

Effekter av den trauma-fokuserade självhjälpsappen PTSD Coach Sverige

En randomiserad kontrollerad studie med longitudinell uppföljning



Ida Hensler

Leg. Psykolog, doktorand
Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri



Huvudpunkter

- PTSD Coach minskar symtom och funktionsnedsättning
- Ca hälften upplever någon negativ effekt, upp till 14% i form av psykologiskt symtom
- Osannolikt bota, troligtvis lindra
- Ersätter inte behandling, kan komplettera

JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH

Hensler et al

Original Paper

Efficacy, Benefits, and Harms of a Self-management App in a Swedish Trauma-Exposed Community Sample (PTSD Coach): Randomized Controlled Trial

Ida Hensler¹, MSc; Josefin Sveen², PhD; Martin Cernvall², PhD; Filip K Arnborg¹, PhD

¹National Centre for Disaster Psychiatry, Department of Medical Sciences, Uppsala University, Uppsala, Sweden

²Psychiatry, Department of Medical Sciences, Uppsala University, Uppsala, Sweden

Corresponding Author:

Ida Hensler, MSc
National Centre for Disaster Psychiatry
Department of Medical Sciences
Uppsala University
Akademiska sjukhuset ing. 10 van. 3
Uppsala, 75185
Sweden
Phone: 46 186170896
Email: ida.hensler@neuro.uu.se

Longitudinal follow-up of the randomized controlled trial of access to the trauma-focused self-management app PTSD Coach. Hensler, I., Sveen, J., Cernvall, M., Arnborg, F.K. (*In review*).



