

Kontaktperson*	Lina Ciardella
Kontaktuppgift (e-post)	
Kontaktuppgift (telefon)*	076-112 16 77
Förvaltare/Utgivare*	Karin Kanon, Region Uppsala
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2021-06-29
<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 koordinatör 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 koordinatör för SibeR.

Ett exempel: Depressionsbehandling Region Uppsala, KOD: DEPUPS

Social fobi Region Uppsala	KOD: SOCUPS
----------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

3.0	(1.0-10.0)
-----	------------

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

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2020	(ÅÅÅÅ)
Avtal med Liber, Lina Ciardella	Person/er, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

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

Utgivare:

Region Uppsala	Ev kommentarer: Finns avtal med bokförlag
----------------	--

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Social fobi, subkliniska besvär med social 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:	
--	--

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	Specifika:
--------------------------------	------------

Krav på behandlarkompetens:

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Psykolog eller psykologstudent under handledning

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

☒ Nej

☐ Ja, specificera:

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

SoB

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

SoB

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:

Psykiatrimottagningen för Unga vuxna, sedan 2016. Ca 30-40 patienter.
Uppsala primärvård, ca 30 patienter sedan 2020.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med
maximalt 20 ord

Psykoedukation, kognitiv omstrukturering, exponering

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

" Social fobi - social ångest : effektiv hjälp med KBT" Furmark,
Holmström, Sparthan, Carlbring, Andersson

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

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Varierande kön, ålder och etnicitet i bildmaterial

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

☐ Nej

☒ Ja, specificera (med eventuell
referens, ange om copyright):

SPIN, PHQ-9

Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

LSAS-SR, WHODAS, BBQ

Totalt antal ord i fast text till patienten:

77900

(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 totala antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att att fullföljt hela programmet

12

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som patienten förväntas genomgå oavsett problembild.

För behandlingsprogram där alla moduler är förbestämda blir maximalt antal moduler samma som antal förbestämda

12

(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

Syfte	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet
Innehåll	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?

Övningar/Arbetsblad	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Läsa bladet "Rädslans fysiologi". Genomföra övningen "Hyperventilationstest". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul 1 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Introduktion till behandlingsprogram
Innehåll	Information om social fobi, diagnoskriterier vanliga symtom och förekomst. Information om KBT, teoretisk grund och forskning gjord på aktuellt program.
Arbetsblad/övningar	Ångesthierarki, reflektionsfrågor, kunskapsfrågor.
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fylla i ångesthierarki, reflektionsfrågor, kunskapsfrågor.

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Introduktion till kognitiv behandlingsdel
Innehåll	Information om grundantaganden, livsregler och negativa automatiska tankar. Clark & Wells modell för social fobi.
Arbetsblad/övningar	Registrering av automatiska tankar, Min egen onda cirkel, "Testa dig själv" (repetitionsfrågor), Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Registrera automatiska tankar, fylla i social fobi-modell med egna exempel. Svara på repetitionsfrågor och veckoutvärdering.

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Arbete med kognitiv omstrukturering, formulera behandlingsmål
Innehåll	Information om tankefällor, exempel. Genomgång av strategier för att ifrågasätta negativa automatiska tankar, patientexempel. Information om målformulering.
Arbetsblad/övningar	Registrering av automatiska tankar och ångestbeteenden, Utmana dina negativa automatiska tankar, Frågor om tankefällor, Formulera mål för behandlingen, "Testa dig själv" (repetitionsfrågor), Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Registrera automatiska tankar och ångestbeteenden, och testa att utmana dem. Formulera egna behandlingsmål. Besvara frågor om tankefällor, repetitionsfrågor och veckosammanfattning.

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Fortsatt arbete med kognitioner
Innehåll	Information om och strategier för att hantera sanna men ohjälpsamma tankar. Rational och instruktioner för beteendeeexperiment.
Arbetsblad/övningar	Beteendeeexperiment, Utmana dina negativa automatiska tankar, "Testa dig själv" (repetitionsfrågor), Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med att utmana negativa automatiska tankar. Konstruera och genomföra ett beteendeeexperiment. Besvara frågor om tankefällor, repetitionsfrågor och veckosammanfattning.

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Introduktion till exponering in vivo
Innehåll	Rational och instruktioner för exponering. Information om vanliga undvikandebeteenden. Instruktioner för ångesthierari.
Arbetsblad/övningar	Ångesthierarki, registreringsblad för exponeringsövningar, "Testa dig själv" (repetitionsfrågor), Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med att utmana negativa automatiska tankar. Konstruera ångesthierarki och genomföra exponeringsövning. Besvara frågor om tankefällor, repetitionsfrågor och veckosammanfattning.

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Repetition av föregående moduler
Innehåll	Kort sammanfattning av aktiva komponenter i föregående moduler; att hantera negativa automatiska tankar, beteendeeexperiment och exponering.
Arbetsblad/övningar	Beteendeeexperiment, Utmana dina negativa automatiska tankar, registreringsblad för exponeringsövningar, Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med att utmana negativa automatiska tankar, beteendeeexperiment och exponering. Fylla i veckosammanfattning.

