

Internet-delivered ACT for Health Anxiety

Development, clinical experiences, preliminary results



Ditte Hoffmann Jensen, MSc, PhD-fellow, dittjese@rm.dk

Erik Hedman, PhD, Karolinska Institutet, Sweden

Brjánn Ljótsson, PhD, Karolinska Institutet, Sweden

Nicolaj Knudsen, IT consultant, nicokn@rm.dk

Charlotte Ulrikka Rask, PhD, charrask@rm.dk

Lisbeth Frostholt, PhD, lisbfros@rm.dk

TrygFonden

Outline

- What is Health anxiety?
- Why Internet treatment?
- Our program
- Clinical experiences

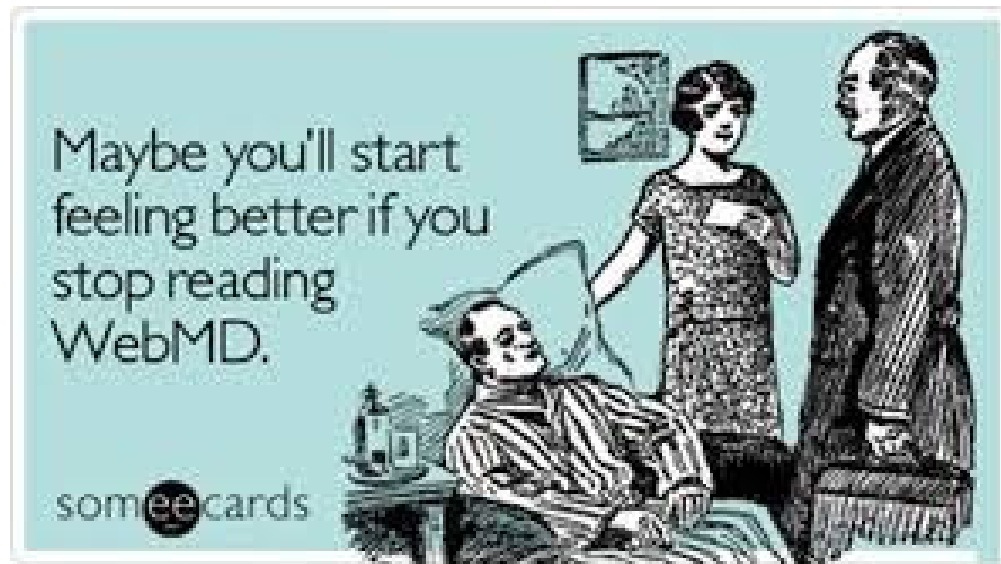
What is Health Anxiety?



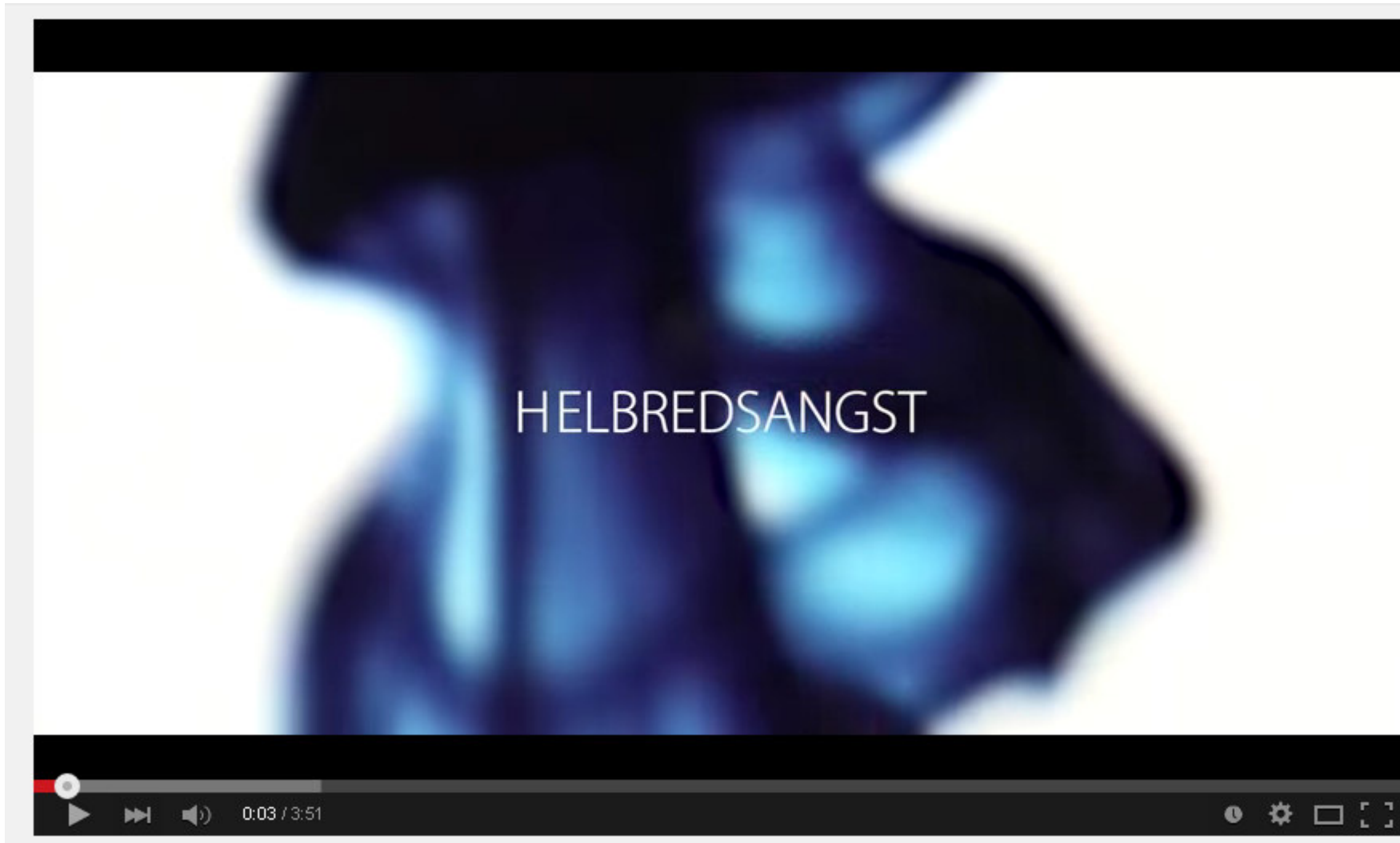
Characterized as a preoccupation with fear of having a serious illness (e.g., cancer, sclerosis, HIV, heart attack)

A young woman

- 20 years old
- More than 80 contacts to the health care system last year...



