

Utgivare, enhet	Utvecklingsenheten för psykoterapi och psykologisk behandling (UPP)
Enhetens HSA-ID *	SE2321000164-7381037598849
Adress*	Drottninggatan 38, plan 3, 70222 Örebro
Kontaktperson*	Julia Persson Saka
Kontaktuppgift (e-post)	Julia.Persson-Saka@regionorebrolan.se
Kontaktuppgift (telefon)*	076-6974042
Landsting*	Region Örebro Län
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-06-01

*Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes i*

\* = Obligatorisk fråga

Rapporterande enhet i SibeR beskriver 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.

## 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 Uppsala psykiatri, KOD: DEPUPS

Internetbehandling för social ångest, Region Örebro	KOD: SOCORE
---	-------------

### Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

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

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras med nytt versionsnummer när mer genomgripande förändring av behandlingsprogram.

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

2021-06-09	(ÅÅÅÅ)
Behandlingen är ett egenutvecklat program skapat av Julia Persson Saka. Innehållet är inspirerat av tidigare forskning på liknande behandlingsprogram (t.ex. Hedman och El Alaoui) samt etablerade behandlingsmanualer (t.ex. Clark och Furmark). Behandlingens teoretiska grund utgår i första hand från Clarks & Wells kognitiva modell.	

### Datum när behandlingsprogrammet skapades:

2021-06-09	(ÅÅÅÅ)
------------	--------

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

2021-06-09	(ÅÅÅÅ-MM)
------------	-----------

### Utgivare:

Region Örebro län	Ev kommentarer:
-------------------	-----------------

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Social ångest
--------------	---------------

### 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 checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera:	Ljudfil med textinnehåll uppläst.
---	-----------------------------------

### Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet 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

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Grundläggande psykoterapiutbildning med KBT-inriktning
--	--

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

Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Diagnostik med MINI före behandlingsstart (antingen ett fysiskt besök eller via video). Därefter terapeutkontakt via plattformen under behandlingstiden (även telefonkontakt vid försämring i måendet och vid inaktivitet). Finns standardiserad rutin för hur patienten ska kontaktas om hen är inaktiv i mer än en vecka. Patienten erbjuds telefonuppföljning vid behandlingsavslut. Uppföljning med skattningsskala 6 månader efter behandlingsstart.
--	---

**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**

Stöd och Behandling - designverktyget

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

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:**

Utvecklingsenheten för psykoterapi och psykologisk behandling i region Örebro län. Använts från och med 210609.

Inga patienter har ännu genomgått programmet.

## 1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	KBT: Psykoedukation, Anpassad version av Clark & Wells modell, Kognitiva strategier, Beteendeeperiment, Exponering in vivo, Uppmärksamhetsträning, Behandlingssammanfattning, Vidmakthållande och Återfallsprevention.
--	--

**Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?**

Nej

Ja, specificera:

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

Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera:	Behandlingens innehåll har tagit hänsyn till att använda exempelpersoner med bakgrund från flera världsdelar, att relationer ska kunna tolkas som samkönade och att det finns exempelpersoner utan normtypiskt könsbestämt namn (dock har personen i berättelsen alltid ett kön; han/hon). Inga
--	---

	exempelpersoner finns med uttalat medfött eller förvärvat funktionshinder, men det är inte heller tydligt vilken funktionsnivå alla exempelpersoner har.
--	--

**Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?** Nej

<input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):	SPIN, MADRS-S, AUDIT, DUDIT och WHODAS-12. (AUDIT och DUDIT enbart vid anmälan) <a href="https://siber.registercentrum.se/stod-for-vardpersonal/skattningsinstrument/p/rJmO-hwGZ">https://siber.registercentrum.se/stod-for- vardpersonal/skattningsinstrument/p/rJmO-hwGZ</a>
--	---

**Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?** Nej

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

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

39 724	(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 det maximala antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för helt fullföljande*

10	(0-30, heltal)
----	----------------

**Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:***Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som patienten förväntas genomgå oavsett*

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

<b>Syfte</b>	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet
<b>Innehåll</b>	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?
<b>Övningar/Arbetsblad</b>	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
<b>Hemuppgifter</b>	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>	Introduktion till behandling för social ångest
<b>Innehåll</b>	Information om diagnosen, vad ångest är, vanliga kroppsliga reaktioner vid ångest, varför man får social ångest, typiska symtom vid social ångest, problem med undvikande och säkerhetsbeteenden, kort om KBT, samt introduktion till en anpassad version av Clark & Wells kognitiva modell.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Inga arbetsblad
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt och svara på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Att lära sig om tankarnas betydelse vid social ångest
<b>Innehåll</b>	Om negativa automatiska tankar, om tolkningsfallor och andra ohjälpsamma tankesätt (t.ex förväntansoro och post-mortem tankar). Patienten får även börja kartlägga NAT.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Att upptäcka mina tankar"
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, börja kartlägga NAT och svara på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Arbeta med tankar för att minska social ångest
<b>Innehåll</b>	Kognitiv omstrukturering. Beskrivning av strategier för att ifrågasätta NAT (beteendexperiment och kognitiva strategier).
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Att utmana mina tankar" och "Beteendexperiment" (båda dessa arbetsblad fortsätter finnas tillgängliga för patienten under hela behandlingen efter modul 3)
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, utmana sina tankar med hjälp av ett beteendexperiment och med hjälp av kognitiva strategier, samt svara på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Att börja med exponering
<b>Innehåll</b>	Rational kring exponering. Skapa mål och delmål, samt utforma konkreta exponeringar utifrån dessa. Planera och genomföra en veckas exponeringar.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Mål, delmål och exponeringar" och "Veckans exponeringar"

