

Version:	Datum:
1.0	2016-10-04

## Värderingsmall för internetbaserade behandlingsprogram

Värderingsmallen har tagits fram av SKL:s nationella kompetensgrupp för internetbaserat stöd och behandling. Värderingsmallen bygger på tre delar:

1. Ett frågeunderlag med beskrivning av programmet som besvaras av leverantören/utgivare.
2. En vetenskaplig granskning av artiklar som utvärderat valda program. Litteratursökning genomförs oberoende av leverantör med komplettering av förfrågan till leverantör om dokumenterade utvärderingar.
3. En granskning av en demo-version av programmet.

Efter att ifylld mall lämnats in utvärderas den av minst två personer. Svaret sammanfattas i ett utlåtande som beskriver övergripande bedömning av evidensgrad och rekommendation avseende områden och förutsättningar för tillämpning. Informationen kommer att vara tillgänglig på SKL's hemsida, nationella kompetensgruppen för internetbaserat stöd och behandling.

För eventuella frågor om mallen och hur den ska besvaras kan ni kontakta: Processledare Mats Bäckarslöf, tfn: 070-207 66 60, epost: mats.backarslof@dll.se.

### 1. Beskrivning av programmet

#### 1.1. Allmänt

Programmets namn:	Ångesthjälpen®
Aktuellt versionsnummer:	3.0
Datum när programmet skapades:	2011
Datum när den aktuella versionen skapades:	2017-04-11
Utgivare:	Psykologpartners W&W
Kontaktperson – namn och mailadress:	Kristofer Vernmark, kristofer.vernmark@psykologpartners.se
Informationsdatum, när mallen är ifylld:	2017-04-19

#### 1.2. Målgrupp

Indikation (problem, diagnos):	Ångesthjälpen är ett transdiagnostiskt behandlingsprogram för ångestproblematik hos vuxna. Programmet är specifikt inriktat mot nedanstående diagnoser enligt DSM/ICD: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Social fobi</li> <li>- Paniksyndrom</li> <li>- Agorafobi</li> </ul>
--------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generaliserad ångestsyndrom (GAD)</li> <li>- Tvångssyndrom (OCD)</li> <li>- Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)</li> <li>- Ångestsyndrom UNS.</li> </ul>
Syfte (flerval):	<input checked="" type="checkbox"/> Behandling <input type="checkbox"/> Återfallsprevention <input type="checkbox"/> Prevention <input type="checkbox"/> Utbildning <input type="checkbox"/> Annat, specificera: .....
Åldersgrupp:	<input checked="" type="checkbox"/> Från 18 år <input type="checkbox"/> Annan åldersgrupp 13-19 år
Språk:	<input checked="" type="checkbox"/> Svenska <input type="checkbox"/> Annat språk än svenska.....
Anpassning för funktionshinder (flerval):	<input type="checkbox"/> Synskadade <input type="checkbox"/> Hörselskadade <input type="checkbox"/> Annat, specificera: .....
Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet optimerat för (kan/bör patient/klient använda)? (flerval):	<input checked="" type="checkbox"/> Dator med internet <input checked="" type="checkbox"/> Mobil <input checked="" type="checkbox"/> Läsplatta <input type="checkbox"/> Hög internetkapacitet, mer än:.....  Kommentar:.....

### 1.3. Kontext

Vilken population är programmet ursprungligen utvecklat för (flerval):	<input checked="" type="checkbox"/> Primärvård <input checked="" type="checkbox"/> Psykiatri <input type="checkbox"/> Somatisk vård (område)..... <input type="checkbox"/> Allmän befolkning <input type="checkbox"/> Annat, specificera
Krav på behandlarkompetens:	<input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera: Steg-1 i KBT eller motsvarande. 2 dagars utbildning i internetbehandling som metod, behandlarfärdigheter och det specifika programmet
Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, behandlingskontext, uppföljningsrutiner)	<input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera: fullvärdig klinisk bedömning, behandlarkontakt via text,