Video presentation



Background

- Health anxiety or illness anxiety
 - Are highly prevalent:
 - Estimated prevalence in primary care, Denmark: 4.7-9.5%¹
 - Lifetime prevalence in Australia: 5.7%²
 - No gender difference
 - Spontaneous remission is rare ³
 - Health care use compared to a well-defined medical condition: 41-78%³

¹ Fink et al., 2004

² Sunderland, Newby, & Andrews, 2013

³ Fink et al., Public Library of Science 2010

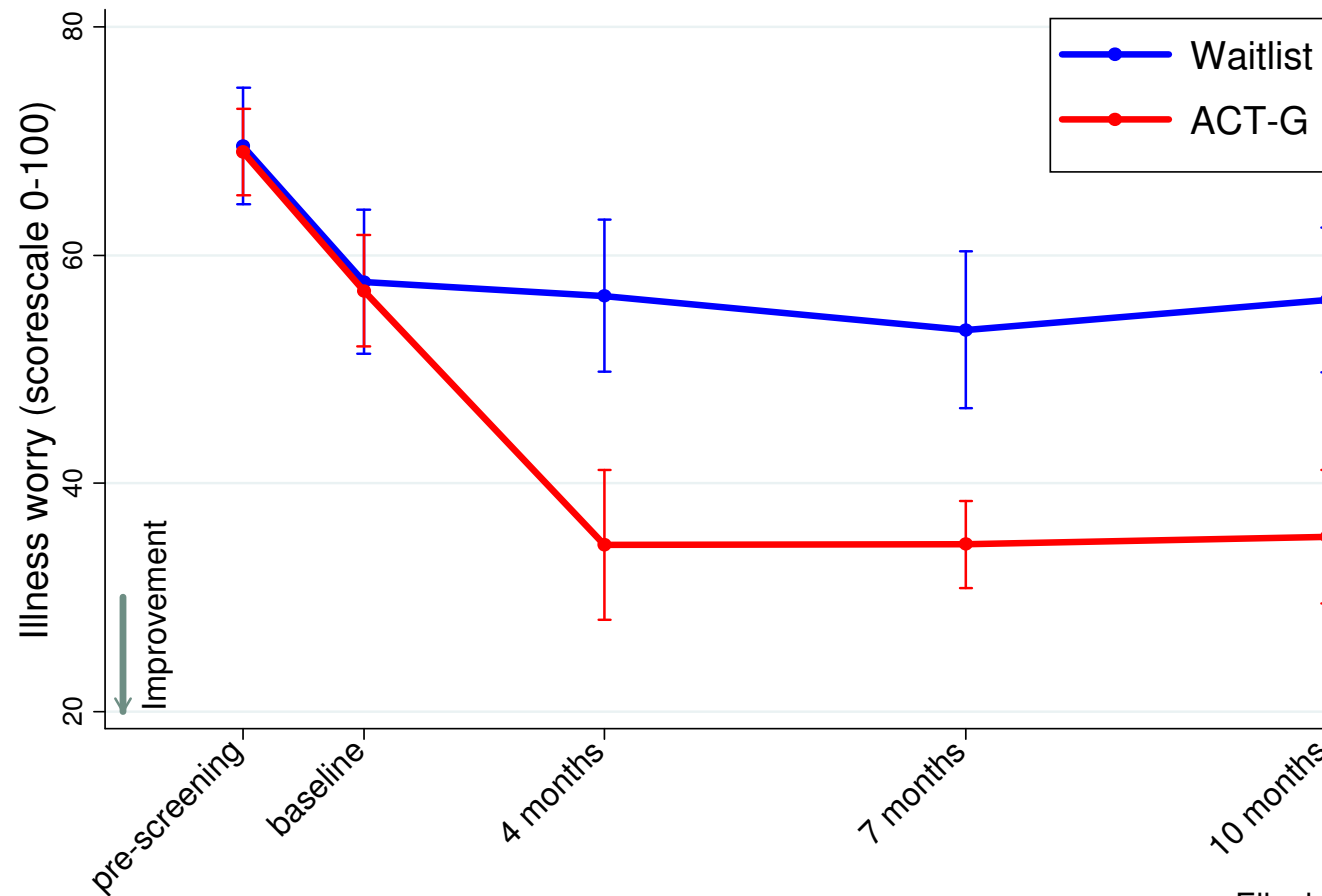
Good news

- effective treatments does exist

- Cognitive-behavioral therapy is effective
(Thomsen & Page, 2007)
- Patients prefer psychological treatment over pharmacological treatment
- < 20 RCT studies, e.g.
 - Individual CBT (Barsky & Ahern, 2004)
 - Internet-delivered CBT (Hedman et al, 2011)
 - MBCT (McManus et al., 2012)
 - Group-based ACT (Eilenberg et al., 2015)

