

Forskningspersonsinformation

Det har sedan flera år tillbaka pågått en forskningsverksamhet kring psykologisk behandling via internet vid Linköpings Universitet. Tidigare har behandlingsstudier med internetförmedlad kognitiv beteendeterapi (KBT) för olika ångestsyndrom, men även depression genomförts och nu vill vi undersöka om individanpassad KBT via internet är effektivt även för äldre personer med depression. I denna studie kommer personer inkluderas, som utöver symtom på depression samtidigt kan ha symtom som till exempel ångest eller oro. Studien innebär att du får behandling via en hemsida och stöd via e-post. En förutsättning för deltagande är att du har tillgång till en dator med internetuppkoppling samt möjlighet att skicka och ta emot e-post. Det är även en fördel om du har tillgång till en skrivare så att du kan skriva ut material.

Tillvägagångssätt

Inledningsvis kommer vi att undersöka om du uppfyller de kriterier vi har för deltagande. Detta görs via skattningsformulär. Om skattningsformulären visar att behandlingen kan passa din problematik så kommer du bli uppringd av oss för att boka in en personlig intervju. Den personliga intervjun kommer att ske via telefon. Efter intervjun meddelas det huruvida du är lämplig att delta i projektet eller inte. Bedöms du vara lämpliga att delta kommer du lottas till en av två grupper: antingen till en grupp som får individanpassad internetterapi eller till en grupp som får stödsamtal innan likvärdig behandling ges.

Internetbehandlingen sker under 10 veckor och är anpassad utifrån din specifika problematik. Behandlingen består av att du varje vecka får ta del av texter samt genomföra övningar. Vidare kan du när du vill ställa frågor till din behandlare och en återkoppling från denne sker en gång i veckan. Din behandlare kommer att få handledning av legitimerad psykolog/legitimerad psykoterapeut och det finns även en läkare (geriatriker & ST-läkare i psykiatri) att tillfråga i de fall det behövs.

Samtliga deltagare kommer efter avslutad behandling att få fylla i formulär som skattar behandlingens resultat. Dessa formulär kommer även att fyllas i **12** månader efter avslutad behandling för att se om behandlingen ger långsiktig förbättring.

KBT-behandling av depression och ångestsymtom

KBT är ett paraplybegrepp och innefattar många olika metoder och tekniker, både kognitiva och beteendefokuserande. Vid kognitiva tekniker använder man sig av att undersöka och arbeta med tankeinnehållet som bas, medan vid beteendearbetade tekniker har man ett större fokus på vad man gör, eller inte gör för att på så vis påverka problembilden. Inom KBT finns också ett antal tekniker som syftar till att arbeta med hur vi förhåller oss till våra tankar och känslor. Tekniker som ibland sammanfattas under rubriker som acceptans eller medveten närvaro. När man arbetar med dessa riktar behandlingen in sig på att bland annat träna sig på att skilja ut vad som kan förändras och vad som behöver hanteras på annat sätt.

Behandling med KBT har i flera olika studier visat att en majoritet av patienterna uppnår lindring avseende sin depression, nedstämdhet och ångest, och att effekten ofta kvarstår över tid. Behandlingen ger också patienten kunskap om olika faktorer som påverkar återfall.

Bilaga nr 4a

Annan problematik

Inom projektet finns begränsade möjligheter till personligt stöd vid sidan om själva behandlingsprogrammet. Dock finns det möjligheter till kontakt med din ansvariga behandlare via e-post eller telefon vid exempelvis krissituationer. Detta betyder att vi inte har möjlighet att ta emot personer som lider av svårare psykiska problem som till exempel psykos och missbruk. Om denna problematik stämmer in på dig så uppmanar vi dig att söka läkarkontakt där du bor för att få hjälp med dina svårigheter.

Etik

Ditt deltagande är *frivilligt* och du kan *när som helst avbryta behandlingen utan att ange något skäl*. Dock förutsätter vi att du vid eventuellt avbrott i behandlingen meddelar oss detta så att vi kan undvika att skicka påminnelser till dig. Dina uppgifter kommer inte att användas i kommersiella syften. Ingen utomstående kommer att veta att du har deltagit eller kunna se hur just du svarade. Svaren kommer att sammanställas statistiskt i avidentifierad form och presenteras så att enskilda personers svar inte kan spåras. Alla deltagare kan få en sammanställning av studiens resultat om de så önskar. Har du några frågor om undersökningen, eller om några frågor dyker upp efter det att du deltagit, är du välkommen att kontakta oss via e-post.

Säkerhet och ersättning

Kontakten med behandlare och ansvariga för studien kommer att ske via e-post och via formulär på hemsidorna. Du kommer att tilldelas ett användarnamn som du ska använda dig av under behandlingen. Vi kommer även att erbjuda dig en krypterad e-postadress vilket innebär att vi kan garantera att ingen obehörig kan läsa din e-post eller övrig information om dig om du använder denna. Ersättning för deltagande utgår inte, däremot är själva behandlingen kostnadsfri för dig som deltar.

Risker

Vi känner inte till några risker som är specifika för internetbaserad psykologisk behandling och metoden har godkänts av statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU).

Ansvariga

Gerhard Andersson, (huvudansvarig för studien), Professor, leg. Psykolog, leg. Psykoterapeut, Institutionen för Beteendevetenskap och Lärande, Linköpings universitet.

Lise Bergman Nordgren, universitetslektor, fil. Dr., leg. Psykolog, leg. Psykoterapeut, Institutionen för Beteendevetenskap och Lärande, Linköpings universitet.

Kristin Silfvernagel, doktorand i klinisk psykologi, leg. Psykolog, Institutionen för Beteendevetenskap och Lärande, Linköpings universitet.

Mikael Ludvigsson, specialistläkare i geriatrik, ST-läkare i psykiatri, doktorand i äldrepsykiatri, Institutionen för klinisk och experimentell medicin, Geriatrik, Linköpings universitet.