Modul 7 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Uppmärksamheten och fokusets roll i social fobi
Innehåll	Repetition av Clarks och Wells modell för social fobi. Information om självfokus. Repetition och fördjupning kring säkerhetsbeteenden, hur dessa leder till ökat självfokus.
Arbetsblad/övningar	Meditations- och koncentrationsövning, Skifta fokus-övningar, beteendeeexperiment om uppmärksamhet, Experimentera med dina säkerhetsbeteenden, registreringsblad för exponeringsövningar, "Testa dig själv" (repetitionsfrågor), Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med exponering. Göra övningar i fokusskifte, beteendeeexperiment om uppmärksamhet, experimentera med säkerhetsbeteenden. Besvara repetitionsfrågor och fylla i veckosammanfattning.

Modul 8 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Introduktion till mindfulness
Innehåll	Information om mindfulness, instruktioner för "andningsankaret" och "kroppsscanning"
Arbetsblad/interaktiva övningar	Registreringsblad för exponeringsövningar, Frågor om fokusskifte- och mindfulnessövningar, Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med exponering. Göra övningar i fokusskifte, mindfulness. Besvara repetitionsfrågor och fylla i veckosammanfattning.

Modul 9 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Fortsatt arbete med exponering
Innehåll	Information om vanliga problem vid exponering och strategier för att hantera dessa. Förslag på möjliga situationer för exponering utifrån vanliga rädslor.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Registreringsblad för exponeringsövningar, ersätta säkerhetsbeteenden, "Testa dig själv" (repetitionsfrågor), Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med exponering. Hitta ersättningar till säkerhetsbeteenden. Besvara repetitionsfrågor och fylla i veckosammanfattning.

Modul 10 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Social färdighetsträning
Innehåll	Information om hinder för effektivt lyssnande, aktivt lyssnande, icke-verbal kommunikation, att inleda och avsluta en konversation, öppna frågor.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Registreringsblad för exponeringsövningar, reflektionsfrågor kring övningar i sociala färdigheter, Utmana dina negativa automatiska tankar, Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med exponering, negativa automatiska tankar. Besvara reflektionsfrågor och fylla i veckosammanfattning.

Modul 11 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Social färdighetsträning forts
Innehåll	Information om "assertivness", tekniker för att säga nej, jag-budskap.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Registreringsblad för exponeringsövningar, reflektionsfrågor kring övningar i sociala färdigheter, Utmana dina negativa automatiska tankar, Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Fortsatt arbete med exponering, negativa automatiska tankar. Besvara reflektionsfrågor och fylla i veckosammanfattning.

Modul 12 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Avslut och vidmakthållande
Innehåll	Information om perfektionism och uppskjutandebeteende, självförtroende. Information om bakslag, hur dessa kan hanteras och hur återfall kan förhindras. Sammanfattning av strategier presenterade i programmet.
Arbetsblad/interaktiva övningar	Skapa en åtgärdsplan, Utvärdering mål, "Testa dig själv" (repetitionsfrågor), Sammanfattning av veckan (utvärdering av eget behandlingsarbete).
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Skapa en åtgärdsplan och utvärdera mål. Besvara reflektionsfrågor och fylla i veckosammanfattning.

Osv. om fler än 10 moduler

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

☐ 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:

Var 7:e dag

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

Om ja, typ av studie/er	Referenser
RCT	Tillfors, M., Carlbring, P., Furmark, T., Lewenhaupt, S., Spak, M., Eriksson, A., Westling, B. E. & Andersson, G. (2008). Treating university students with social phobia and public speaking fears: Internet delivered self-help with or without live group exposure sessions. <i>Depression and Anxiety</i>, 25, s. 708–717. Andersson, G., Carlbring, P., Holmström, A., Sparthan, E., Furmark, T., Nilsson-Ihrfelt, E., Buhrman, M. & Ekselius, L. (2006). Internetbased self-help with therapist feedback and in vivo group exposure for social phobia: a randomized controlled trial. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 74, s. 677–686. Carlbring, P., Gunnarsdóttir, M., Hedensjö, L., Andersson, G., Ekselius, L. & Furmark, T. (2007). Treatment of social phobia: Randomized trial of internet-delivered cognitive-behavioural therapy with telephone support. <i>British Journal of Psychiatry</i>, 190, s. 123–128. Furmark, T., Carlbring, P., Hedman, E., Sonnenstein, A., Clevberger, P., Frykman, M., Holmström, A., Sparthan, E., Tillfors, M., Nilsson-Ihrfelt, E., Spak, M., Eriksson, A., Ekselius, L. & Andersson, G. (2009). Guided and unguided self-help for social anxiety disorder: randomized controlled trial. <i>British Journal of Psychiatry</i>, 195, s. 440–447.
Långtidsuppföljning	Hedman, E., Furmark, T., Carlbring, P., Ljótsson, B., Rück, C., Lindefors, N. & Andersson, G. (2011). A 5-Year follow-up of Internetbased cognitive behavior therapy for social anxiety disorder. <i>Journal of Medical Internet Research</i>, 13(2), s. 98–102. Carlbring, P., Bergman, L., Furmark, T. & Andersson, G. (2009). Long-term outcome of Internet-delivered cognitive-behavioural therapy for social phobia: A 30-month follow-up. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 47, s. 848–850.
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	