

Implementatie en evaluatie van de online zelfhulpcursus "Dit is jouw leven" in de huisartsenpraktijk: Pilotstudie met een voor- en nameting

Gepubliceerd: 29-03-2016 Laatste bijgewerkt: 20-04-2024

De doelstelling van deze pilotstudie is drievoudig, namelijk:- Het ontwikkelen van een protocol voor het blended aanbieden van de online zelfhulpcursus "Dit is jouw leven" aan mensen met chronische lichamelijke klachten in de...

Ethische beoordeling	Goedgekeurd WMO
Status	Werving gestopt
Type aandoening	Overige aandoening
Onderzoekstype	Interventie onderzoek

Samenvatting

ID

NL-OMON43295

Bron

ToetsingOnline

Verkorte titel

Implementatie en evaluatie van "Dit is jouw leven" in de huisartsenpraktijk

Aandoening

- Overige aandoening

Synoniemen aandoening

Lichamelijke klachten en laag of matig welbevinden

Aandoening

Iedereen die last heeft van lichamelijke klachten en een verminderd welbevinden

Betreft onderzoek met

Mensen

Ondersteuning

Primaire sponsor: Universiteit Twente

Overige ondersteuning: Stichting Agis

Onderzoeksproduct en/of interventie

Trefwoord: Chronische lichamelijke klachten, Online zelfhulp, Positieve psychologie, Welbevinden

Uitkomstmaten

Primaire uitkomstmaten

De primaire uitkomstmaat is de mate van welbevinden gemeten met de MHC-SF.

Secundaire uitkomstmaten

Secundaire uitkomstmaten zijn veerkracht (BRS), depressie (HADS-D), angst (HADS-A), positieve en negatieve emoties (PANAS), gebruik van talenten (SUS), zelfcompassie (SCS-SF) en positieve relaties (subschaal van de PGGS). Daarnaast worden een aantal socio-demografische kenmerken uitgevraagd op T0: geslacht, leeftijd, nationaliteit, burgerlijke staat, woonsituatie, opleiding, werksituatie, inkomen. Verder worden kenmerken van de chronische lichamelijke klachten uitgevraagd op T0, zoals het type klachten, sinds hoe lang men de klachten heeft en welke zorg men hiervoor ontvangt.

Toelichting onderzoek

Achtergrond van het onderzoek

Het aantal chronisch zieken is in de afgelopen jaren fors gestegen. In 2011 telde Nederland ongeveer 5,3 miljoen chronisch zieken. Een chronische somatische aandoening leidt tot veranderingen in functioneren, sociale en maatschappelijke rollen en toekomstperspectief. Als gevolg hiervan, ervaren veel chronisch zieken een afname in welbevinden en kwaliteit van leven. Ook is er een hogere kans op het ontstaan van psychische klachten, zoals

depressie. Naast medische zorg, is aandacht voor de (positieve) mentale gezondheid van chronisch zieken dan ook van groot belang. Echter, bestaande interventies richten zich vooral op het omgaan met de ziekte en veel minder op het vergroten van veerkracht en welbevinden. De positieve psychologie biedt verschillende interventiestrategieën die potentie hebben om mensen met (chronische) lichamelijke klachten te ondersteunen bij het vergroten van hun veerkracht en welbevinden. De Universiteit Twente heeft het beste uit de positieve psychologie bij elkaar gebracht in een samenhangende online zelfhulpcursus: Dit is jouw leven. Deze online cursus is bij uitstek geschikt voor preventieve toepassing in de eerstelijns gezondheidszorg. De POH is op dit moment sterk in ontwikkeling. Er is behoefte aan nieuwe preventieve interventies die aansluiten bij de expertise van de POH en de setting waarin zij werken. Het volksgezondheidsbeleid richt zich sterk op het ontwikkelen van de eerstelijnsgezondheidszorg, eigen regie van patiënten en het toepassen van E-health. Dit project sluit daar naadloos op aan. Door het voorgestelde project komt een laagdrempelige cursus beschikbaar voor mensen met chronische lichamelijke klachten.

Doel van het onderzoek

De doelstelling van deze pilotstudie is drievoudig, namelijk:

- Het ontwikkelen van een protocol voor het blended aanbieden van de online zelfhulpcursus "Dit is jouw leven" aan mensen met chronische lichamelijke klachten in de huisartsenpraktijk.
- In kaart te brengen hoe dit blended aanbod een plaats kan krijgen in de zorgverlening door huisarts en POH-GGZ (haalbaarheid).
- Inzicht verkrijgen in de mogelijke effecten van de blended online zelfhulpcursus "Dit is jouw leven" op het welbevinden en de mentale veerkracht van volwassenen met chronische lichamelijke klachten.

Onderzoeksopzet

Pilotstudie met één groep en een voor- en nameting.

