beteenden. Avslutande skattning av vad deltagaren åstadkommit vad gäller uppsatta mål. Avslutande ACT-övning - videoövning (guidad reflektion kring jagupplevelse och "defusion").  <b>Fördjupning:</b> Mirakelbehandling - om fysisk träning. Hantering av mycket starka känslor.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Mål med programmet - avslutningsskattning Eftertankar med utvärdering och kommentarer
<b>Hemuppgifter</b>	Fylla i strategier för fortsatt arbete och hantering av bakslag. Fylla i målformulär och upplevt resultat Fylla i avslutande eftertankar kopplat till hela programmet.

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	<b>Lyssna och sätta gränser:</b> Extra avsnitt om kommunikation.
<b>Innehåll</b>	<b>Grundavsnitt:</b> Att lyssna aktivt och icke-värderande. Att ge ett jag-budskap Att sätta gränser. Reflektion kring gränssättning - fördelar och nackdelar.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Formulär för att förbereda ett jag-budskap.
<b>Hemuppgifter</b>	Inga angivna.

## 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:	Efter överenskommelse med behandlare Formulär - standardiserat mätbatteri inför varje avsnitt Formulär - arbetsblad Formulär - reflektioner efter avsnitt Behandlare kan skicka påminnelser efter flaggning av inaktivitet
--	--

## 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):

Flaggning sker när deltagare gjort sista uppgiften - behandlare bör då aktivera ett nytt avsnitt/modul samt ge personlig kortfattad feedback på genomgången avsnitt.

## Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Veckovis

## 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 (ref för ursprungsprogrammet för ångesthantering nedan – ännu inget för detta program specifikt).

<b>Om ja, typ av studie/er</b>	<b>Referenser</b>
RCT	
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	

Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	<i>Clara Axelsson. (2014). Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län. eHälsainstitutet, 2014-06-05.</i>
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	<i>Clara Axelsson. (2014). Utvärdering av iKBT - pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid Landstinget i Kalmar län. eHälsainstitutet, 2014-06-05.</i>
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	<p><b>Utvärdering av iKBT (Livandas ångestprogram) inom Gävleborgs läns landsting.</b> Livanda - Internetkliniken AB.</p> <p><b>Utvärdering av iKBT (Livanda ångestprogram) inom Västerbottens läns landsting.</b> Livanda - Internetkliniken AB.</p> <p><b>Utvärdering av Livandas ångestprogram för Livandas privatkunder (2015-10-01 - 2016-10-31).</b> Livanda - Internetkliniken AB.</p>
Studier med närliggande program	<i>Pablo Oromendia, Jorge Orrego, Albert Bonillo &amp; Beatriz Molinuevo. (2016). Internet-based self-help treatment for panic disorder: a randomized controlled trial comparing mandatory versus optional complementary psychological support. Cognitive Behaviour Therapy, 45:4, 270-286</i>