Bakgrund

Hinder för behandling och stöd

Möjligheter med appar

Appar för att lindra posttraumatisk stress utvärderas sällan



UPPSALA
UNIVERSITET

PTSD Coach

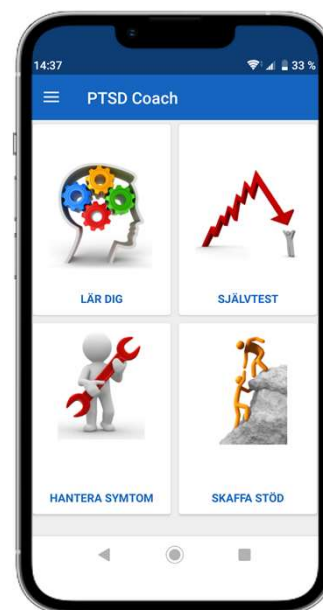
Utvecklad i USA

Försvarsdepartementet och
Veteranhälsan

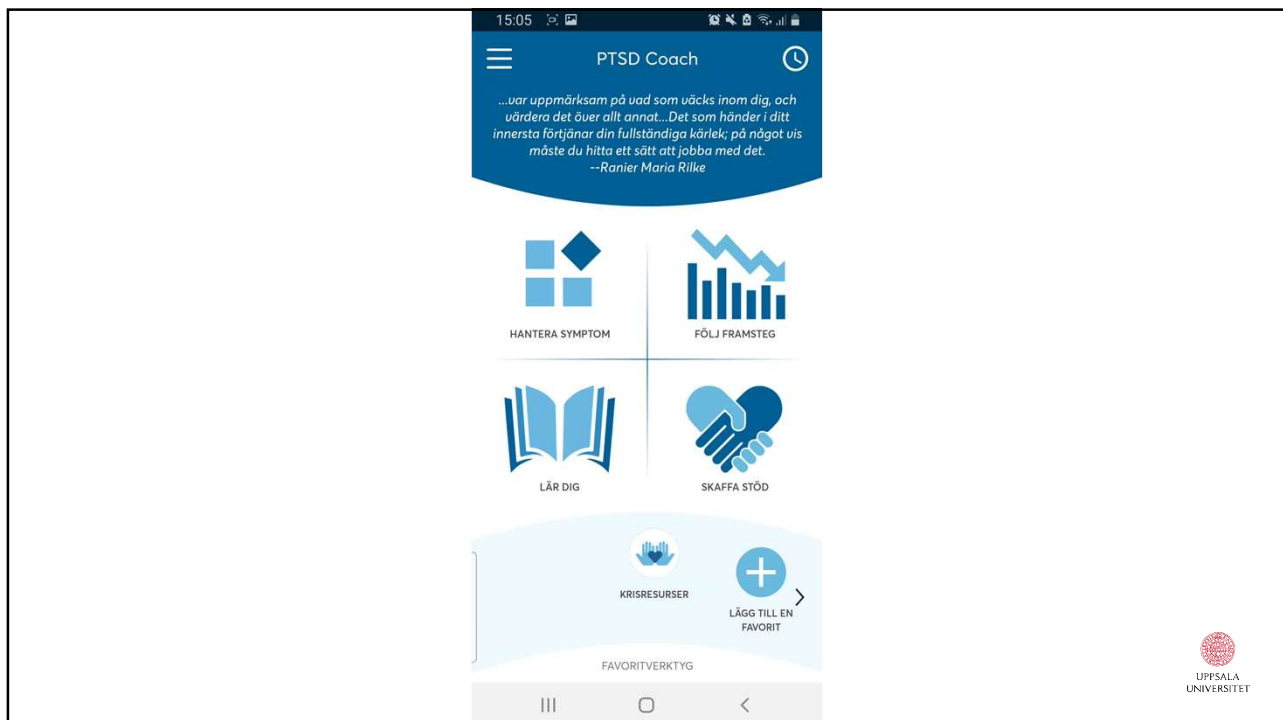
Versioner i flera länder

t.ex. USA, Australien, Kanada,
Nederländerna, Tyskland, Danmark,
Egypten

Resultat från tidigare studier
inkonsekventa



UPPSALA
UNIVERSITET



Frågeställningar

Tillgång till PTSD Coach under 3 månader minskar...

- Posttraumatisk stress?
- Depressiva symtom?
- Somatiska symtom?
- Funktionsnedsättning?

...bland vuxna som erfarit potentiellt traumatisk händelse senaste 2 åren.

Frågeställningar

Förändringar i symtom och funktionsnedsättning under längre tid?

Hur hjälpsam, tillfredsställande upplevs PTSD Coach?

Vilken omfattning av biverkningar (negativa effekter) upplever användare av PTSD Coach?