Onderzoeksproduct en/of interventie

Alle deelnemers krijgen gratis toegang tot de online zelfhulpcursus "Dit is jouw leven" na het invullen van de baseline meting (T0). Deze cursus is gericht op het versterken van de eigen kracht van mensen en het vergroten van de mogelijkheden om een plezierig, betekenisvol en betrokken leven te leiden. De inhoud van de online cursus is gebaseerd op het zelfhulpboek "Dit is jouw leven, ervaar de effecten van de positieve psychologie". De online zelfhulpcursus bestaat uit 8 lessen waarvan de deelnemers er ten minste 4 doorlopen. De cursus wordt voorgesteld als een persoonlijke reis langs een aantal landschappen met specifieke uitdagingen. In elk landschap is een sleutel te halen waarna de gebruiker door kan gaan naar het volgende gebied. Tijdens hun reis worden ze begeleid door een virtuele professor. Elk gebied begint met een korte instructievideo, waarin de deelnemer informatie krijgt over het

onderwerp van dat gebied en het belang hiervan voor zijn of haar welbevinden en veerkracht. Vervolgens is het de bedoeling dat de deelnemer één of meerdere oefeningen uitvoert. Deelnemers doorlopen in ieder geval de lessen over positieve emoties en zelfcompassie. De overige twee lessen zijn naar keuze. De deelnemers krijgen 3 maanden de tijd om de lessen door te werken. Deelnemers volgen de cursus zelfstandig online en krijgt daarbij 3 ondersteunende gesprekken met de POH-GGZ.

Inschatting van belasting en risico

De belasting voortvloeiend uit de cursus varieert op basis van de tijd die de deelnemer in de cursus wil stoppen. Deelnemers wordt vooraf gevraagd om ten minste 4 van de 8 lessen te doorlopen. Naargelang de behoefte kan de deelnemer meer tijd investeren door bijvoorbeeld meer lessen te doen of meerdere oefeningen uit te voeren per week of bepaalde oefeningen gedurende een langere periode uit te voeren.

De deelnemers vullen op twee momenten een vragenlijst in: voorafgaand aan de cursus en 3 maanden later. De vragenlijsten zijn zo kort mogelijk gehouden om de belasting voor de deelnemers te beperken. Per meetmoment kost dit ongeveer 20 tot 30 minuten. Daarnaast worden deelnemers van tevoren gevraagd om een korte online screening in te vullen, dit neemt 5 tot 10 minuten. Tot slot worden 6 tot 10 deelnemers gevraagd om te participeren in een interview van circa 30 minuten. De totale belasting voortvloeiend uit het onderzoek is daarmee maximaal 1 uur en 40 minuten.

Door deelname aan het onderzoek lopen de deelnemers geen bekende of noemenswaardige risico's. De ervaringen die reeds zijn opgedaan met het zelfhulpboek *Dit is jouw leven* zijn positief en geven geen aanleiding om risico's te verwachten.

Contactpersonen

Publiek

Universiteit Twente

Drienerlolaan 5
Enschede 7522NB
NL

Wetenschappelijk

Universiteit Twente

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)

- De deelnemer is 18 jaar of ouder.
- De deelnemer heeft chronische lichamelijke klachten (niet gebonden aan specifieke diagnose).
- De deelnemer ervaart een laag of matig niveau van welbevinden, zoals gemeten met de Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF).
- De deelnemer heeft toegang tot een computer, laptop of tablet/iPad met een goede internetverbinding.
- De deelnemer beschikt over een e-mailadres.
- De deelnemer heeft voldoende computervaardigheden voor het zelfstandig volgen van de cursus.
- De deelnemer is bereid om ten minste 4 lessen van de online zelfhulpcursus te doorlopen in een periode van 3 maanden.
- De deelnemer beheerst de Nederlandse taal in voldoende mate (lezen en schrijven) om de vragenlijsten in te kunnen vullen en de online zelfhulpcursus zelfstandig te kunnen doorlopen.
- De deelnemer geeft toestemming voor deelname aan het onderzoek (informed consent).

Belangrijkste redenen om niet deel te kunnen nemen (Exclusiecriteria)

- De deelnemer ervaart een hoog niveau van welbevinden (floreren), zoals gemeten met de

Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF).

- De deelnemer heeft matige of ernstige depressieve- of angstklachten, zoals gemeten met de Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS): score > 14 op depressieschaal of score > 14 op angstschaal.

Onderzoekopzet

Opzet

Type: Interventie onderzoek

Blinding: Open / niet geblindeerd

Controle: Geen controle groep

Doel: Preventie

Deelname

Nederland

Status: Werving gestopt

(Verwachte) startdatum: 25-04-2016

Aantal proefpersonen: 65

Type: Werkelijke startdatum

Ethische beoordeling

Goedgekeurd WMO

Datum: 29-03-2016

Soort: Eerste indiening

Toetsingscommissie: METC Twente (Enschede)

Goedgekeurd WMO

Datum: 21-04-2016

Soort: Amendement

Toetsingscommissie: METC Twente (Enschede)

Goedgekeurd WMO

Datum: 23-09-2016

Soort: Amendement

Toetsingscommissie: METC Twente (Enschede)

Registraties

Opgevolgd door onderstaande (mogelijk meer actuele) registratie

Geen registraties gevonden.

Andere (mogelijk minder actuele) registraties in dit register

Geen registraties gevonden.

In overige registers

Register	ID
CCMO	NL56952.044.16