Treatment for Health Anxiety

- RCT of Group-based ACT for health anxiety



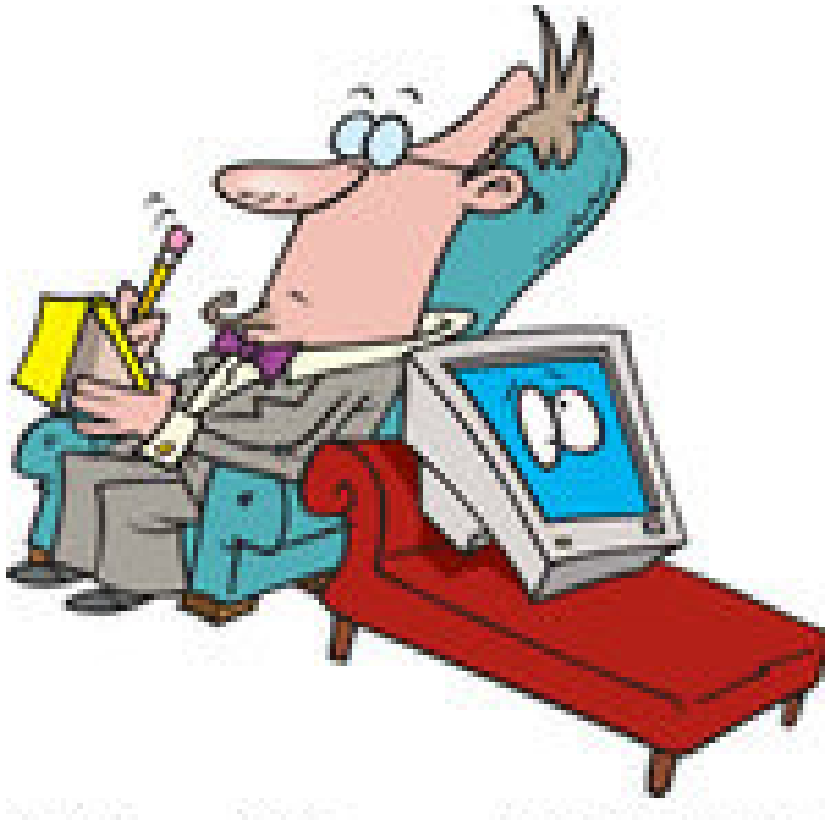
A mean difference between groups at 6 month follow-up at 20.5 points (95% CI 11.7-29.4, $p < 0.001$) on the primary outcome measure 'Whiteley Index'

Eilenberg et al, 2015 Psychol Med
Poster nr. 29

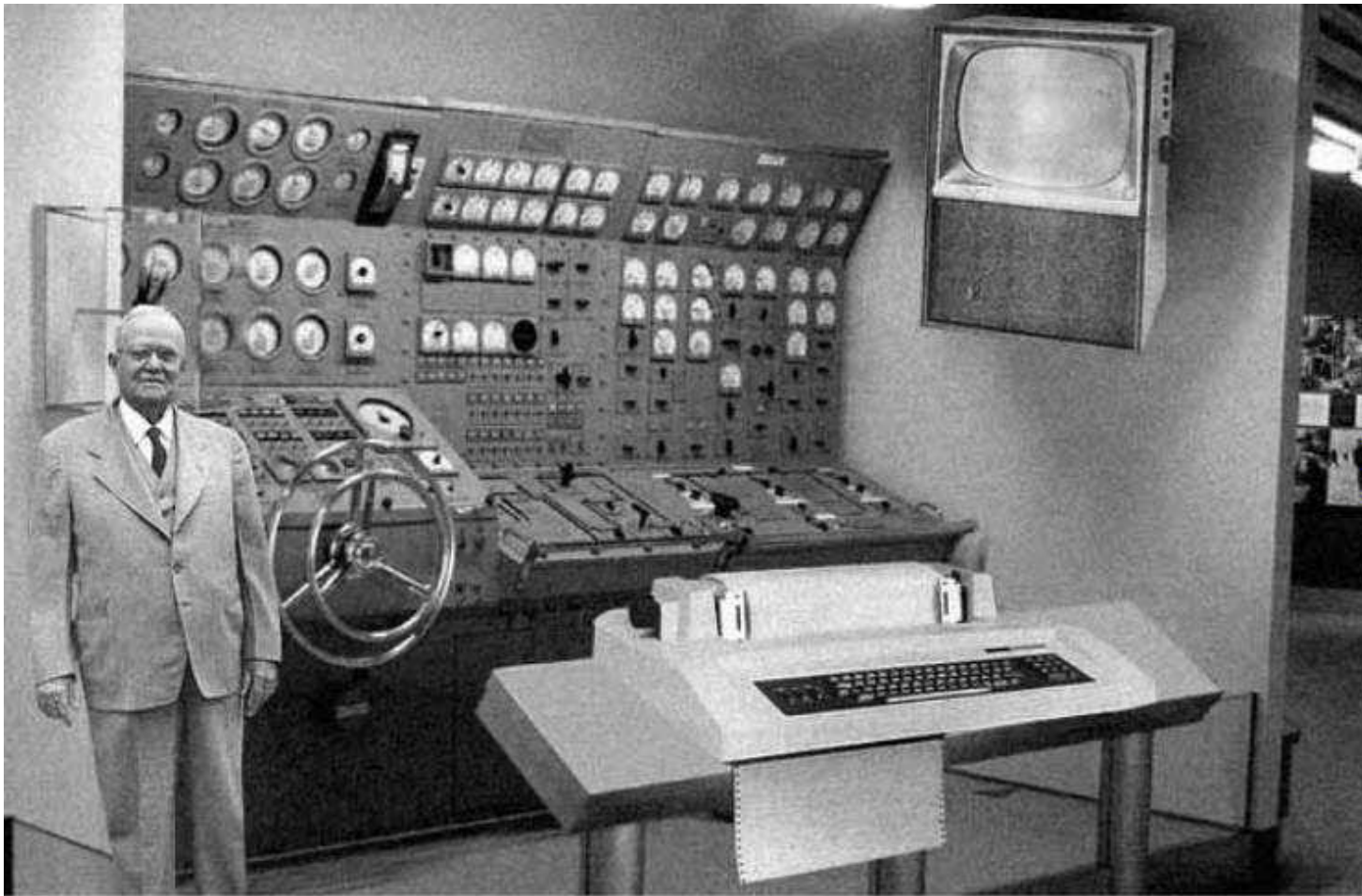
Why internet treatment?

