



AKADEMISKA
SJUKHUSET

Internetbaserad behandling



Internetbaserad KBT-behandling

Forskningsprojekt 1998

- Huvudvärk
- Tinnitus

Reguljär vård 1999

- Internetbaserad KBT-behandling (tinnitus)
- Först i Norden och sannolikt i världen

Ny plattform 2002

- Internetbaserad KBT-behandling (tinnitus)
- 2002-2013



Internetbaserad KBT-behandling

- ❖ Huvudvärk
- ❖ Tinnitus
- ❖ Smärta
- ❖ Sömn
- ❖ Ängestsyndrom
- ❖ Depression
- ❖ Irritable bowel syndrome (IBS)
- ❖ Stress
- ❖ Hjärtkärl-sjukdomar
- ❖ Övervikt
- ❖ Cancer – följdbesvär, anhörigstöd



Internetbehandling

❖ Praktiska förutsättningar

- Tillgång till dator och internet
- Nivå av datorvana
- Läsförmåga

❖ Motivation

❖ Förmåga att arbeta mer självständigt med behandling



Forskning IGBT

- ❖ Likvärdiga behandlingsutfall IGBT och KBT
- ❖ Medelstora – stora behandlingseffekter
- ❖ IGBT med terapeutiskt stöd har bättre effekter och färre avhopp än behandlingar utan stöd



IKBT vid tinnitus

- ❖ Ca 8-11 veckor
- ❖ Via dator
- ❖ Tillgång 24/7
- ❖ Kontinuerlig kontakt med behandlare
- ❖ Hemuppgifter ca 30-45 min/dag: Läsa – planera – träna
- ❖ Uppföljning 3 månader





**AKADEMISKA
SJUKHUSET**

Internetbaserad vård

För- och nackdelar



Internetbaserad vård

Lättillgängligt

- Arbeta hemifrån/arbetet eller under resor
- Alla dagar i veckan – dygnet runt
- Inga resor

Individuell anpassning

Enkelhet är viktigt

- Texter, bilder, ljud och video
- Möjlighet till riktad information på olika språk



Internetbaserad vård

Komplement till annan vård

- Passar inte alla
- Hörselmottagningen ca 50 procent



NY PLATTFORM 2013



Ny plattform

Samarbetsprojekt

- Rehabiliteringsmedicin/NEURO
- Hörselmottagningen/NEURO
- Medicinsk teknik, sjukhusfysik och it (MSI)



Mål

- ❖ Utveckla nytt interaktivt system för Internetförmiddad vård och behandling för Akademiska sjukhuset
- ❖ Primärt för IGBT
- ❖ Enkelt anpassa till andra verksamhetsområden inom Hälsa- och sjukvården – t.ex. informations-, vård- och behandlingsprogram anpassade till respektive målgrupp



Exempel

Information till patienter

- Om aktuell sjukdom/skada och hur denna ska behandlas/skötas om/hantera följdbesvär

Interaktiv träning

- Logopedi
- Sjukgymnastik

Vidmakthållandeprogram

- Efter klinisk behandling (ex. smärtrehab)



Forskning och utvärdering

Varje klinik/avdelning kan enkelt lägga upp:

- Enkäter via nätet
- Utvärdering av behandlingar
- Egna forskningsstudier





**AKADEMISKA
SJUKHUSET**

Demo



KBT vid besvärande tinnitus

RESULTAT



Resultat

Kontrollerade studier visar att KBT vid tinnitusbesvär leder till:

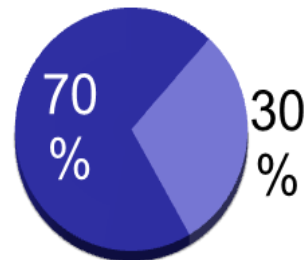
- ❖ Större förmåga att hantera tinnitus
- ❖ Minskad besvärsgrad av tinnitus
- ❖ Minskade följdbesvär: sömn, nedstämdhet, ångest,
- ❖ Ökad livskvalitet



Hur många blir bättre?

Sammantaget blir **70 procent** av alla deltagare **förbättrade**

- ➔ 40 procent blir hjälpta mycket
- ➔ 30 procent en del
- ➔ 30 procent ingen skillnad

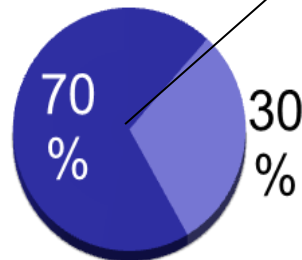


Hur många blir bättre?

Sammantaget blir **70 procent** av alla deltagare **förbättrade**

- ➔ 40 procent blir hjälpta mycket
- ➔ 30 procent en del
- ➔ 30 procent ingen skillnad

Dessa behandlingsresultat gäller både i kontrollerade studier och i den kliniska vardagen.



Vilka blir bättre?

Ingen skillnad mellan

- ✓ Grupp- och Internetbaserad behandling
- ✓ Kön, ålder eller datorvana
- ✓ Orsak till tinnitus, volym eller grad av hörselnedsättning



Vilka blir inte bättre...?

Främsta orsak är **bristande träning**

Om man påbörjar behandling

- **Viktigt** att man har tid
- ...och inte försöker ”klämma in” behandlingen i en hektisk vardag



Förutsättningar för att behandlingen ska ha effekt

Att Du har **besvär** av din tinnitus

- t.ex. sömn, koncentration, stress, anspänning, obehag, irritation, humör

Att Du **har tid**

- att lägga ned ca **30-45 minuter/dag** under behandlingen

Att Du orkar **arbeta aktivt**

- Läs
- Träna med olika övningar i din vardag
- Att du är beredd på att detta kan vara jobbigt





**KBT-behandling vid
tinnitusbesvär**

Hörsel- och balanssektionen,
Akademiska sjukhuset

KBT-behandling vid tinnitusbesvär

BROSCHYRER



Frågor – funderingar



Tack för er
uppmärksamhet

