
Hälsångest KBT i primärvården

Elin Lindsäter, leg. psykolog, doktorand

Karoline Kolaas, leg. psykolog, doktorand

Erlend Axelsson, leg. psykolog, doktorand

Innehåll

- Psykologisk bedömning och stegvis vård
- Fokus: Hälsoångest

Prevalens psykisk ohälsa

- Ca **30-50%** av patienterna i väntrummet på en vårdcentral behöver hjälp med psykisk ohälsa

Anseau et al. (2004), Norton et al. (2007), Roca et al. (2009)

- I Sverige är punktprevalensen av depression och ångest **17%**

Johannson et al. (2013)

Vårt uppdrag

- Behandla mild till måttlig psykisk ohälsa
- Hög tillgänglighet
- Arbeta utifrån evidens och beprövad erfarenhet

Psykologer på GVC

Tio års klinisk erfarenhet

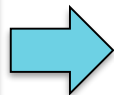
- Gått från 1 tjänst till 8 heltider
- Stort behov – alltid fullbokade
- Stor bredd på problematik
- Stor variation i svårighetsgrad och vårdbehov



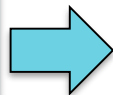
Läkare



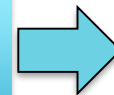
Orienterings-
samtal med
psykolog



Fortsatt
psykolog-
bedömning



Steg 1:
• Gruppbehandling
• Guidad självhjälp



Steg 2:
Individuell
psykologisk
behandling



- Kris/stödsamtal/kurator
- Psykologisk rådgivning
- Neuroscreening
- Remiss specialistenhet

Vinster

- Mycket gott samarbete läkare
- Alternativ till SSRI
- Tillfredsställelse hos psykologer
- Korta väntetider, nöjda patienter

Sammanfattning

Med strukturerad bedömning och stegvis vård är möjligt att erbjuda tillgänglig evidensbaserad behandling i primärvården.

Stepped Care in Primary Care - Guided Self-Help and Face-to-Face Cognitive Behavioural Therapy for Common Mental Disorders: A Randomized Controlled Trial (Salomonsson et.al. 2017. In press)

