

# Kognitiv beteendeterapi – ny kommunikationskanal?

Navigatorns styrka är våra tre ben – marknadskommunikation, information och pedagogik som tillsammans hjälper oss att utveckla de bästa tänkbara lösningarna för våra kunder. Vi är inte låsta i traditionella kanalval och går igång på mer än broschyrer. Ett tydligt exempel är MS-programmet, ett webbaserat program som bygger på kognitiv beteendeterapi, KBT.

## Från början ...

Att läkemedel inte fungerar om man inte tar dem, känns självklart för många. Ändå är följsamheten vid kroniska sjukdomar ofta inte tillräckligt hög, och det gäller även MS och läkemedlet AVONEX. Orsakerna är flera: låg acceptans för sjukdomen, bristande förståelse för behovet av att följa behandlingen, sprutskräck (de vanligaste MS-läkemedlen tas med sprutor), depression, biverkningar och så vidare ... Gemensam nämnare är patientens förhållningssätt – hur han eller hon förhåller sig till sin sjukdom. För vår del blev frågan den omvända: Hur påverkar man förhållningssättet, hur ändrar man någons beteende och attityd?

## Hur vi tänkte

Utmaningen var att hitta ett sätt eller en kanal för att möta alla dessa skilda behov. Att skapa ett verktyg för att förändra och påverka patientens inställning och tankar om sin sjukdom. Och att ge dem kunskap. Ju mer kunskap patienten har om sin sjukdom och om behandlingen desto större borde sannolikheten vara att han eller hon väljer att följa sin behandling, resonerade vi.

## Vi hittade en lösning

I jakten på ett verktyg som kunde möta behoven föll intresset på kognitiv beteendeterapi, KBT, en terapeutisk metod som syftar till



” Vi skräddarsyr ett Internetprogram som bygger på KBT och som adresserar just de problem som MS-patienter har.”

att förändra och påverka tankar, känslor och handlingsmönster. KBT används framgångsrikt för att bota till exempel depression, ångest och fobier. Perfekt med tanke på de svårigheter som möter vår målgrupp – patienterna!

## Voilà – MS-programmet

Lösningen var plötsligt självklar – vi skräddarsyr ett Internetprogram som bygger på KBT och som adresserar just de problem som MS-patienter har. Vi skapar MS-programmet!

MS-programmet, som har utvecklats i samarbete med psykologer och KBT-terapeuter, är webbaserat och vänder sig till patienter som

får AVONEX. Det tar nio veckor att genomföra och omfattar nio olika områden, som till exempel trötthet, acceptans och nålrädsla.

## Världen nästa

MS-programmet har lanserats i Sverige, Finland och Danmark och intresset för programmet är stort – inte minst från Biogen Idec's bolag runt om i Europa.

” ... kognitiv beteendeterapi, KBT, en terapeutisk metod som syftar till att förändra och påverka tankar, känslor och handlingsmönster.