Clinical challenges:

- Long waitlist
- Limited treatment access
- Geographical distance
- To access new subgroups



The home computer 2004



Scientists from the RAND Corporation have created this model to illustrate how a "home computer" could look like in the year 2004. However the needed technology will not be economically feasible for the average home. Also the scientists readily admit that the computer will require not yet invented technology to actually work, but 50 years from now scientific progress is expected to solve these problems. With teletype interface and the Fortran language, the computer will be easy to use.

Strengths of internet treatment

- Cost-effective
- Flexible
 - Patient and therapist can log-in any time
 - Independent of geographical distance
- Focused and structured treatment
- Easy to monitor online questionnaires
- "Stepped care" approach → set free resources for more challenging patients

ACT treatment content

Thoughts about illness

"Is this a lump I feel?"

"Should I call my doctor?"

"How will my kids make it
without me!"

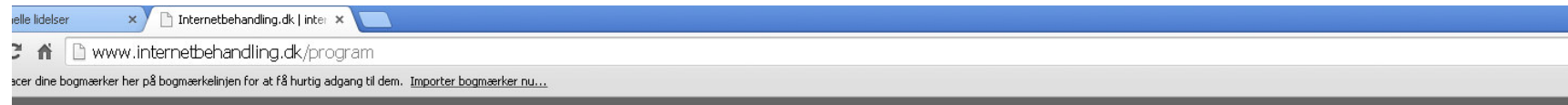
"I am sick"

***Defusion from intrusive thoughts
Acceptance of bodily symptoms
Values in life***










Our treatment program

- Comprehensive self-help material:
text, video, audio-files, exercises
- 7 modules delivered over 12 weeks
- Therapist contact by secure text messaging system

What does internet treatment look like?



Logget ind som Ditte Hoffmann Jensen

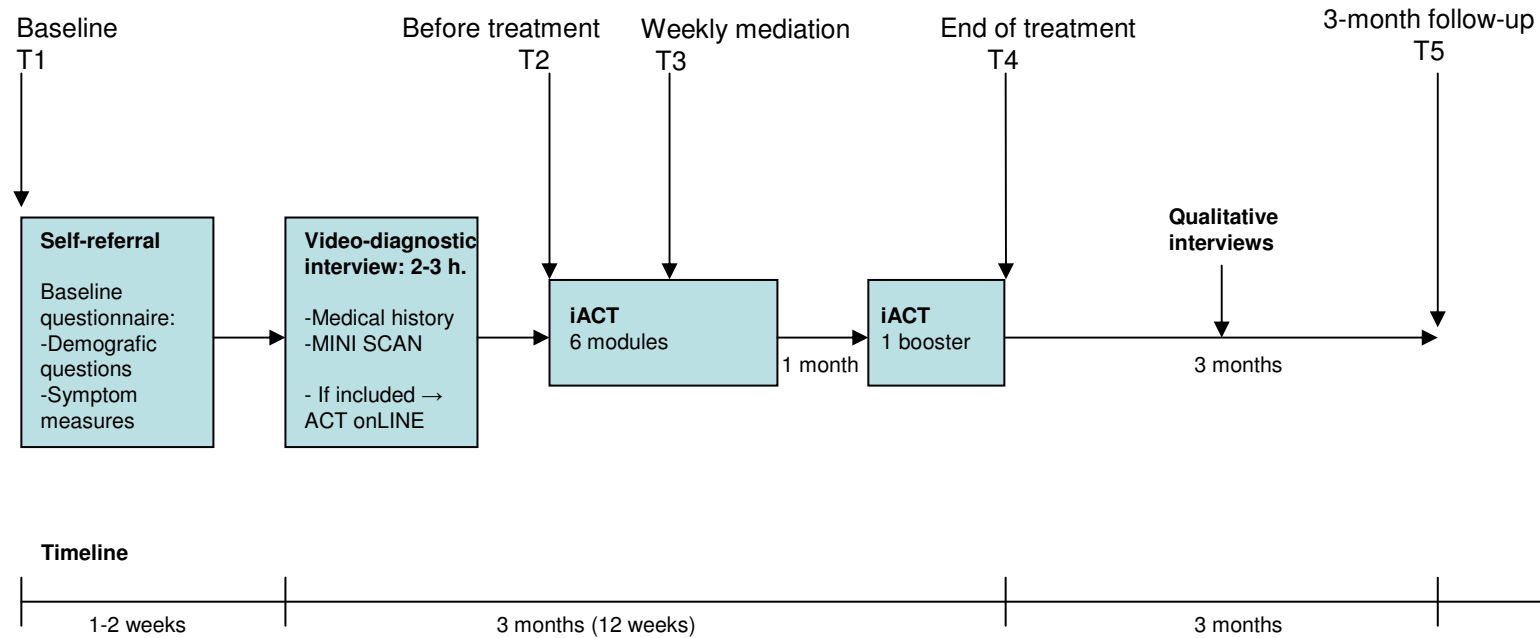
 <p>Beskeder</p> <p>Skriv en besked til din behandler. Der er ingen nye beskeder</p>	 <p>Min fremgang</p> <p>Følg med i dine resultater, og se dine tidligere øvelsesark.</p>	 <p>Akut</p> <p>Få oplysninger om hvem du kan kontakte hvis du har brug for hjælp her og nu.</p>
 <p>Det første vigtige skridt</p> <p>Introduktion til behandlingsprogrammet Hvad er helbredsangst? Helbredsangstens spiral Hverdagstræning</p>	 <p>Dine erfaringer med at håndtere helbredsangsten</p> <p>Opmærksomhedstræning og helbredsangst-tanker Hvordan har du håndteret din helbredsangst? Kontroladfærd og undgåelsesadfærd</p>	 <p>Om at udfordre og acceptere angsten</p> <p>Hvad er angst? Angst indlæring og aflæring Udfordring og accept af angsten</p>
 <p>Du lærer dine værdier at kende</p>	 <p>Hvad stopper mig?</p>	 <p>Min vej - accept og afstand til</p>

