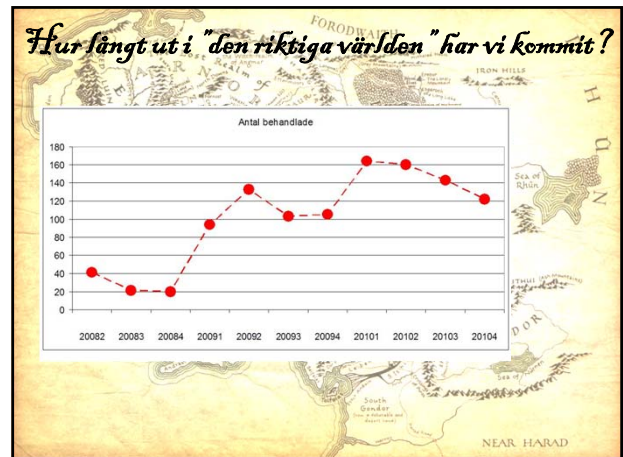


Internetpsykiatri.se Karolinska Institutet

Internetpsykiatri.se
En resa från forskning till
reguljär vård



Internetpsykiatri.se Karolinska Institutet

Vad kommer jag ta upp?

- Vilka är vi?
- Patientens väg genom internetpsykiatri
- Vad behandlingen innebär
- Fungerar det?

Internetpsykiatri.se Karolinska Institutet

Vad kommer jag *inte* ta upp?

Aktuell forskning...

- Insomni (med och utan depression)
- IBS
- Hälsoångest
- Internetbaserad arbetslivsrehabilitering
- ADHD
- Hypersexualitet
- Ångest (barn 8-12 år)
- Hitta troliga misslyckanden tidigt
- Prediktion och processforskning på befintliga data
- Genetiska markörer

Internetpsykiatri.se Karolinska Institutet

Vilka är vi?

Psykologer:

- 3 heltidstjänster fördelade på 7 personer
- 50%-tjänst = max 40 patienter

Läkare:

- ca 2,5 heltidstjänster fördelade på 6 personer (4 överläkare i psykiatri, 1 ST-läkare, 1 underläkare)

Forskning:

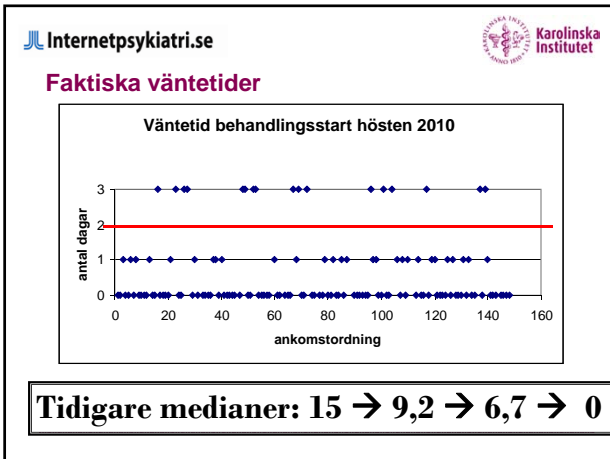
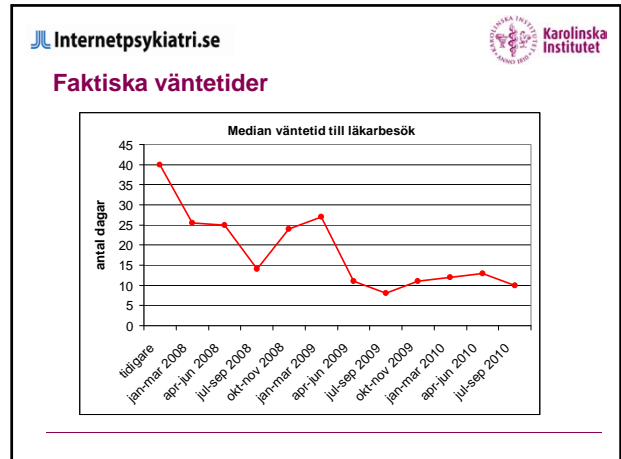
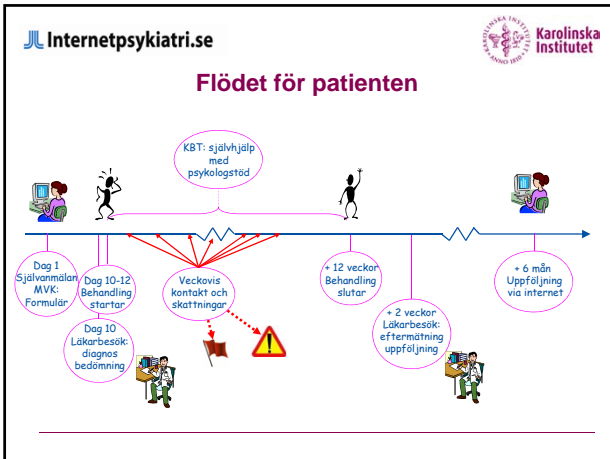
- 2 professorer, 2 post docs och 4 doktorander