för att programmet ska fungera?	telefon eller träff, avslutande kontakt. Uppföljning vid behov. Stöd som tillägg till verksamhetens/landstingets lathundar finns på sob.kbtonline.se
Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:	SOB
Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:	Egen plattform –KBTonline Egen plattform – KBTonline vers 2 SOB
Användningsområden hittills (flerval):	<input checked="" type="checkbox"/> Forskning <input checked="" type="checkbox"/> Hälso- och sjukvård <input type="checkbox"/> Annat, specificera:
Har programmet använts i vården?	<input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/> Ja Programmet har använts i reguljär vård sedan 2011 och används i dagsläget i SOB av åtta landsting (primärvård och psykiatri)

#### 1.4. Innehåll

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verk samma komponenter):	<p>Ångesthjälpen är ett transdiagnostiskt behandlingsprogram som bygger på en evidensbaserad behandlingsmetod vid ångest - Acceptance and commitment therapy (ACT) - en beforskad variant av KBT-behandling (A-tjak et al 2015). Behandlingsprogrammet Ångesthjälpen baserar sig på det behandlingsupplägg som utformats av Hayes, Strosahl &amp; Wilson (2011), samt varianter som är specifikt inriktade mot ångest (se Eifert, Forsyth &amp; Hayes, 2005). Det finns även forskning som stödjer att transdiagnostiska KBT-behandlingar via internet har visat sig vara effektiva vid behandling av olika sorters ångestproblematik (se exempelvis, Titov et al 2010).</p> <p>A-Tjak J, G, L, Davis M, L, Morina N, Powers M, B, Smits J, A, J, Emmelkamp P, M, G (2015). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health</p>
--	---

	<p>Problems. <i>Psychother Psychosom</i>;84:30-36</p> <p>Eifert, Forsyth &amp; Hayes (2005). <i>Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies</i></p> <p>Hayes, Strosahl &amp; Wilson (2011). <i>Acceptance and commitment therapy.</i></p> <p>Titov, N., Andrews, G., Johnston, L., Robinson, E., &amp; Spence, J. (2010). Transdiagnostic Internet treatment for anxiety disorders: A randomized controlled trial. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 48(9), 890–899.</p>
Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?	<input checked="" type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja, specificera .....
Är programmet anpassat efter ett normkritiskt perspektiv – är text, bilder, språk, eller annat utformat med hänsyn till variationer inom avsedd målgrupp?	<input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera: anpassat utifrån feedback från normkritisk granskning av 1177
Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?	<input checked="" type="checkbox"/> Nej: varje verksamhet/landsting har sina egna formulär som kan variera mellan landsting och inom landsting (t ex primärvård och psykiatri). <input type="checkbox"/> Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright)
Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?	<input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/> Ja, specificera: löpande kliniska skattningar av mående ingår i programmet, samt skattning av hemuppgifter/övningar. Se nedan:  Ångest Livskvalitet Värderingar (riktad handling) Arbete med hemuppgifter
Ange antal ord i fast text:	17466
Totalt antal minuter video:	20:38 film + 26:48 ljudövningar
Förväntad behandlingstid i veckor:	10
Totalt antal behandlingsavsnitt i programmet:	8