Clinical experiences: 9 pilot patients

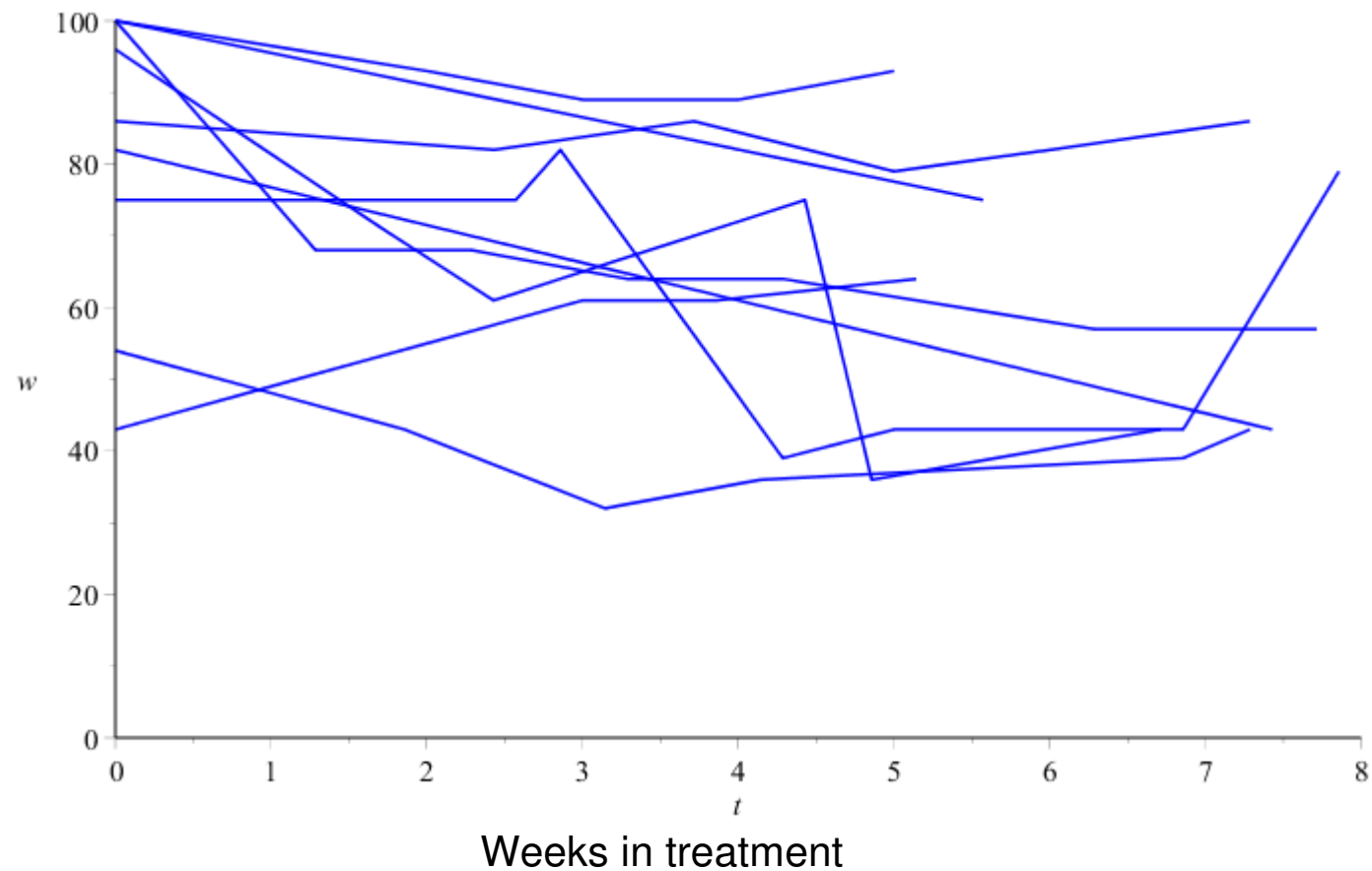
- Feedback - who is behind the screen?
- Not a quick fix – motivation
- Difficult to interpret “radio silence” - therapist reinforcement
- Therapist responsibility to include “feasible” patients



Pilot study



Primary outcome measure - Illness Worry, Whiteley-7(0-100)



Questions



What role does the therapist play?

- A meta-analysis compared effects of ICBT for anxiety disorders and depression in 11 studies
 - Without support ($n = 6$): $d = 0.24$
 - With support ($n = 5$): $d = 1.00$

Spek et al. (2007). Internet-based cognitive behaviour therapy for symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 37(3), 319-328.

A randomized trial

- 63 patients with social anxiety disorder to
 - Guided ICBT (n=32)
Pre-post $d= 1.08$
 - Unguided ICBT (n=31)
Pre-post $d= 0.41$

Titov et al. (2008). Shyness 3: Randomized controlled trial of guided versus unguided internet-based CBT for social phobia. Aust N Z J Psychiatry 2008; 42: 1030-40

Who can be an internet therapist?