Forskningssjuksköterska
Läkarsekreterare
Kvalitetssamordnare

Internetpsykiatri.se Karolinska Institutet

Historik och nuläge

- Som forskning och projekt sedan 2003
- Internetpsykiatrienheten vid Psykiatri Sydväst startade 2007 med Paniksyndrom och Depression
- Speciellt avtal med beställare
- **2008:** Relativt få patienter, började med egenamälan
- **2009:** ca 500 behandlingar, lade till Social fobi
- **2010:** ca 800 behandlingar (1300 bedömningar)
- **Mål 2011:** 1200 patienter i behandling, börja med Insomni



- Läkarutredningen**
- Läkaren går igenom:
 - Anamnes
 - Strukturerad diagnostisk intervju: MINI
 - Skattningsskalor
 - Drygt 60% inkluderas. Annars remiss/hänvisning vidare.
 - Vi tar inte över mediciner, sjukskrivning etc.
 - Vem passar behandlingen inte för?
 - Ej diagnos (ibland subklinisk)
 - Psykossjukdom, bipolär sjukdom, svår depression
 - Missbruksproblematik
 - Suicidalitet
 - Stora koncentrationsproblem/helt omotiverad
 - Stora problem att läsa/skriva svenska
- Vid behov: psykologbedömning med fokus på beteendeanalys

Patientens vy

Modulernas innehåll

1. Paniksyndrom och KBT
2. Kognitiv bearbetning
3. Mer kognitiv bearbetning
4. Interceptiv exponering
5. Mer interceptiv exponering
6. Exponering för ångest
7. Färdigställning av exponering
8. Konklusion av exponeringar
9. Sammenkomst
10. Fortbildande av återfall
11. Behandlingskontakt
12. Forum
13. Deltagargedning
14. Själ ut

Modul 1: Om paniksyndrom och behandlingen - modul 1

Modul 2: Kognitiv bearbetning - modul 2.3

Modul 3: Kognitiv bearbetning - modul 3.2

Modul 4: Interceptiv exponering - modul 4.5

Modul 5: Exponering för ångest - modul 5.8

Modul 6: Färdigställning av exponering - modul 6.8

Modul 7: Konklusion av exponeringar - modul 7.10

Hemuppgift varje vecka

Hemuppgifter och frågor

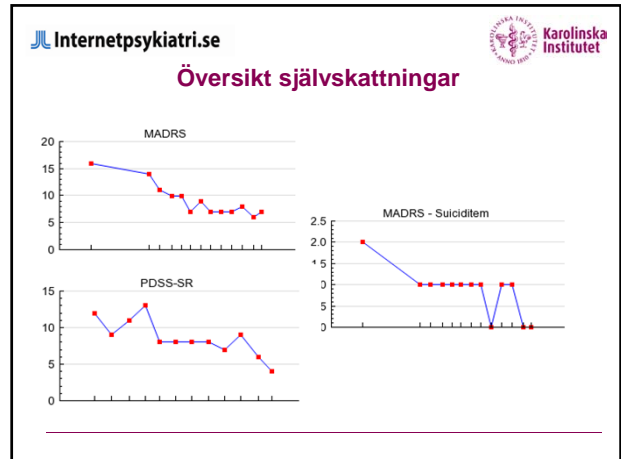
Modulen avslutas här med några frågor. När du skrivit dina svar för respektive fråga, klicka på "Sicka" längst ned på sidan och svaren sänds automatiskt till oss. När vi fått dem skickar vi ett svar med återkoppling på det du skrivit.