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:		8		
Antal valbara behandlingsavsnitt:		0		
Kan ordningsföljd av avsnitt eller annat anpassas efter patientens behov?		<input type="checkbox"/> Ja, till stor del <input checked="" type="checkbox"/> Ja, till viss del <input type="checkbox"/> Nej, i liten utsträckning		
Beskriv kort innehållet i varje behandlingsavsnitt/modul; syfte, arbetsblad, hemuppgifter:				
Modulnamn/ nummer	Syfte	F/V (Förbestäm d=F, Valbar=V)	Övningar/ arbetsblad	Hemuppgifter
Modul 1 - Ett första steg	Fokus för avsnittet är att få en förståelse för vad ångest är, vad som drar igång den, hur försök att lugna den kan få motsatt effekt, samt att våga titta på sin egen ångest.	F	<p>Tidsplanerare (datum/tider att arbeta med programmet)</p> <p>Platsplanerare</p> <p>Om allt vore möjligt</p> <p>Mina monster</p>	Lägg märke till dina monster under veckan som kommer
Modul 2 - Situationsanalyser	Fokus för avsnittet är att börja bekanta sig med situationsanalyser, att kunna se att de kort-och långsiktiga	F	<p>Tänk om att din ångest försvann</p> <p>Situationsanalys 1</p>	Gör minst 3 situationsanalyser

	<p>konsekvenserna ofta står i konflikt med varandra och att börja reflektera över detta.</p>			
<p>Modul 3 - Värderingar, Mål och hinder</p>	<p>Fokus för avsnittet är att introducera begreppet värderingar, och att få syn på sina egna, som ett annat sätt att hitta motivation till långsiktiga strategier än undvikande och kontroll.</p>	F	<p>Fyll i egna värderingar i olika livsområden Viktiga områden: var vill du se en förändring</p> <p>Skriv ned dina strategier för att hantera hinder inom olika livsområden</p>	<p>Fortsätt träna på situationsanalyser samtidigt som du jobbar med att leva mer efter dina värderingar</p>
<p>Modul 4 - Att hantera hinder</p>	<p>Fokus för avsnittet är att introducera acceptans som ett alternativ</p>	F	<p>Vad vill du fylla ditt livsutrymme med?</p> <p>Vad utgörs ditt rena och smutsiga obehag av?</p>	<p>Gör ett aktivt val (3ggr) under veckan som kommer att göra något i värderad riktning och göra plats för de monster som dyker upp</p>

	till att tex kontrolle ra och undvika. Att röra sig i sin riktning trots obehag är acceptans i handling		Inre exponering, reflektioner efteråt	Gör en situationsanalys efter varje aktivitet
Modul 5 - Tankar och känslor	Fokus för avsnittet är att illustrera att tankar är tankar och känslor är känslor och att de inte behöver styra ens agerande oavsett vad de innehålle r	F	Citronövningen (vad vår tankar kan göra med oss)  Kanelbulleövning (hur fungerar det att inte tänka på ångest/obehag?)  Observatörsövning en Skriv ned dina tankemässiga regler	Lyssna på observatörsövningen en gång/dag under den kommande veckan, planera in när
Modul 6 - Medveten närvaro i vardagen	Fokus för avsnittet är att introduce ra begrepp t medveten närvaro , och börja träna på det, som ett sätt att bli bättre på	F	Löven på strömmen (observera dina tankar)	Välj ut tre tillfällen under veckan då du kan träna medveten närvaro i vardagen, sätt av 15min/gång

	att känna det man känner och att ha större möjlighet att komma i kontakt med förstärkare i tillvaron			
Modul 7 - Värderad riktning	Fokus för avsnittet är att koppla ihop arbetet med situationsanalyser, värderingar, medveten närvaro och acceptans genom konkreta handlingar i värderad riktning där närvaro och acceptans möjliggör att våga ha obehag.	F	Välj ut 2 livsområden som du vill jobba med.  Skriv ned riktning, mål och daglig handling	Gör en handling/dag inom de båda livsområdena, samtidigt som du övar på att acceptera de upplevelser som kommer med handlingen
Modul 8 - Agerande som fungerar	Fokus för avsnittet är att utvärdera	F	Vad har du lärt dig av att använda programmets verktyg	



	<p>vad som fungerat bra, sammanfattningsvis programmet och att detta mynnar ut i en individuell plan att vidmakthålla det som fungerar och en plan för bakslag.</p>		<p>(Situationsanalys, medveten närvaro, acceptans, värderingsarbete)?</p> <p>Min plan för bakslag</p>	
--	---	--	---	--