<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, planera och genomföra exponeringar under en veckas tid och svara på frågorna i slutet av modulen.
---------------------	---

**Modul 5** Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	Fortsatt exponering med fokus på att avstå från säkerhetsbeteenden
<b>Innehåll</b>	Beskrivning av problem som kan uppstå vid exponering och tips på hur man kan hantera dessa. Fördjupat avsnitt om säkerhetsbeteenden. Beskrivning av hur användandet av säkerhetsbeteenden vidmakthåller social ångest, samt hur det påverkar effekten av exponering.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Veckans exponeringar" (fortsätter finnas tillgänglig för patienten under hela behandlingen efter modul 5)
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, planera och genomföra exponeringar under en veckas tid och svara på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 6** Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	Att lära sig mer om hur självfokusering och säkerhetsbeteenden påverkar upplevelsen av sociala situationer. Att träna på att bryta självfokusering.
<b>Innehåll</b>	Beskrivning av hur självfokusering vidmakthåller bekymmer med social ångest. Patienten får också göra ett beteendeeperiment som går ut på att utforska hur självfokusering och säkerhetsbeteenden påverkar hans upplevelse av sociala situationer. Modulen innehåller även en introduktion till uppmärksamhetsträning. I detta ingår övningar där patienten får träna på att skifta fokus.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Beteendeeperiment - säkerhetsbeteenden och självfokusering" och "Träna på att skifta fokus".
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, genomföra beteendeeperiment med fokus på säkerhetsbeteenden och självfokusering, träna på att skifta fokus, samt svara på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 7** Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	Fortsätta att arbeta med beteendeeperiment
<b>Innehåll</b>	Beskrivning av olika varianter av beteendeeperiment (exempelvis göra en undersökning, rollspel och att observera någon annan). Patienten får prova att genomföra ett rollspel som spelas in. Patienten ska även titta på videon och utvärdera experimentet utifrån det. Modulen innehåller även beskrivning av vanliga bekymmer som kan uppstå i samband med beteendeeperiment och tips på hur man kan hantera dessa.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	"Del 1: Genomför rollspel" och "Del 2: Kolla på videon"
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, prova rollspel, genomföra ytterligare ett beteendeeperiment och svara på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 8** Förbestämd Valbar

<b>Syfte</b>	Sammanfattning av de strategier som presenterats samt hur dessa strategier kan kombineras.
--------------	--

<b>Innehåll</b>	Sammanfattning och information kring hur strategierna som presenterats i tidigare moduler kan användas (psykoedukation, kognitiva strategier, beteendexperiment, skifta fokus, och exponering). Information om hur man kan kombinera dessa strategier.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Inga nya arbetsblad. Patienten förväntas däremot fylla i arbetsblad som introducerats i tidigare moduler ("Beteendexperiment", "Veckans exponeringar", "Träna på att skifta fokus" och "Att utmana mina tankar").
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, testa att genomföra en övning där patienten kombinerar två eller fler strategier, planera in och genomföra 1-3 exponeringar, samt minst ett beteendexperiment. Svara på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Sammanfattning och utvärdering av behandlingen
<b>Innehåll</b>	Patienten får skriva en egen behandlingssammanfattning samt göra en plan för hur hen ska fortsätta att närma sig sina mål under kommande vecka.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	"Behandlingssammanfattning". I övrigt inga nya arbetsblad. Patienten förväntas dock fylla i arbetsblad som introducerats i tidigare moduler ("Beteendexperiment", "Veckans exponeringar", "Träna på att skifta fokus" och "Att utmana mina tankar").
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, skapa en egen behandlingssammanfattning, fortsätta med exponering och beteendexperiment och svara på frågorna i slutet av modulen.

**Modul 10**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Motgångar, bakslag och planering för framtiden
<b>Innehåll</b>	Skillnaden mellan bakslag och återfall, om risksituationer, hur man kan jobba för att minska risken för bakslag och återfall, målsättningar kring framtiden, skapa sin egen plan för framtiden
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	"Plan för framtiden". I övrigt inga nya arbetsblad. Patienten förväntas dock fylla i arbetsblad som introducerats i tidigare moduler ("Beteendexperiment", "Veckans exponeringar", "Träna på att skifta fokus" och "Att utmana mina tankar").
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt, göra en egen plan för framtiden, fortsätta med exponering och beteendexperiment, samt svara på frågorna i slutet av modulen.

## 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 checked="" type="checkbox"/> Annat, specificera:	Redovisa hemuppgifter i slutet på varje modul för att få tillgång till nästa modul.
---	---

**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:**

**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	