Hälsångest

Överdriven oro för sjukdom

Prevalens ca 0,5 – 5,0 %

Betydligt vanligare i sjukvården



Hälsångest

Problem söka vård

T.ex. söker för mycket eller för lite, stigma, konflikter

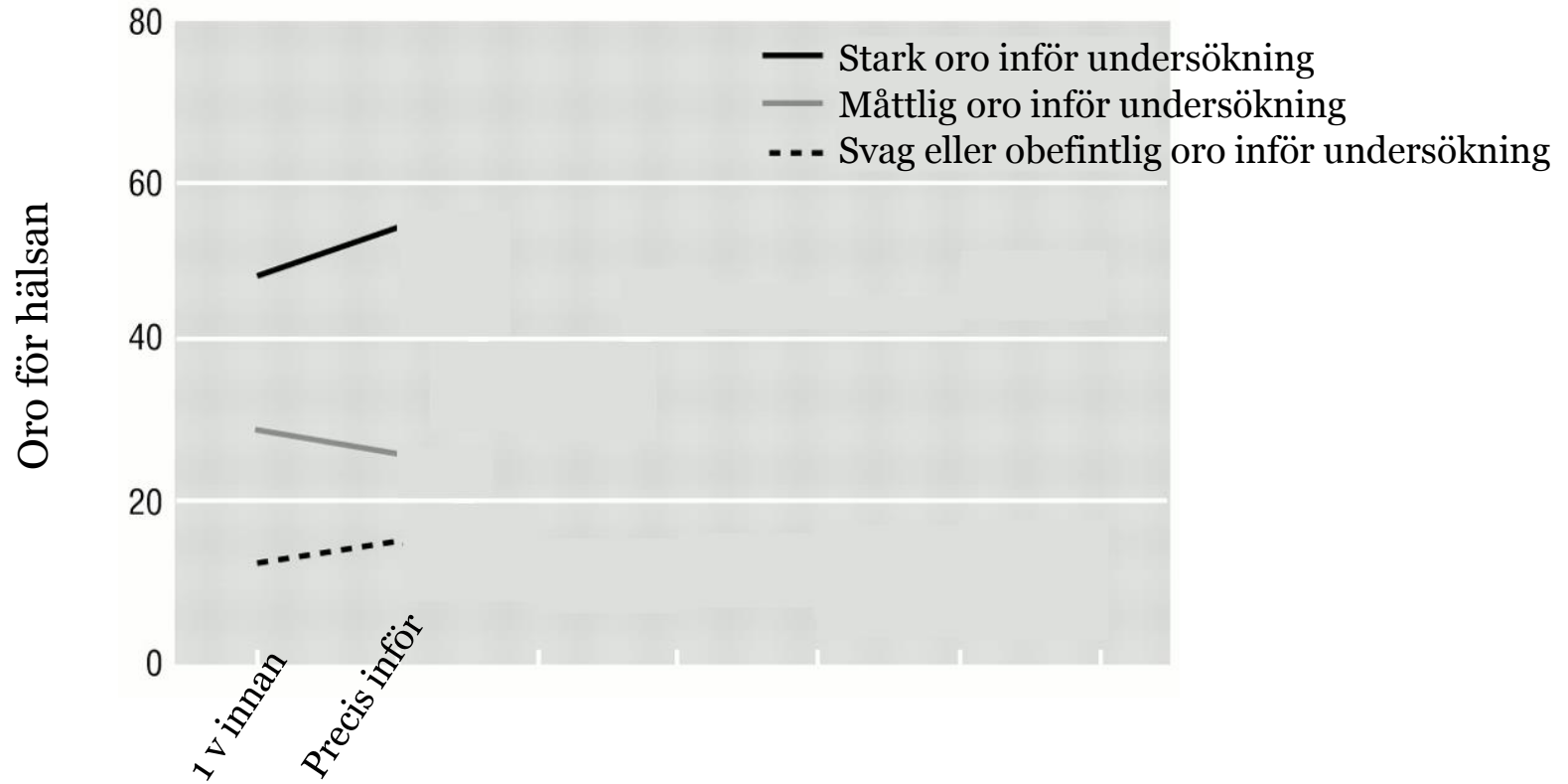
Beteenden blir ett hinder

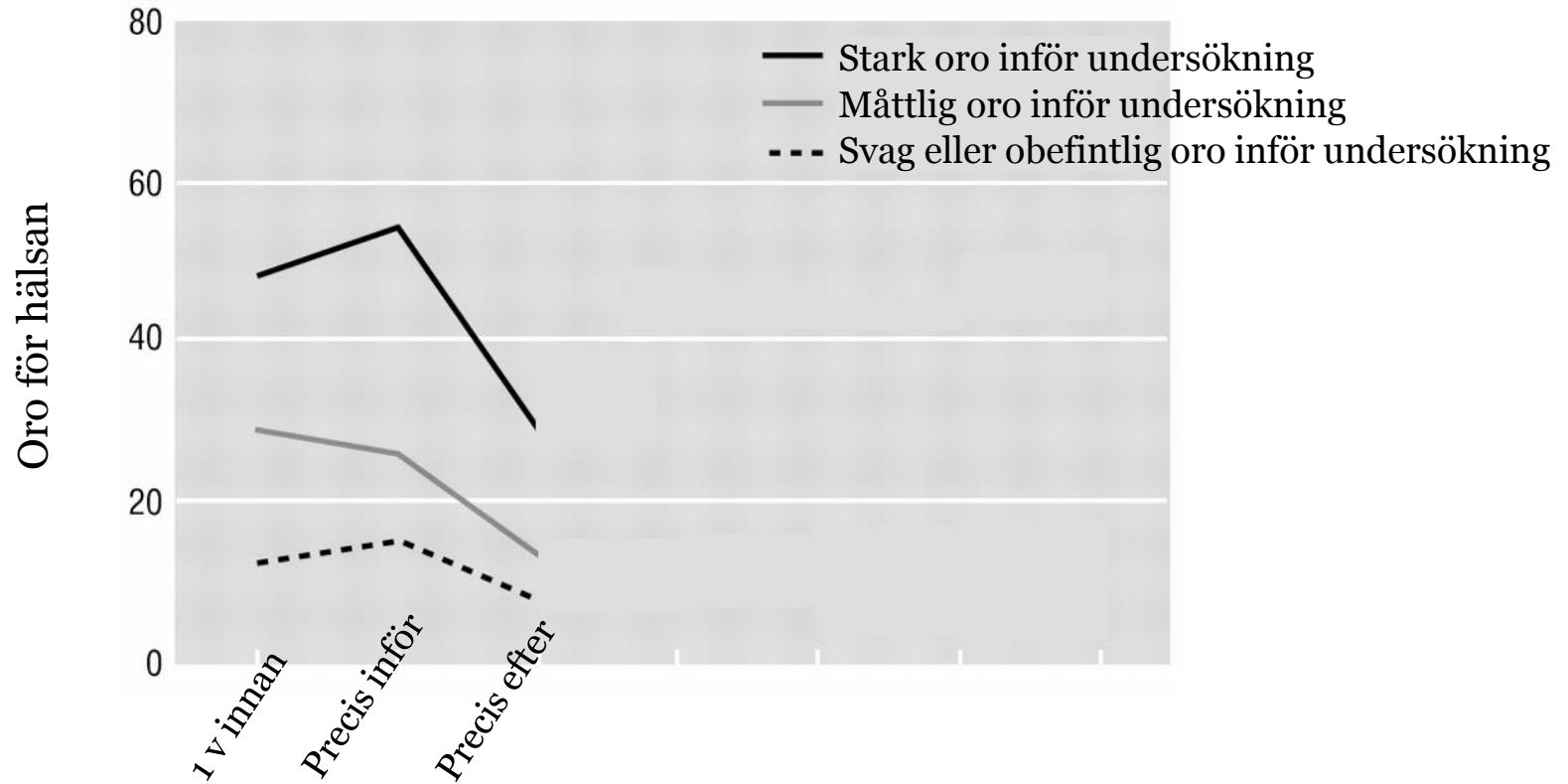
T.ex. resor, träning, kroppskontroller, söka info

