

## KBT via smartphone ny möjlighet vid psykisk ohälsa

**Kognitiv beteendeterapi, KBT, på Internet har funnits i flera år. Nu testas även KBT via smartphone i en studie vid Carema Vårdcentral Gullmarsplan i Stockholm. Vårdcentralen har gjort sig känd för sin goda tillgänglighet med generösa öppettider och drop-inmottagning varje dag. Nu går man ett steg längre och erbjuder KBT-behandling via smartphone.**

Carema Sjukvård genomför studien tillsammans med Uppsala Universitet och den riktar sig till personer i åldrarna 18-65 år som besväras av oro, stress, nedstämdhet eller annan psykisk ohälsa.

- Psykologisk behandling via Internet har blivit alltmer populärt eftersom det har visat på bra behandlingsresultat för flera olika problemområden. Inom Carema Sjukvård används det framförallt vid de psykiatriska mottagningarna i Stockholm och Skåne med goda resultat. Nu är även primärvården redo att prova, vilket innebär en rejäl breddning av antalet personer som kan få behandling, säger docent Jörgen Månsson, medicinsk direktör i Carema Sjukvård.

Den studie som ska genomföras vid Carema Vårdcentral Gullmarsplan går ett steg längre, då den är anpassad för smartphones, som till exempel iPhone. Det gör det ännu lättare att delta, eftersom behandlingen kan genomföras även när patienten inte har tillgång till dator. Patienterna träffar först läkare samt kurator eller psykolog, och får en bedömning av om deras problem lämpar sig för denna form av behandling.

- Under behandlingens gång har patienten kontakt med oss behandlare via e-post vid ett tillfälle varje vecka. För själva övningarna behövs en mobiltelefon med internetuppkoppling. Det är även bra med ett headset eller hörlurar när man lyssnar på de olika övningarna. Deltagandet är frivilligt och patienten kan när som helst avbryta behandlingen, berättar Tommy Lydell, projektledare och kurator i Carema Sjukvård.

Under hösten påbörjas studien och när den utvärderats är det dags att starta Internetterapi via smartphone i större skala vid Carema Vårdcentral Gullmarsplan.

- På sikt hoppas vi förstås även kunna sprida metodiken till alla våra vård- och hälsocentraler i hela landet, säger Jörgen Månsson.

### **För mer information, kontakta:**

Jörgen Månsson, docent i allmänmedicin och medicinsk direktör inom Carema Sjukvård, telefon 0705-77 67 11

Tommy Lydell, projektledare och kurator, telefon 08-555 055 00

Pia Säwe, informationschef Carema Sjukvård, telefon 0733-771410

Carema Sjukvård AB är ett av Nordens ledande sjukvårdsföretag med verksamhet inom specialistvård, primärvård och psykiatri i hela Sverige. Carema Sjukvård ingår tillsammans med systerföretagen Carema Care och Mehiläinen i Ambea AB.