

## **Utmattning som transdiagnostisk symtomdimension: Nya metoder för bedömning och behandling**

*Ansvarig forskare: Elin Lindsäter; Region Stockholm*

### *Frågeställning*

Utmattningssyndrom är den främsta orsaken till långtidssjukskrivning i Sverige, men diagnosens validitet är otillräckligt studerad och det saknas evidensbaserade behandlingsmetoder. Internationellt studeras utmattning över en rad psykiatriska och somatiska tillstånd. Resultat från ny forskning indikerar att utmattning är ett transdiagnostiskt symtom snarare än en diagnosspecifik patologi. Kognitiv beteendeterapi (KBT) kan minska symtom på utmattning vid flera kliniska tillstånd via samma förändringsmekanismer. Detta talar för att en transdiagnostisk behandling kan erbjudas, med potential att kraftigt öka behandlingstillgänglighet, underlätta implementering i vårdsystem, och minska kostnader. I föreliggande projekt vill vi öka kunskapen om utmattning som transdiagnostiskt symtom hos primärvårdspatienter och utvärdera effekten av en transdiagnostisk KBT för att reducera symtom och förebygga långtidssjukskrivning. Faktorer som påverkar behandlingsrespons och symtomförändring över tid, samt behandlingens kostnadseffektivitet, kommer att analyseras.

### *Data och metod*

Konsekutivt rekryterade primärvårdspatienter med funktionsnedsättande utmattning (N=500) inkluderas i en randomiserad klinisk prövning och slumpas till att få internet-förmedlad transdiagnostisk KBT som tillägg till sedvanlig vård, eller bara sedvanlig vård. Primärt utfall är förändring i svårighetsgrad av utmattning (före till efter behandling). Sekundära utfall innefattar självskattade symtom och funktionsnivå samt testning av kognitiv funktion. Registerdata används för analys av sjukvårdskonsumtion och sjukfrånvaro upp till 1-årsuppföljning.

### *Samhällsrelevans och nyttiggörande*

Projektet banar väg för en ny conceptualisering av utmattning i linje med internationell forskning och har potential att bygga evidens för en högtillgänglig och kostnadseffektiv behandling som är anpassad för implementering i primärvård. Resultat kan bidra till uppbyggnad av nationella riktlinjer för vård och sjukskrivningsrekommendationer för utmattning, till säker och jämlik vård för patienter, och till samhälleliga kostnadsbesparingar.