

Psyfit: een gerandomiseerde effectstudie naar een e-mental fitness zelfhulpprogramma

Gepubliceerd: 04-09-2009 Laatste bijgewerkt: 15-05-2024

Het doel van dit onderzoek is te kijken naar de effectiviteit van Psyfit, een e-mental fitness zelfhulpprogramma.

Ethische beoordeling	Goedgekeurd WMO
Status	Werving nog niet gestart
Type aandoening	Stemmingsstoornissen en -afwijkingen NEG
Onderzoekstype	Interventie onderzoek

Samenvatting

ID

NL-OMON33265

Bron

ToetsingOnline

Verkorte titel

Psyfit: een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek

Aandoening

- Stemmingsstoornissen en -afwijkingen NEG

Synoniemen aandoening

somberheid, welbevinden

Betreft onderzoek met

Mensen

Ondersteuning

Primaire sponsor: Trimbos-instituut

Overige ondersteuning: Ministerie van VWS

Onderzoeksproduct en/of interventie

Trefwoord: e-health, geestelijke gezondheid, welbevinden, zelf-management

Uitkomstmaten

Primaire uitkomstmaten

Welbevinden en depressieve klachten

Secundaire uitkomstmaten

Kwaliteit van leven, zorgconsumptie, arbeidsproductiviteit en ziekteverzuim

Toelichting onderzoek

Achtergrond van het onderzoek

Het investeren in een positieve mentale gezondheid levert een belangrijke aanvulling op voor het huidige ggz beleid dat vooral gericht is op de reductie of het voorkomen van psychische klachten. Iedereen kan werken aan zijn of haar mentale fitheid, net als dit ook voor een lichamelijke conditie geldt. Het Trimbos-instituut ontwikkelde een online zelfhulpinterventie, Psyfit, die is gericht op het verhogen van het welbevinden, en daarnaast ook op het verminderen van depressieve klachten. In een gerandomiseerd onderzoek (RCT) wordt de effectiviteit van Psyfit onderzocht.

Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is te kijken naar de effectiviteit van Psyfit, een e-mental fitness zelfhulpprogramma.

Onderzoeksopzet

Het betreft een gerandomiseerd onderzoek met twee condities: 1) toegang tot Psyfit van 2 maanden (experimentele conditie), 2) wachtlijst controleconditie. Er zijn drie meetmomenten: voordat deelnemers zijn geïncludeerd en gerandomiseerd vullen zij een vragenlijst in (t0), na 2 maanden (t1) en 6 maanden na het starten van de interventie in de follow-up (t2).

Onderzoeksproduct en/of interventie

Psyfit ('mental fitness') is een internetinterventie met als doel het bevorderen van

welbevinden en het verminderen van depressieve klachten. Onderdelen zijn bijvoorbeeld het managen van stress, het bevorderen van positieve emoties, het investeren in relaties en het leven in het hier en nu. Het is een pure zelfhulpinterventie in die zin dat er geen professionele ondersteuning is. Deelnemers maken hun eigen programma op maat en hun voortgang wordt gemeten door verschillende zelftests. Verder is er een forum waarin de deelnemers hun ervaringen, valkuilen en successen met elkaar kunnen delen. Gedurende de trial krijgen de deelnemers in de experimentele groep 2 maanden toegang tot Psyfit.

Inschatting van belasting en risico

Er wordt deelnemers gevraagd een aantal vragenlijsten in te vullen: de experimentele groep 3 keer en de wachtlijst controlegroep 3 keer (aan het begin van het onderzoek, na 2 maanden en na 6 maanden). In totaal neemt dit maximaal 90 minuten in beslag. De belasting voortvloeiend uit de interventie varieert op basis van wat de deelnemer zelf kiest. De deelnemer kan op basis van zijn eigen behoeften namelijk zelf keuzes maken voor te volgen modules. Bij een ideale uitvoering is een deelnemer gemiddeld 20 minuten per dag aan de oefeningen kwijt (dit verschilt per week en per oefening).

Contactpersonen

Publiek

Trimbos-instituut

Postbus 725
3500 AS Utrecht
NL

Wetenschappelijk

Trimbos-instituut

Postbus 725
3500 AS Utrecht
NL

Locaties

Landen waar het onderzoek wordt uitgevoerd

Netherlands

Deelname eisen

Leeftijd

Volwassenen (18-64 jaar)

65 jaar en ouder

Belangrijkste voorwaarden om deel te mogen nemen (Inclusiecriteria)

- Tussen 25 en 70 jaar ;
- Milde tot gematigde depressieve klachten (score CES-D ≥ 10), én gematigd of lager welbevinden (score Mental Health Continuum)
- Internetverbinding en e-mailadres

Belangrijkste redenen om niet deel te kunnen nemen (Exclusiecriteria)

- Ernstige depressieve klachten zoals gemeten op de CES-D (score ≥ 25)
- Zelfmoordgedachtes en/of -plannen (geoperationaliseerd volgens sectie E18-E21 van het Composite International Diagnostic Interview (CIDI))

Onderzoeksopzet

Opzet

Type:	Interventie onderzoek
Onderzoeksmodel:	Parallel
Toewijzing:	Gerandomiseerd
Blinding:	Open / niet geblindeerd
Controle:	Geneesmiddel
Doel:	Preventie

Deelname

Nederland	
Status:	Werving nog niet gestart
(Verwachte) startdatum:	01-08-2009
Aantal proefpersonen:	414
Type:	Verwachte startdatum

Ethische beoordeling

Goedgekeurd WMO	
Datum:	04-09-2009
Soort:	Eerste indiening
Toetsingscommissie:	METIGG: Medisch Ethische Toetsingscommissie Instellingen Geestelijke Gezondheidszorg (Utrecht)

Registraties

Opgevolgd door onderstaande (mogelijk meer actuele) registratie

Geen registraties gevonden.

Andere (mogelijk minder actuele) registraties in dit register

ID: 20459
Bron: NTR
Titel:

In overige registers

Register	ID
CCMO	NL28769.097.09
OMON	NL-OMON20459