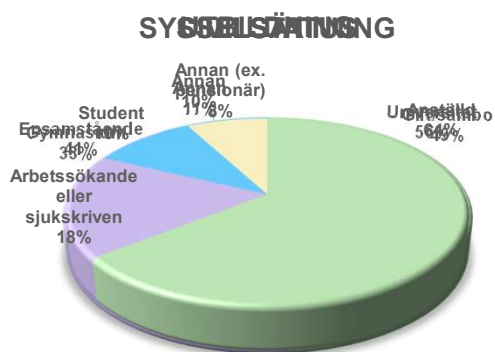


UPPSALA
UNIVERSITET

Deltagare

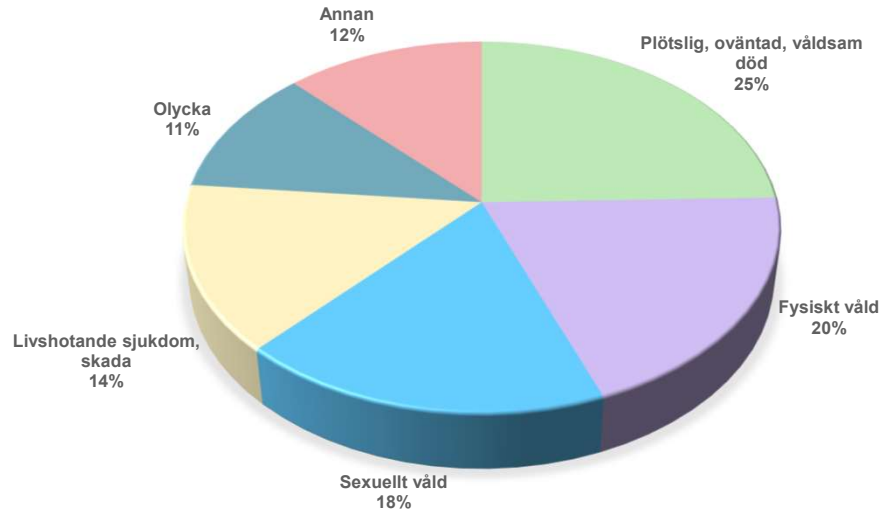
$N = 179$, medelålder ca 42 år