Licensed psychologists vs. Psychology students

- RCT: ICBT for social anxiety
7 licensed therapists vs. 6 psyc students
 - Pre-post treatment for licensed, $d= 0.98$
 - Pre-post treatment for students, $d= 1.06$

BUT: experienced psychologist logged in significantly fewer times and spend less time per patient

Andersson (2012). Therapist experience and knowledge acquisition in internet-delivered cbt for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*; 7: e37411

So... Psychologists do have a job to do

- Guided internet treatment have better effect
- Competence level may not make you a better internet therapist, but more efficient
- Developing the treatment content
- More work is needed in ACT
- Join the SIG 'ACTing with technology'



Project group

Internal supervisors

- Lisbeth Frostholt, MSc, PhD¹
- Charlotte Ulrikka Rask, MD, PhD¹

¹ Functional Disorders, Aarhus University Hospital, Denmark

External supervisors

- Erik Hedman, PhD²
- Brjánn Ljótsson, PhD²

² Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden

Web programmer

- Nicolaj Knudsen

Sponsored by the TRYG foundation



Beskeder

Skriv en besked til din behandler.
Der er ingen nye beskeder



Min fremgang

Følg med i dine resultater, og se dine tidligere
øvelsesark.



Akut

Få oplysninger om hvem du kan kontakte hvis du
har brug for hjælp her og nu.



Det første vigtige skridt

[Introduktion til behandlingsprogrammet](#)
[Hvad er helbredsangst?](#)
[Helbredsangstens spiral](#)
[Hverdagstræning](#)



Dine erfaringer med at
håndtere helbredsangsten

[Opmærksomhedstræning og helbredsangst-
tanker](#)
[Hvordan har du håndteret din helbredsangst?](#)
[Kontroladfærd og undgåelsesadfærd](#)



Om at udfordre og acceptere
angsten

[Hvad er angst?](#)
[Angst indlæring og aflæring](#)
[Udfordring og accept af angsten](#)



Du lærer dine værdier at kende



Hvad stopper mig?



Min vej - accept og afstand til

Tilbage



Næste side

Trin 1 - Det første vigtige skridt

I dette trin

- ➔ Introduktion til behandlingsprogrammet
- ➔ Hvad er helbredsangst?
- ➔ Helbredsangstens spirals
- ➔ Hverdagstræning



Velkommen til ACT onLINE og det første vigtige skridt i din behandling! I dette trin vil du få overblik over dit behandlingsforløb og blive sat ind i hvordan programmet virker. Du vil blive introduceret til din behandler, som vil følge dig igennem programmet og du vil høre andre folks erfaringer med vores behandling.



Vigtige pointer



Ekstra information



Lyd-øvelser



Video



Øvelsesark



Kontakt din behandler

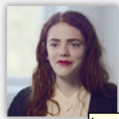
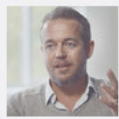
Hjælp til selvhjælp

I den kommende behandling vil du blive præsenteret for en række redskaber som du kan bruge til at håndtere din helbredsangst. Men, advarsel: dette er ikke en mirakelkur, hvor du kun skal "klikke" dig igennem behandlingsprogrammet og bum, som ved et trylleslag er du kureret efter 12 uger. Hvis sådan en mirakelkur fandtes, havde du helt sikkert allerede fundet den eller tænkt dig frem til den. Denne behandling bygger på princippet om hjælp til selvhjælp, hvilket betyder at både programmet og din behandler vil hjælpe dig med råd og vejledning, men det er dig som skal prioritere et sætte tid af til at læse teksten og følge øvelserne, og nogen gange medføre det at udfordre angsten. Er du villig til det?



At udfordre angsten: En undersøgelse har vist at antallet af gennemførte øvelser hænger sammen med hvor god effekt du får af behandlingen. Øvelsesarkene og opgaverne som du får hver uge er derfor kernen i din behandling! Og den tid og villighed du går til opgaverne med er en af de vigtigste faktorer for at du får mest ud af din behandling. Hvor længe du har haft helbredsangst, uanset om det er under 1 år eller over 30 år, så har forskningen vist at det ikke er afgørende for din mulighed for at få det bedre i løbet af de næste 12 uger. Men kan sammenligne behandlingen med et tandlægebesøg, hvis tandlægen kan se der er et hul i tænden, vil du så gerne have det et vide? Du bryder dig sikkert ikke om at få boret i tænderne, så en del af dig har måske lyst til at vælge en tandlæge som altid siger "Nul huller", uanset hvordan tænderne ser ud. Med sådan en tandlæge, hvad sker der så med tænderne på lang sigt? Måske kommer der flere huller til, som bliver store og smertefulde. Denne behandling kan sammenlignes med en realistisk tandlæge som siger "Du har to huller. Jeg har en idé til hvordan vi kan behandle dem. Du skal vide behandlingen kan være ubehagelig på kort sigt, men på lang sigt vil du få mindre ondt - valget er op til dig."

Historier fra tidligere patienter



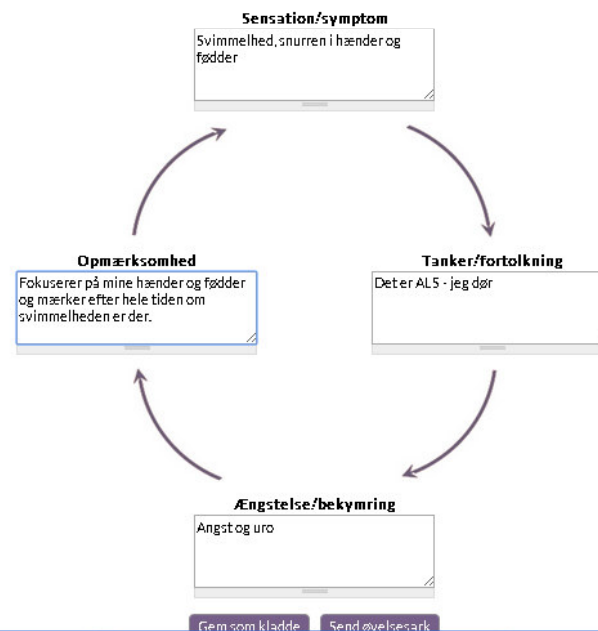
louise





Min helbredsangst-spiral. Udfyld din egen helbredsangst-spiral herunder ved hjælp af guidningen. Det kan være en fordel at udfylde øvelsesarket flere gange. Du kan for eksempel tage udgangspunkt i én af de første episoder du kan huske med helbredsangstbetyrninger, og du kan vælge nogle betyninger du har lige nu eller har haft for nylig.