Fråga 1. Vad menar man med paniksyndrom och panikattacker? Vad är skillnaden?

Fråga 2. Är det farligt att få panikattacker? Är det någon skillnad mellan hur du skulle ha besvarat denna fråga innan du läste den här modulen och nu?

Internetpsykiatri.se **Arbetsblad** Karolinska Institutet

Övning	Tid	Ångestnivå (0-100) för försök nr:																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
1. Raska huvudet från sida till sida.	30 s	15																		
2. Huvudet mellan benen	90 s	30	25	20																
3. Spring på stället	1 min	20	20																	
4. Fullständig kroppsspänning	1 min	20																		
5. Hålla andan	30 s	5																		
6. Snurra	(a) 1 min (b) 1 min + gå	60																		
7. Andas genom sugror	(a) 2 min (b) 2 min + hålla för näsan	40	60																	
8. Hyperventilera	90 s	70																		
9. Yttre tryck mot halsen	1 min	70	50																	
10. Storra i handen	3 min	15																		
11. Svalja snabbt	4 ggr	60	55	50	30	20	30													
12. Foreställ dig (bildligt) din värsta sensation och fokusera på den	2 min	70	60	40	40															

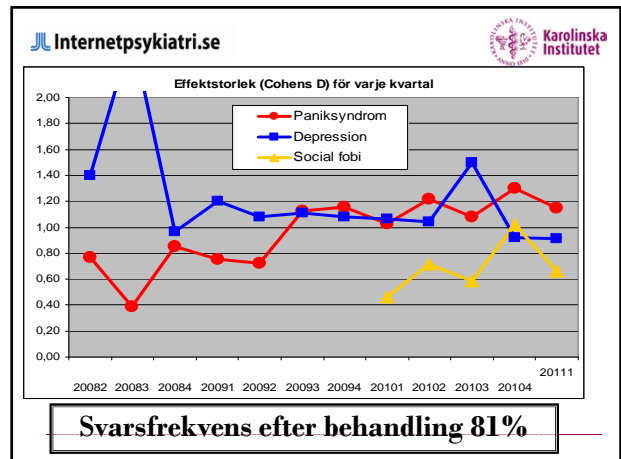
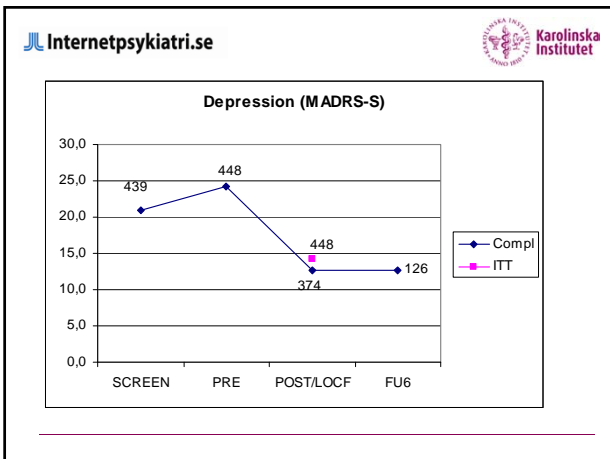
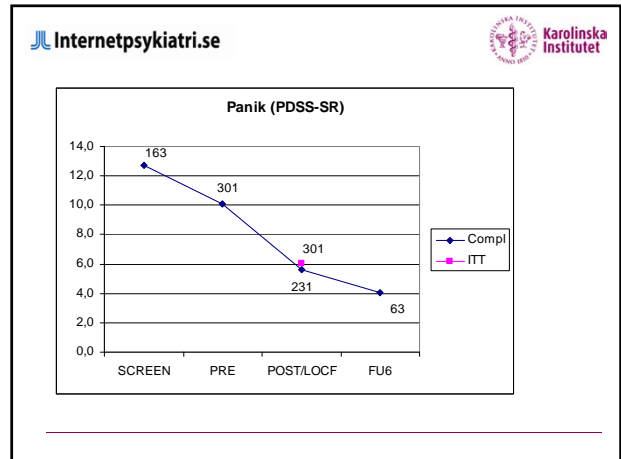


