

Kontaktperson*	Jeremy Wihdén
Kontaktuppgift (e-post) *	Jeremy.Wihden@regiondalarna.se
Kontaktuppgift (telefon)	0790 625 918
Förvaltare/Utgivare*	Min Vård, Region Dalarna
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-10-22
<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

KBT-program vid Social ångest, Min Vård	KOD: SOCMIV
---	-------------

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:

2021	(ÅÅÅÅ)
Leg. psykologer Ajla Stenholtz och Karin Ekstrand, inom ramen för anställning på Min Vård.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

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

Förvaltare/utgivare:

Min Vård, Region Dalarna	Ev kommentarer:
--------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Individer med social ångest (diagnos: F40.1).
--------------	---

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):

Patienten öppnar en text-fil som sänds via Visiba-appen. Filen kan läsas via:

 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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Minimum grundutbildning i psykoterapi med inriktning KBT.
--	---

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

<input checked="" type="checkbox"/> 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

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

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

Primärvården inom Region Dalarna, främst inom Min Vård (digital mottagning). Totalt antal patienter, 1 patienter fr.o.m. 2021-02 t.o.m. 2021-11.
--

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. Genom in vivo exponering bryts vidmakthållandet och nyinlärning kan uppstå.
--	--

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual? Nej

<input type="checkbox"/> Ja, specificera:	Inspiration från: <ul style="list-style-type: none">• Boken "Social fobi" av Tomas Furmark m.fl (2018, Liber).• C-uppsatsen "Guidad självhjälp via internet inom psykiatrin – en pilotstudie kring metodens potential för patienter med social fobi" av Lotten Hjalmarsen & Johanna Wängqvist.
---	---

- "Behandling av social ångest" från <https://www.kompetenscentrumpsykiskohalsa.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):

GAD-7 inför varje återbesök. SPIN vid behandlingsstart och avslut. – Bägge administreras via Visiba Care.

Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet?

Nej

Ja, specificera:

Frågor om förbättring/försämring sedan första och senaste sessionen (patientskattad och modifierad CGI), administreras inför varje återbesök via Visiba Care. Även PHQ-9 administreras om depressiva symtom föreligger.

Totalt antal ord i fast text till patienten:

16706

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

0

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

8

(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>	Information om hur social ångest uppstår, symtombild, vad som vidmakthåller det och ångestens funktion.
<i>Arbetsblad/övningar</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mina mål med KBT-behandlingen. 2. Registrering av min sociala ångest och beteendeanalys. 3. Min ångesthierarki.
<i>Hemuppgifter</i>	Läsa igenom texten och göra övningarna 1-3.

Modul 2 Förbestämd Valbar

<i>Syfte</i>	Främja en hälsosam livsstil som motverkar ångest.
--------------	---

Innehåll	Information om sunda vanor ex: motion, kost, matvanor, sömn, struktur i tillvaron, stresshantering. Även andningens betydelse.
Arbetsblad/övningar	4. Handlingsplan för sunda vanor 5. Andas rätt med hjälp av magandning.
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 4-5.

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 beteendeeexperiment i sociala situationer.
Arbetsblad/övningar	6. Mina negativa tankemönster. 7. Utmana dina negativa tankemönster. 8. Beteendeeexperiment.
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 6-8.

Modul 4 Förbestämd Valbar

Syfte	Exponering
Innehåll	Psykoedukation kring exponerings mekanismer och skapa goda förutsättningar för att lyckas med sin exponering.
Arbetsblad/övningar	9. Exponera
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 9.

Modul 5 Förbestämd Valbar

Syfte	Uppmärksamhet och självfokus
Innehåll	Förklara kopplingen mellan ens självfokus och ökade sociala ångestsymtom. Bryta självfokus genom övningar med fortsatt fokus på social exponering.
Arbetsblad/övningar	10. Beskriv ditt självfokus 11. Lyssna och fokusera 12. Samtala och fokusera 13. Fortsatt exponering med minskat självfokus
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 10-13.

Modul 6 Förbestämd Valbar

Syfte	Sociala färdigheter
Innehåll	Patienten får utveckla sina sociala färdigheter (både verbala och icke-verbala) vilket ökar självförtroendet inför kommande sociala exponeringar.
Arbetsblad/övningar	14. Rollspela dina nya sociala färdigheter.
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 14.

Modul 7 Förbestämd Valbar

Syfte	Leva i enlighet med sina värderingar för att främja livskvalitén.
--------------	---

Innehåll	Kunna identifiera mål och värderingar och förstå skillnaden. Planera in mål för att ta steg i värderad riktning.
Arbetsblad/övningar	Övning 15 Värderingar
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övning 15.

Modul 8 Förbestämd Valbar

Syfte	Upprätta en vidmakthållandeplan.
Innehåll	Ta fasta på vad som varit mest hjälpsamt för patienten och skriva ner dessa mekanismer.
Arbetsblad/övningar	16. Vad jag har lärt mig om social ångest 17. Upprätta en vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Läsa igenom texten och göra övningarna 16 och 17.

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, någon per program
- Ljud
- Video, (kommunikation mellan patient och behandlare sker via videosamtal i appen, men appen innehåller inte videoillustrationer)
- 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)- 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:

1-2g/v

Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt)

Nej:

Uppföljning av vad patienten har gjort och möjlighet till återkoppling sker i samband med videobesöken, genom att patienten berättar vad hen har arbetat med. Som standard skickar patienten inte in några arbetsblad.

2. UTVÄRDERING

Har det internetbaserade behandlingsprogrammet utvärderats vetenskapligt?

- Ja
- Utvärdering pågår, ännu inte publicerad
- Nej

Om ja, typ av studie/er	Referenser?
RCT	
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	Intern kvalitetsrapport
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	