90% kvinnor, 100% daglig användning mobil

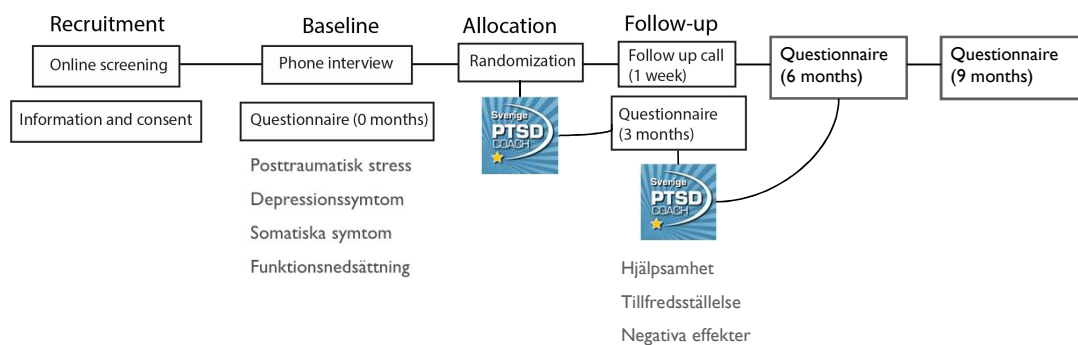


UPPSALA
UNIVERSITET

HÄNDELSE SENASTE TVÅ ÅREN