### 1.5. Kommunikationsformer

<p>Krav på teknisk plattform - via vilka typer av kommunikationssätt presenteras innehållet? (flerval)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Text</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Animeringar</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Interaktiv grafik</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Bilder/figurer</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ljud</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Video</p> <p><input type="checkbox"/> 3-D- virtual reality</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Formulärhantering</p>
<p>Krav på obligatoriska moment för att patienten ska kunna fullfölja behandlingen (flerval):</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Arbetsblad</p> <p><input type="checkbox"/> Påminnelser</p> <p><input type="checkbox"/> Annat, specificera:.....</p>
<p>Återkoppling/stöd för att programmet ska fungera som avsett (enval):</p>	<p><input type="checkbox"/> Utan återkoppling</p> <p><input type="checkbox"/> Standardiserad återkoppling (samma oavsett vad patienten svarar)</p> <p><input type="checkbox"/> Personligt anpassad återkoppling baserad på patientens svar (automatiserad)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Individualiserat behandlarstöd</p>
<p>Vilka möjligheter till kommunikation med patienten finns för att programmet ska fungera optimalt? (enval eller flerval):</p>	<p><input type="checkbox"/> Saknas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Asynkron (epost, SMS, etc)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Synkron (video, chatt, telefon)</p>

	<input checked="" type="checkbox"/> Kombinerad asynkron och synkron
Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):	Stöd sker varje vecka via telefon, video, text eller träff beroende på patient och verksamhet. Vanligast är kommunikation veckovis med text eller telefon.
Rekommenderad frekvens av återkoppling:	En gång per vecka
Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt):	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej

### 2.1. Sammanfattning av underlag för vetenskapligt stöd

Leverantören kan bidra med att lista kända studier och rapporter om programmet. Granskningsgruppen kommer även att ta del av studier där sökning är gjord av oberoende part med angivet datum för sökning. Studierna kommer att granskas med mallar anpassade för att värdera specifika program, se bilaga 1 och 2.

Typ av studie	Antal studier	Referenser
RCT med aktiv kontrollgrupp		
RCT med uppmärksamhetskontroll		
RCT med väntelistkontroll	1	Ivanova, E., Lindner, P., Ly, K. H., Dahlin, M., Vernmark, K., Andersson, G., & Carlbring, P. (2016). Guided and unguided Acceptance and Commitment Therapy for social anxiety disorder and/or panic disorder provided via the Internet and a smartphone application: A randomized controlled trial. <i>Journal of Anxiety Disorders</i> , 44, 27-35.
Långtidsuppföljning		(3-års uppföljning RCT sker under våren 2017)
Observationsstudie		
Annan typ av kvantitativ studie		(Se studentuppsatser för okontrollerad effectivenessstudie)
Kvalitativ studie av patientupplevelse		
Kvalitativ studie av behandlarupplevelser		
Hälsoekonomisk studie		
Studie av etiska aspekter		
<b>Övrig dokumentation:</b>		
Rapporter	4	Utvärdering av pilot internetbaserad kognitiv

