

<b>Kontaktperson*</b>	Jeremy Wihdén
<b>Kontaktuppgift (e-post) *</b>	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
<b>Kontaktuppgift (telefon)</b>	0790 625 918
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	Region Dalarna
<b>Informationsdatum*</b> (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 koordinator för SibeR.

Ett exempel: Depressionsbehandling Region Uppsala, KOD: DEPUPS

KBT-program vid social ångest

KOD: SOCMIV

### 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 koordinator 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. Aktuell version skapad av leg. psykologer Jeremy Wihdén, Miriam Lindståhl 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: Modulen om sunda vanor har bytts ut mot modul om fysisk aktivitet. 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 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:**

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, verksamma komponenter):**

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Ångesten vidmakthålls av: undvikanden, säkerhetsbeteenden, självfokus och feltolkningar. Exponering in vivo och beteendexperiment möjliggör nyinlärning 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/uppföljningsmått inlagda i programmet?

 Nej Ja, specificera:

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

17572

(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*

8

(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.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	Kartläggning och målsättning av vardagsrörelse och fysisk träning Andningsövning

<b>Hemuppgifter</b>	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

<b>Syfte</b>	Tankarnas betydelse vid social ångest
<b>Innehåll</b>	Identifiera negativa tankemönster och utmana dessa både via kognitiva övningar och med hjälp av beteendeeperiment i sociala situationer.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Dina NAT Bevis och motbevis Beteendeeperiment
<b>Hemuppgifter</b>	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

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

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Minska självfokus
<b>Innehåll</b>	Förklara kopplingen mellan ens självfokus och ökade sociala ångestsymtom. Bryta självfokus genom övningar med fortsatt fokus på social exponering.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Beskriv ditt självfokus Lyssna och fokusera Samtala och fokusera
<b>Hemuppgifter</b>	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

<b>Syfte</b>	Sociala färdigheter
<b>Innehåll</b>	Patienten får lära sig om sociala färdigheter (både verbala och icke-verbala) och planera för övning av sociala färdigheter i samband med exponeringar.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Sociala färdigheter
<b>Hemuppgifter</b>	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

<b>Syfte</b>	Formulera livsvärden och agera i värderad riktning
<b>Innehåll</b>	Presentation av livsvärden. Kartläggning av livsvärden och planering för konkreta beteenden i värderad riktning.

<b>Arbetsblad/övningar</b>	Identifiera vad som är viktigt för dig Identifiera konkreta beteenden för förändring
<b>Hemuppgifter</b>	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

<b>Syfte</b>	Upprätta en vidmakthållandeplan
<b>Innehåll</b>	Sammanfattning av vad patienten arbetat med i behandlingen. Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Tillbakablick och lärdomar Upprätta en vidmakthållandeplan
<b>Hemuppgifter</b>	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	