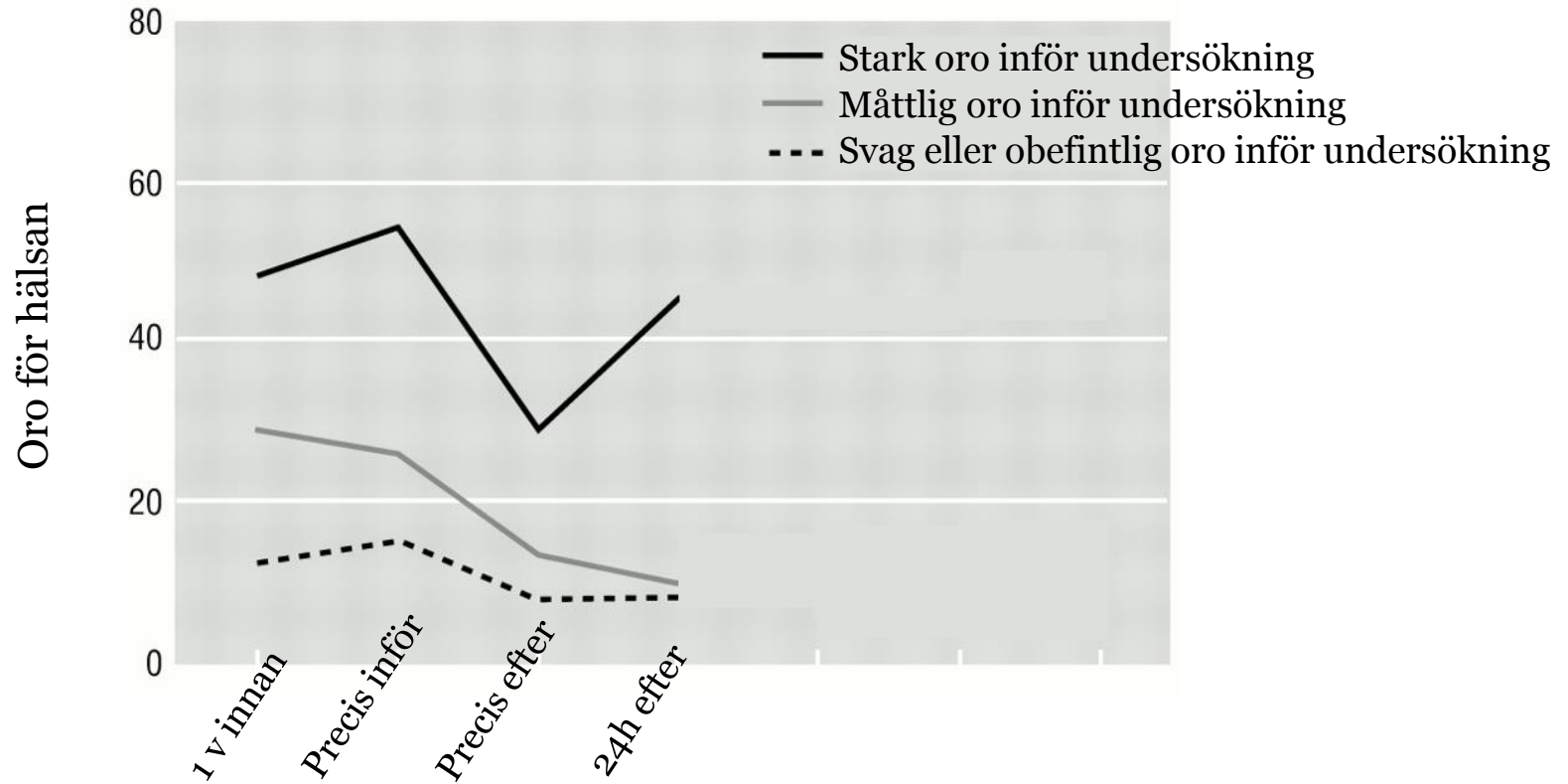
Sänkt arbetsförmåga

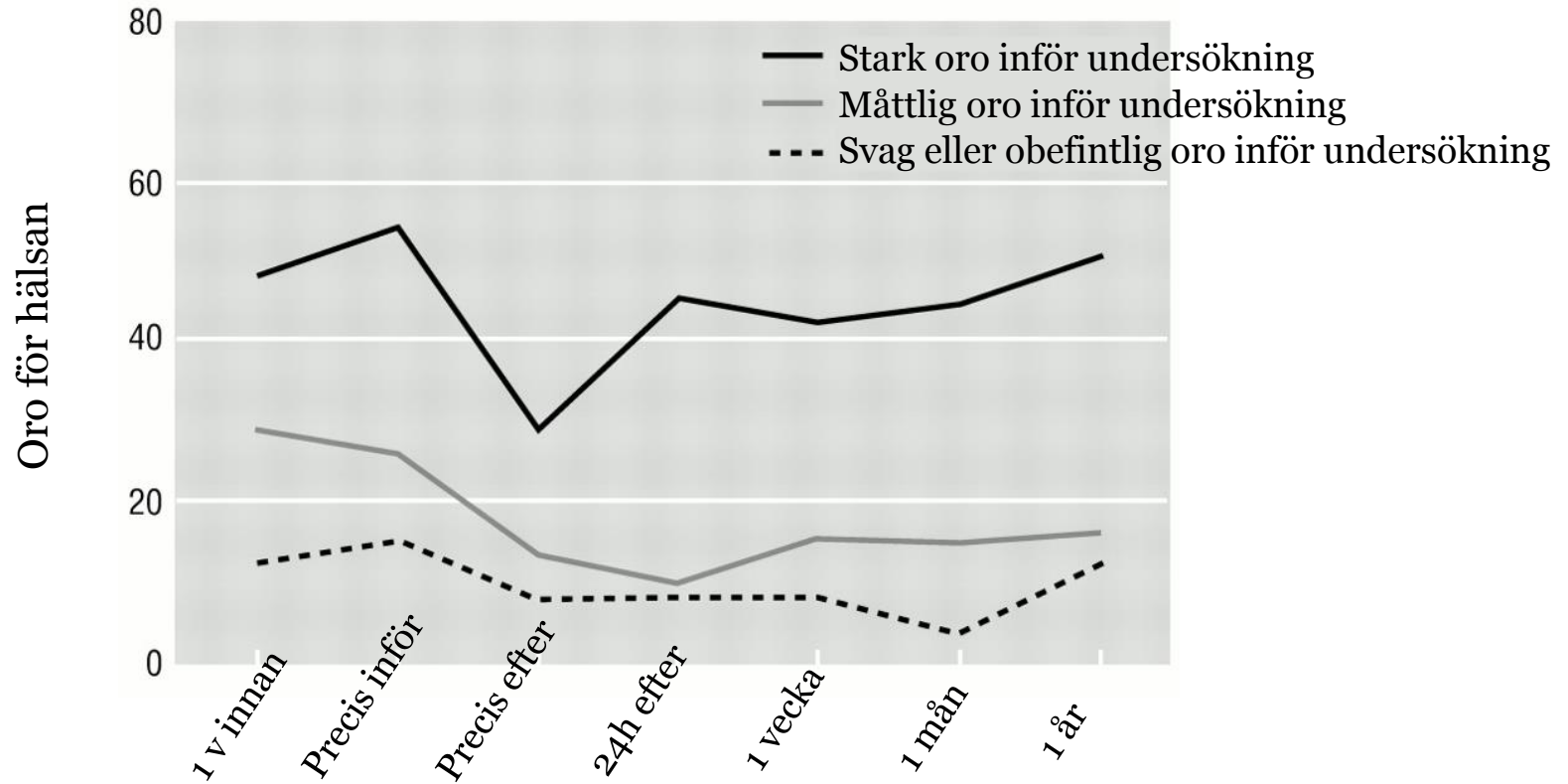
Nedstämdhet/depression

Sänkt livskvalitet









KBT för hälsoångest

Gradvis möta det som väcker rädslan

T.ex. texter om sjukdom, miljöer som ger obehag

Träna på att leva med större osäkerhet

T.ex. avstå från upprepade symptomkontroller



KBT för hälsoångest

Internationellt ca 15-20 randomiserade kliniska prövningar

God effekt både på oro och sekundära besvär

Mer oklart gällande långsiktiga effekter och ”hårda” utfall

KBT för hälsoängest

The screenshot shows the web application interface for "KBT för hälsoängest". The main content area displays a welcome message: "Välkommen till din behandling". A sidebar on the left lists 12 modules, with "Modul 1: KBT och hälsoängest" selected. A table of contents is visible, listing topics like "Beskrivning av behandlingen" and "Information om KBT och hälsoängest".

Callout Box 1 (Top Left): Det första jag vill tipsa dig om är att klicka på menyalternativet "SMS-inställningar" till vänster och boka i rutan där. Då kommer du att få ett automatiskt SMS varje gång jag skickar ett meddelande till dig här på sidan. På så sätt slipper du logga in bara för att kolla om jag t.ex. har besvarat en fråga från dig.

Callout Box 2 (Top Right): Det andra som jag skulle vilja berätta om är att du skickar mig ett nytt, personligt, lösenord (som vi byter ut "skattning" mot). När du skickat ett sådant kommer jag att byta lösenordet så fort som möjligt, och sedan kommer det inte att fungera att logga in med just "skattning".