		<p>beteendeterapi för psykisk ohälsa i primärvården. Karin Lagerbäck. 2016. Diariennr LD 16/00966</p> <p>Utvärdering av iKBT – pilottest av internetstödd psykologisk behandling vid landstinget i Kalmar län. Clara Axelsson. Projekt rapport Linnéuniversitetet 2014.</p> <p>Internetbehandling inom Bra Liv – utvärdering av en ny behandlingsform. Dan Comstedt. Projekt rapport Jönköpings Landsting 2013.</p> <p>Projekt rapport – Psykisk ohälsa hos unga, förbättra och förebygga (PUFF). Charlotte Barouma och Fredrik Malmaeus. 2012. Diariennr RSK 868-2010.</p>
Studentuppsatser	3	<p>Klang, O. (2017). Faktorer som påverkar behandlingsutfall i samband med internetförmedlad KBT. Psykoterapeutexamensuppsats, Göteborgs Universitet, Psykologiska institutionen</p> <p>Rudehill, Å. (2015). Internetbaserad KBT/ACT-behandling och dess effekt på oro och ångest: en effectiveness-studie. Psykologexamensuppsats, Stockholms universitet, Psykologiska institutionen.</p> <p>Gmajnicki, K. (2013). Kan internetadministrerad KBT-behandling för vuxna visa effekt på ungdomar – en pilotstudie på behandlingsprogrammet Ångesthjälpen. Linköpings universitet, Institutionen för beteendevetenskap</p>
Annan dokumentation/ annan litteratur med möjlig relevans	1	<p>Hjalmarsson, E. (2013). Transdiagnostisk gruppbehandling inom specialpsykiatrisk vård – en klinisk effektstudie. Psykoterapeutexamensuppsats, Uppsala universitet, Institutionen för psykologi</p>
Studier med närliggande program		

### 3.1. Demoversion

Finns det möjlighet att demonstrera programmet i nationell plattform (Stöd och behandling)?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
Finns det möjlighet att demonstrera programmet i annan plattform?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
Finns det demoversion att tillgå?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej

BILAGA 1: MALL FÖR KVALITETSGRANSKNING AV KVANTITATIVA STUDIER

Författare År Program	Studie design	Deltagare	Effekt och säkerhet		Bortfall <sup>2</sup> Följsamhet <sup>3</sup> Patient- tillfredställelse	Studie - kvalitet - relevans - kommentarer
			Efter- behandling (post)	Uppföljning (FU)		
	<u>Design</u>  <u>1. Intervention</u>  <u>Terapeutstöd</u>  <u>Plattform</u>  <u>2. Jämförelsegrupp</u>  <u>Utfallsmått</u> Primärt:  Sekundära:	<u>Inkluderade</u> Totalt: 1. 2.  <u>Diagnos/metod</u> <u>Inklusionskriterier</u>  <u>Exklusionskriterier</u>  <u>Rekryteringssätt</u>  <u>Karaktäristika</u> Kön Ålder Läkemedel	<u>Kärnsymtom</u>   Effekt:   <u>Kategoriska data:</u>  Effekt:  <u>Säkerhet<sup>1</sup>:</u>		<u>Bortfall</u> Post:   FU:   <u>Följsamhet:</u>    <u>Tillfredställelse:</u>	

<sup>1</sup> Säkerhet innefattar exv om patientens upplevelser av eventuella negativa effekter, eventuell försämring och säkerhetsrisker har monitorerats och rapporterats

<sup>2</sup> Bortfall definieras som antal patienter utan utvärdering efter avslut eller uppföljning/ antal inkluderade patienter

<sup>3</sup> Följsamhet rapporteras vanligen som medelantal fullföljda moduler av maximalt antal moduler i programmet med spridningsmått

BILAGA 2: MALL FÖR KVALITETSGRANSKNING AV KVALITATIVA STUDIER

Författare År Program Ev. referens till ramstudie	Syfte <sup>1</sup>	Urval <sup>2</sup> Kontext <sup>3</sup> Deltagare <sup>4</sup>	Datainsamling Analysmetod	Resultat Överförbarhet	Studie - kvalitet - relevans - kommentarer
		<u>Urval</u>  <u>Kontext</u>  <u>Deltagare</u>		<u>Resultat</u>  <u>Överförbarhet</u>	

<sup>1</sup> Ange problemformulering/frågeställning

<sup>2</sup> Urvalsförfarande och antal respondenter

<sup>3</sup> Några exempel: primärvård, psykiatri, diabetesklinik

<sup>4</sup> Kön (m/k), etnicitet, medelålder, åldersspann, rekryteringssätt, samsjuklighet mm.