

# Internetbaserad KBT vi såg ett behov och vi efterfrågade målgruppens synpunkter

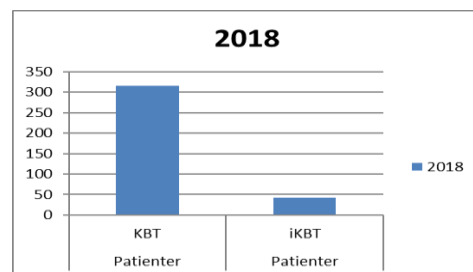
Nu vet vi vilka framgångsfaktorer som finns för en lyckad behandling!

Genom att analysera och intervjua har vi hittat framgångsfaktorer vi ser även att flera patienter fullföljer sin iKBT behandling.

## Syfte/Mål

Psykisk ohälsa växer nationellt och våra listade patienter är inget undantag vi måste hitta nya vägar att kunna hjälpa flera med de resurser vi har .

Vårt mål med arbetet är att öka antalet iKBT behandlingar med 50% under 2019 och på så vis kunna hjälpa flera patienter med samma resurser som idag. Vi vill med arbetet också undersöka varför färre slutför behandling via iKBT än vid traditionell KBT. Finns det en målgrupp som passar bättre i iKBT? Kommer vi starta upp fler iKBT om vi kan se en särskild målgrupp?



Andel KBT behandlingar Unicare Läkarhuset Öster

## Metod

Telefonintervjuer med mångsökande patienter med psykisk ohälsa.

Journalgranskning av både de som genomfört och de som avbrutit iKBT.

Intervjua vårdgivare som arbetat med iKBT om deras upplevelse.

Ge information om iKBT till all personal

## Resultat

I Intervjuer med gruppen yngre mångsökare med psykisk ohälsa framkommer en efterfrågan om tillgänglighet och flexibilitet utifrån deras situation.

Journalgranskning och intervjuer ger följande resultat

Anledningar till att man inte fullföljer sin behandling :

- Man orkar inte hålla i, man är för deprimerad eller orolig, otillräcklig motivation, svårt att uttrycka sig i skrift, gillar inte behandlingsformen, spontanförbättring eller tillräckligt förbättrad efter delar av behandlingen.

- Vi har inte lyckas att hitta någon kritisk tidpunkt under behandlingen det verkar som att det viktigaste är att patienten uppfyller tre kriterier.

- Motivation

- Förmåga att uttrycka sig i skrift

- Tid (ca 30 min/dag)

Om dessa tre kriterier uppfylls har patienten goda förutsättningar att genomföra iKBT med gott resultat.

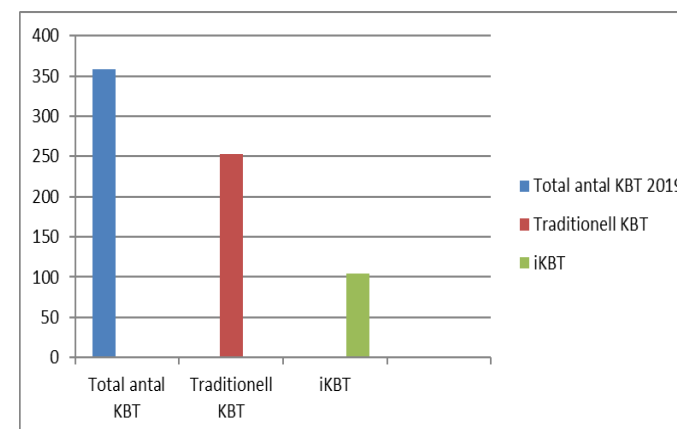
Vi har nått vårt mål som var att öka andelen iKBT med 50 % och vi ser en ökning av antal avslutade behandlingar gällande iKBT 2018 50 % och under 2019 57 %.



## Sammanfattning

Vi såg ett behov och vi efterfrågade målgruppens synpunkter. Genomintervjuer både med patienter och med behandlare samt journalgranskning hittade vi en gemensam grund om vilka patienter som bäst kan tillgodose sig iKBT. Behandlingsformen är för oss ett tämligen nytt arbetssätt och genom detta arbete fick vi en grund att stå på, vi tog ett aktivt beslut att erbjuda denna form av terapi till målgruppen.

Arbetet ledde förutom att nå våra uppställda mål fram till att tydligt flödesschema och att fler i psykosociala teamet har fått utbildning och arbetar med iKBT.



 **unicare**

 **LÄKARHUSET**

Jill Klarström  
Gabriella Orrgren  
010-2428200