Callout Box 3 (Bottom Right): När du skickar ett meddelande till mig försöker jag alltid att svara senast måndag, onsdag eller fredag (alltså den av dessa dagar som först följer). På vardagar bör du alltså normalt få svar inom ca 2 dagar. Undantaget är sena fredagar, då jag ofta inte kan svara tidigare än måndag eftermiddag. Jag svarar alltså oftast inte under helger.

Callout Box 4 (Middle Right): Ta nu itu med den första behandlingsmodulen genom att klicka på "Moduler" och välj sedan den första modulen. Börja läsa och arbeta med den. Hör av dig om du har några frågor. Annars hör vi nästa gång när du har skickat in din första hemuppgift som hör till den första modulen.

Callout Box 5 (Bottom Right): Lycka till med behandlingen, jag tror att vi har goda möjligheter att lyckas väl!

Callout Box 6 (Bottom Right): Med vänliga hälsningar
Erlend Axelsson

Callout Box 7 (Bottom Right): Skicka meddelande
Ämne
Meddelande
Skicka Spara och skicka senare

Forskningsprogram Hedman

KBT för hälsoångest via internet (IKBT)

5 kliniska prövningar och 30-talet publikationer

Effekter hittills likvärdiga KBT öga mot öga

Kostnadseffektivt med fler patienter per terapeut



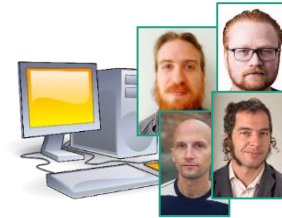
Nylig pilotstudie av fler format

132 patienter, öppen rekrytering

Kan fungera även utan behandlare

Kan fungera i bokform

ca 50 % utan hälsoängest efter 12 veckor



Pågående jämförelse vanlig KBT

204 patienter

Fungerat väl i primärvårdskontext

Resultat väntas inom kort



Sammanfattningsvis hälsoångest

Vanligt problem, negativa konsekvenser

Återförsäkran inte alltid tillräckligt

Lovande effekter av KBT, även via internet och som självhjälp

Tycks fungera praktiskt även i primärvårdssammanhang