Procedur

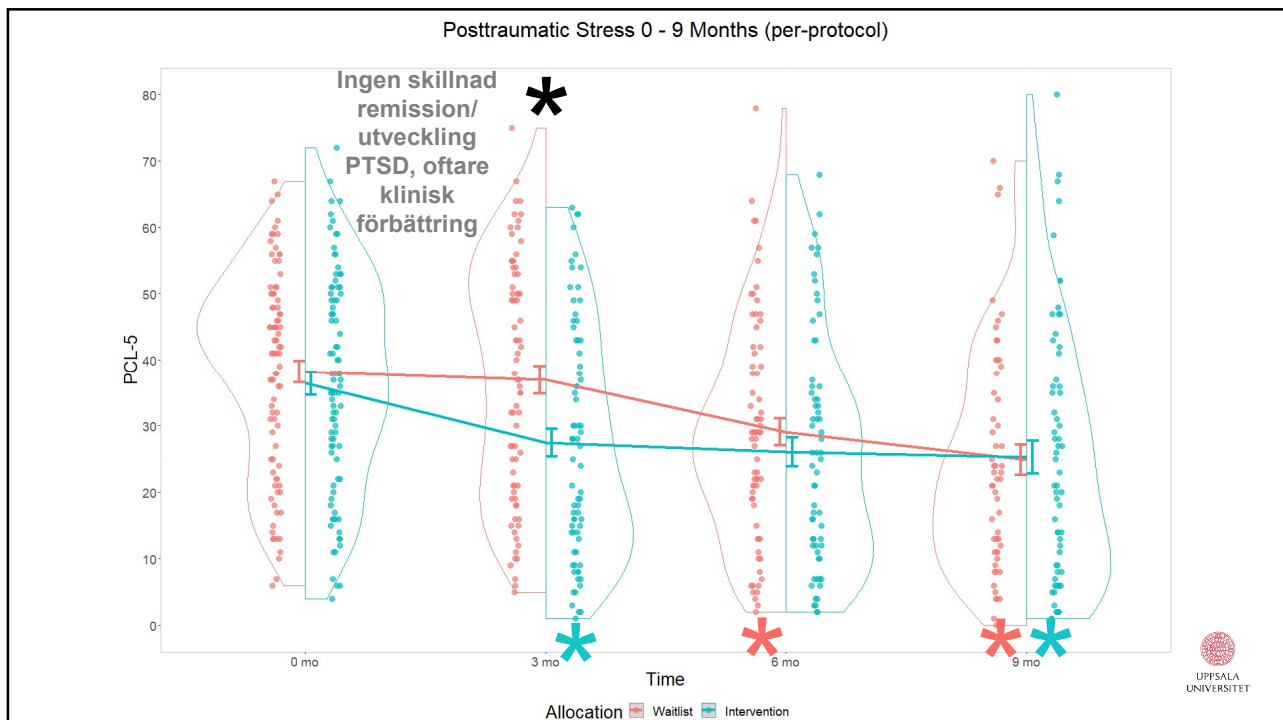


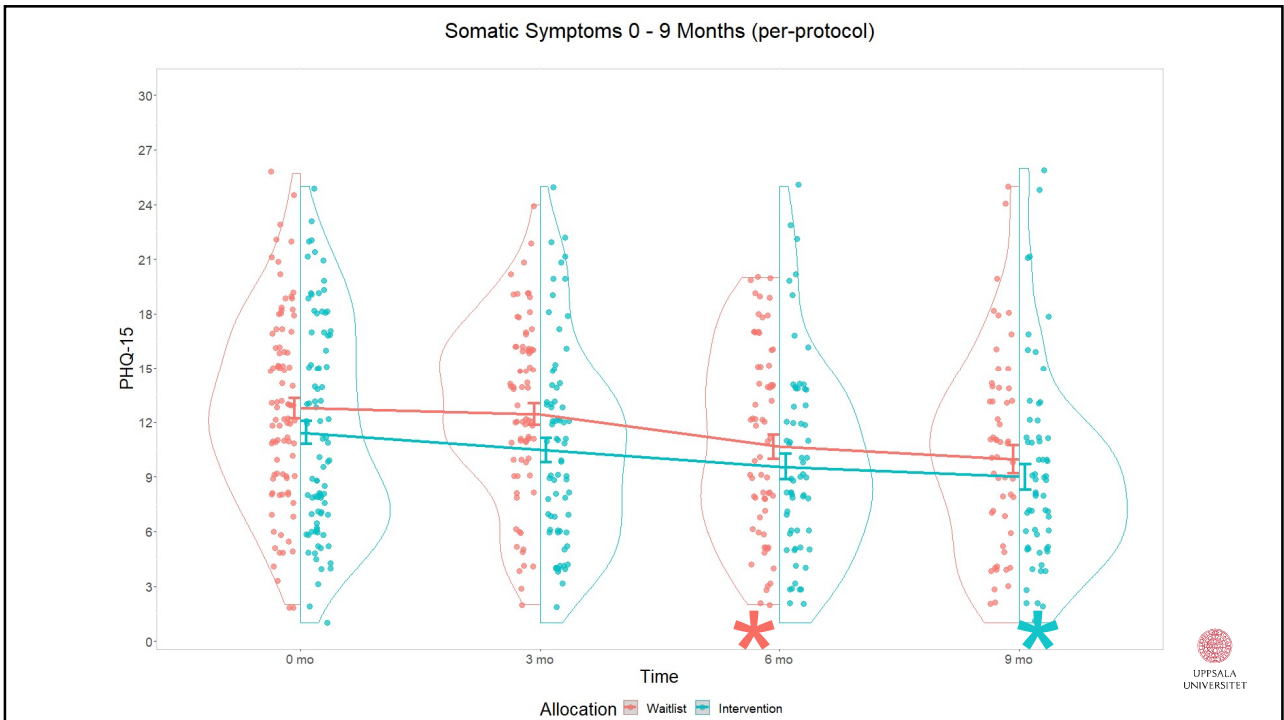
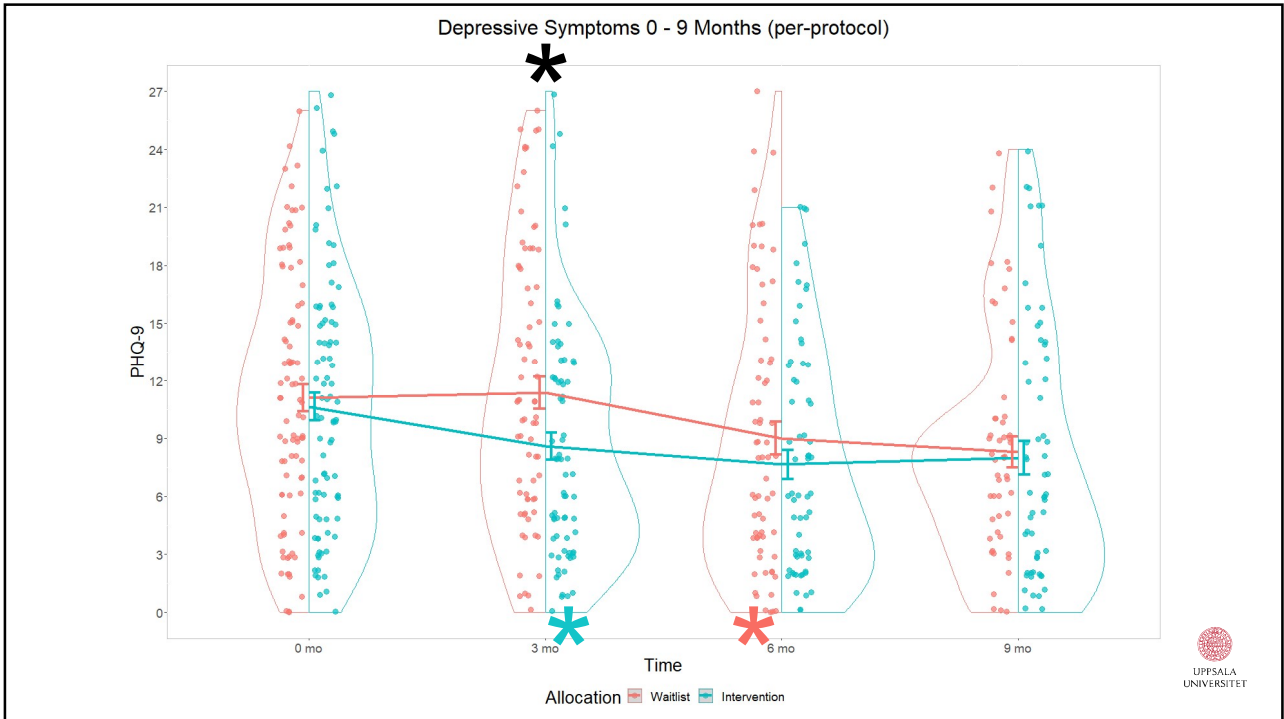
Analys