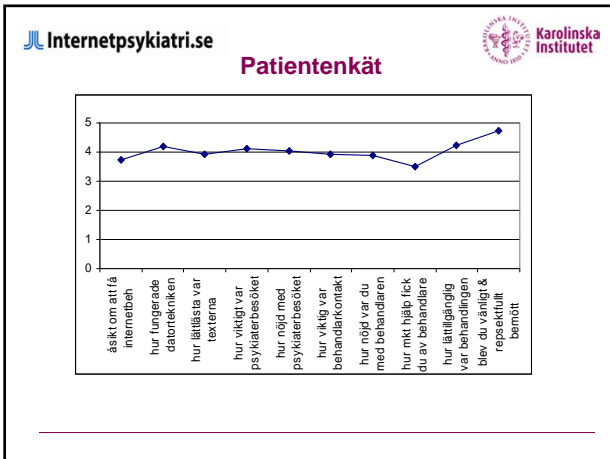
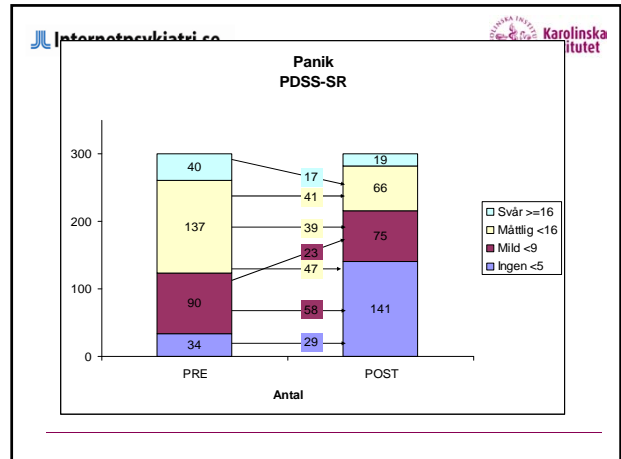
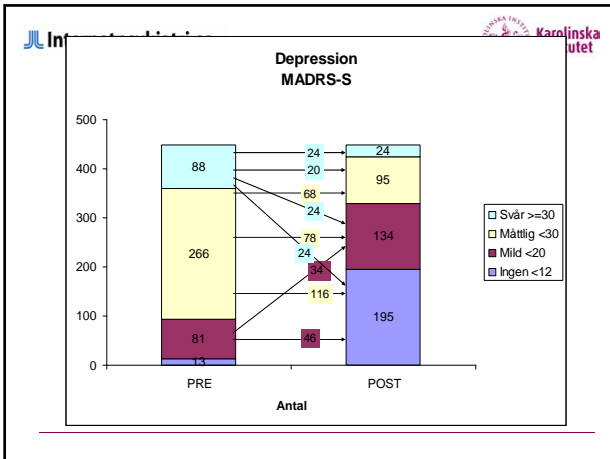
Internetpsykiatri.se **Men det här?** Karolinska Institutet

– Och nu säger du efter mig:
Jag är glad och mitt liv är kul.

– Och nu säger du efter mig:
Jag är glad och mitt liv är kul.

Det här fungerar...





Framtiden?

- Ny plattform:
 - Underlättar spridning och utveckling
 - Eget kvalitetssystem
- Kompetenscentrum
- Kvalitetsregister
- Rehabgarantin