

Nätbaserad KBT – en vinst för både individen och samhället

När Björn Paxling och hans kurskamrater på psykologprogrammet i Linköping 2006 startade en studie om internetförmiddad KBT som behandling för generaliserat ångestsyndrom var de först i världen. Det blev sedan en australiensare som fick den första publiceringen, men Björn verkar ta det med ro när jag träffar honom under hans sista arbetsdag på Hjärnhälsan i Lund. Han ligger i startgroparna för att sammanställa sin forskning om kliniska effekter och hälsoekonomiska aspekter på nätbaserad GAD-behandling. Allt material är insamlat och nu är det bara skriva, skriva, skriva som gäller. Han hoppas kunna lägga fram sin avhandling, som baseras på tre olika studier, på Vrije i Amsterdam till vintern. Att det blev Amsterdam beror på att man där kommit längre än i Sverige med forskning om hälsoekonomi.

ORIGO

Akronymen ORIGO är en lek med orden "oro- internet- GAD" och det passade bra som namn på den första studien.

- Vi valde GAD eftersom nätbaserad KBT inte var prövad på den diagnosen. I Uppsala hade man gjort studier på panikångest, social fobi och depression och i Linköping på depression, men GAD var obruten mark. Vi ville se om samhället helt enkelt kan spara in pengar genom att ge behandling jämfört med att inte göra det.

Ett holländskt formulär för att skatta kostnadseffektivitet översattes till svenska och sedan var det bara att köra igång.

89 personer inkluderades och slumpades till aktiv behandling eller väntelista.

Behandlingsupplägget utgick från Pennsylvaniaprofessorn Tom Borkovecs KBT-modell för behandling av GAD.

- Vi tog med allt som finns i den när vi konstruerade vår manual, berättar Björn. Vi sökte även efter andra interventioner som var evidensbaserade för att få en så komplett behandling som möjligt. Beteendebaserade interventioner som schemalagd oro och orosexponering, kognitiv omstrukturering, tillämpad avslappning och psykoedukation, sammanlagt åtta moduler.

Stora samhällsvinster

När behandlingen var avslutad uppfyllde 64 % i gruppen som fått aktiv behandling inte längre diagnoskriterierna för GAD, medan bara 16 % i kontrollgruppen inte längre gjorde det.

- Det här borde politikerna vara intresserade av, säger Björn. Det är en vinst för både individen och samhället.

Samhällskostnaden för GAD är inte bara besök i sjukvården och mediciner utan också kostnader för sjukskrivningar eller minskad effektivitet för dem som varit på jobbet, men varit mindre produktiva på grund av sin ångest.

Jämförelse med psykodynamisk behandling

I den andra studien jämförs nätbaserad KBT med nätbaserad psykodynamisk behandling. Resultatet är ännu inte helt analyserat, med preliminära data tyder på att både KBT och PDT var effektiva jämfört med kontrollgruppen.

Lika effektiv som individualterapi

Den tredje studien är en implementeringsstudie där ORIGO testats i den allmänna psykiatrin i Malmö. Patienterna rekryterades från de tre stora offentliga mottagningarna, Drottninggatan, Fosievägen och MAS, Malmö Akademiska sjukhus.

- Resultatet visar att nätbehandling har lika god effekt som individuell behandling, fortsätter Björn. Det finns också andra fördelar med nätbaserad terapi. Patienterna behöver inte ta ledigt från jobbet utan kan arbeta med materialet när som helst på dygnet. De har all information skriftligt och kan gå tillbaka till den när som helst, t ex om de får ett återfall i sin GAD.

Ett sätt att mäta hälsoeffektivitet är att jämföra tidsåtgången för nätbehandling respektive individualterapi.

- Nätbehandlingen tog 89 minuter psykologtid plus 30-40 minuter för SCID via telefon, berättar han. KBT-manualer för face-to-face brukar räkna med åtta till tio timmar, men vi som jobbar med GAD vet att det ofta tar betydligt längre tid. Med internetförmedlad behandling kan långa köer kortas.

Björn är inte ensam om att se fördelar med nätterapi. Både SBU(2005) och Socialstyrelsen (2010) har konstaterat att den är effektiv som behandlingsmetod.

Snart får de nya data om klinisk effektivitet och hälsoekonomiska aspekter vid GAD.

Så snart Björn Paxlings avhandling har lämnat pressarna i Amsterdam.