1. *Sensation/symptom:* I det første felt skal du skrive en kropslig sensation/symptom som du enten mærker lige nu og som bekymrer dig, eller et symptom som din helbredsangst ofte kredser omkring. Hvad kunne det være? Når du har valgt et eller flere kan du skrive det i angstspiralen under kropslig sensation/symptom. For mange kredser deres helbredsangst omkring: svimmelhed, hovedpine, hjertebanken, smerter i arme og ben, snurrende fornemmelse i kroppen, mavesmerter og ømme lymfeknuder.
2. *Tanker/fortolkning:* Når du mærker den kropslige fornemmelse som du lige har beskrevet, hvad tænker du så? Du må gerne skrive de første 2-3 tanker ned som dukker op i dit hoved.... Almindelige tanker kunne være "Åh nej, hvad er nu det", "Det er kræft/sclerose/HIV", "Det er farligt, nu dør jeg".
3. *Ængstelse/bekymring:* Læs igen hvilke tanker der dukker op i dit hoved. Og når de tanker kommer hvordan får du det så? En normal reaktion på sådanne tanker ville være at blive bekymret og ængstelig.
4. *Opmærksomhed:* Hvad sker der med din opmærksomhed når du bliver angst og bekymret? Hvor går opmærksomheden hen? Mange med helbredsangst oplever at opmærksomheden indsnævres og fokuseres på de områder af kroppen hvor de kropslige sensationer eller symptomer er til stede. Det kan være en øget opmærksomhed på om symptomet ændrer sig, om det bliver kraftigere og hvordan det præcis mærkes.
5. *Sensation/symptom:* Nu har du været én gang rundt i hele helbredsangst-spiralen, og hvad nu? På baggrund af din erfaring, hvad sker der med dine kropslige sensationer/symptomer når du fokuserer din opmærksomhed på dem? Tænk tilbage på hvor længe du har haft dit nuværende symptom? Er symptomet forsvundet? Er det blevet stærkere eller er det uændret? Er der kommet flere symptomer til? Og hvad med angsten?



Forrige side

Næste side

Motivation



Hvad ønsker jeg at få ud af behandlingen? Den følgende lyd-øvelse undersøger hvad der er vigtigt for dig i livet. Måske har du oplevet gennem længere tid, at dit liv er påvirket af bekymringer, angst og fysisk ubehag. Øvelsen guider dig til at undersøge hvilke ønsker, håb og drømme du har for dit liv, hvis helbredsangsten ikke fyldte så meget. Find et sted du kan sidde uforstyrret i 10 min og afspil øvelsen ved at trykke på skærmen.



Spørgsmål til lyd-øvelsen

Hvis lyd-øvelsen satte gang i nogle tanker og oplevelser, kan du bruge dem til at besvare spørgsmålene. Hvis øvelsen ikke gjorde det, er det også helt okay, og du kan besvare spørgsmålene alligevel.

1. Hvad har motiveret dig til at prioritere denne behandling?
2. Hvis helbredsangsten fyldte mindre i dit liv, hvad ville du gøre anderledes? Eller hvordan ville du være anderledes tilstede i de ting som er vigtige for dig?

Hvad har motiveret dig til at prioritere denne behandling?

Hvis helbredsangsten fyldte mindre i dit liv, hvad ville du gøre anderledes? Eller hvordan ville du være anderledes tilstede i de ting som er vigtige for dig?

Vores ansvar for en vellykket behandling

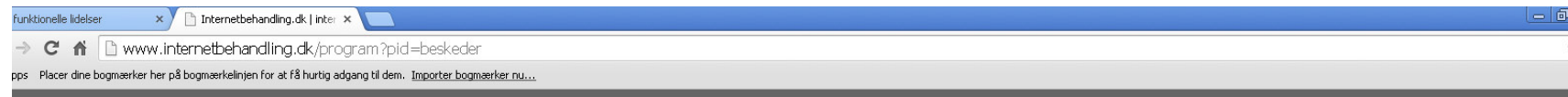
- At arbejde videnskabeligt med at udvikle den bedste behandling til helbredsangst.
- At tydeliggøre hvordan og hvad du kan gøre for at komme over din helbredsangst.
- At være tilgængelig og besvare spørgsmål som måtte opstå i løbet af din behandling.
- At arbejde hen imod at du efter behandlingens afslutning kan være din egen selvhjulpne behandler.

Dit ansvar for en vellykket behandling

- At du gør dit bedste for at læse hele teksten og følge øvelserne i behandlingsprogrammet.
- At du afprøver nye handlinger og udfordre angsten, selvom det kan være svært.
- At du forsætter med øvelserne i behandlingen, selvom det ikke altid går som du havde ønsket. Og husker på det er normalt at føle at man selv og behandlingen er mislykkedes, hvis man må udsætte eller springe over en planlagt opgave.
- At du aktivt følger behandlingen de næste 12 uger.
- At du venter med at vurdere behandlingens virkning til dens afslutning om 12 uger.



Hvis du har spørgsmål til behandlingskontrakten eller er uenig i nogle af punkterne, er du velkommen til at [kontakte din behandler](#).



Beskeder

Skrævet af dig - 30. marts 2015 - 12:15
Endnu ikke læst

Er hjertebanken farligt?