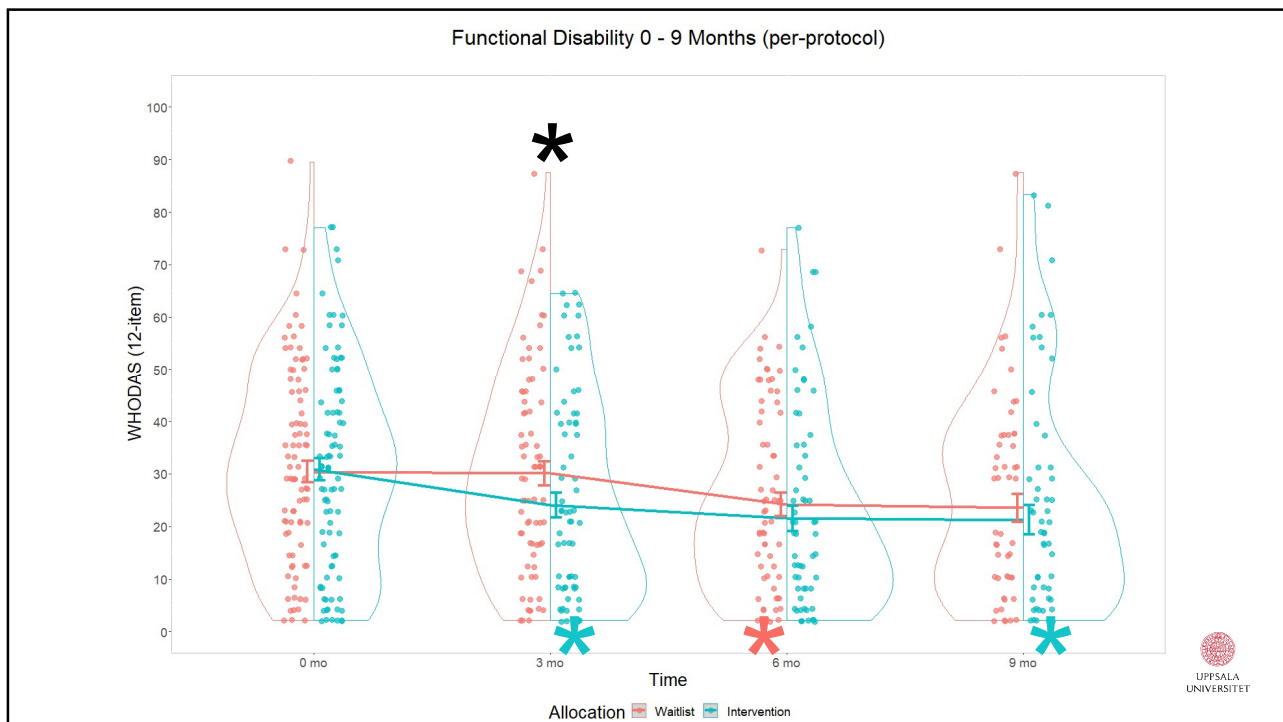
Multipel regression

Per-protocol och Intention-to-treat
med predictive mean matching

66%-84% svarsfrekvens







Hjälpsamhet och tillfredsställelse

- "Ökat min kunskap om PTSD"
- "...lära mig om PTSD-symtom"
- "...känna att det finns något jag kan göra åt min PTSD"
- "...förstå när jag mår bättre eller sämre"
- "...följa mina symtom över tid"
- "...hitta effektiva sätt för att hantera mina symtom"

Negativa effekter

PTSD COACH FRÅN BASLINJE (N = 71)



VÄNTELISTA (N = 61)



Diskussion och nya frågor

Brister i undersökningen

Kliniska överväganden

Motverka och jämföra negativa effekter



Diskussion och nya frågor

Bakomliggande mekanismer

“...förbättra psykologisk läskunnighet och identifiering av problem för att möjligtvis motivera uppsökandet av behandling vid behov genom att erbjuda korrekta beskrivningar av evidensbaserad behandling för PTSD, instifta hopp att behandling kan vara hjälpsam, och reducera stigma relaterat till att söka behandling...” (översatt från Kuhn et al., 2018, p. 2).



Frågor

iPhone:

<https://apple.co/3xJjP5i>

Android:

<https://bit.ly/3R4L9lv>