Hej Ditte,
Jeg skal holde oplæg for Anders Hede, og bare ved tanken om det får jeg så kraftig hjertebanken, at jeg bliver bange for om jeg måske kan beskadige mit hjerte?
Mvh. Per Fink

Emne

Besked

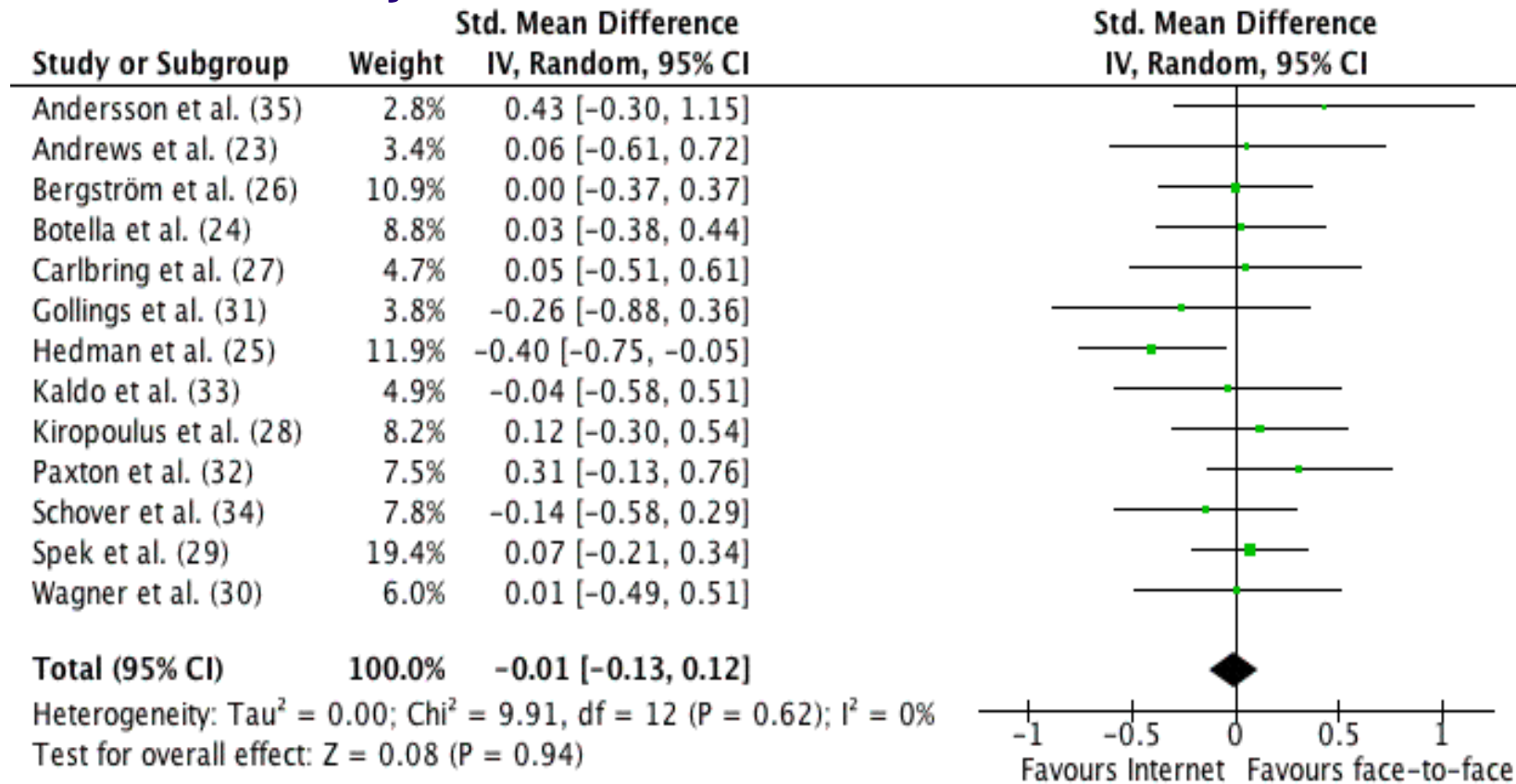
Gem kladde Send

Diagnostic criteria

+	1) Obsessive rumination with invasive thoughts, ideas, or fears of harboring an illness.
+ at least 1	2) a) Worrying or preoccupation with fears of harboring a severe physical disease. b) Excessive attention to bodily functions or physical sensations that are misinterpreted as serious disease. 3) Suggestibility or autosuggestibility. 4) Excessive fascination with medical information. 5) Unrealistic fear of being infected or contaminated. 6) Fear of taking prescribed medication.
+	The symptoms are present for most of the time for at least 2 weeks.
+	"Mild" or "severe" according to the level of interference with daily functions and quality of life.

Internet treatment vs. "face-to-face"

- a meta-analysis



Conclusion: ICBT with therapist guidance is an effective treatment for common anxiety disorders and depressive symptoms (Andersson et al. Inpress)



Logget ind som Ditte Hoffmann Jensen

Velkommen Ditte Hoffmann Jensen

Meddelelser til mig

Vis **Alle** linjer

Søg:

Dato	Klient	Type	Detaljer	Vælg
10. juli 2015, 23:25	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Nyt øvelsesark	(?)	<input type="checkbox"/>
10. juli 2015, 22:02	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Nyt øvelsesark	(?)	<input type="checkbox"/>
10. juli 2015, 21:47	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Ny besked	(?)	<input type="checkbox"/>
09. juli 2015, 08:47	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Ny besked	(?)	<input type="checkbox"/>

Viser 1 til 4 af 4 linjer

Forrige 1 Næste

Vælg alle

Fravælg alle

Arkivér valgte

- > Redigér
- > Data
- > Brugere

- > XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX 2
- > XXXXXXXXXXXXXXXX 2
 - 1 Beskeder
 - Øvelsesark
 - 1 Spørgeskemaer
 - Redigér indhold
 - Eventlog
 - ! Aktivitet
 - Noter
 - SMS
 - Stamoplysninger
- > XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX !
- > XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- > XXXXXXXXXXXXXXXX
- > XXXXXXXXXXXXXXXX !
- > XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- > XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- > XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Vis/skjul den gamle menu