



E-health applicatie voor verbeteren van zelfmanagement van patiënten met chronische aspecifieke rugklachten

Helma IJzelenberg

Helma.ijzelenberg@falw.vu.nl



Waarom dit onderzoek?

- Effectief zelfhulp programma voor chronische rugklachten in Zweden
- Toepasbaar maken in Nederland
- Wat is de (kosten)effectiviteit van **een Internet zelf-hulp interventie met begeleiding** vergeleken met reguliere zorg?



Onderzoeksopzet

Inclusie criteria

- consult huisarts i.v.m. lumbago met
- klachten die langer dan 3 maanden duren
- Leeftijd > 18 jaar
- thuis toegang hebben tot Internet.



Exclusie criteria:

- Naar oordeel arts kan patiënt programma niet volbrengen
- Nog niet geëvalueerde alarmsignalen uit de NHG standaard

Onderzoekspopulatie

Randomisatie

N=160

Interventiegroep

E-health (n=80)

Eerste follow-up

6 weken

Tweede follow-up

3 maanden

Derde en vierde follow-up

6 en 12 maanden

Controlegroep

Usual care (n=80)

Eerste follow-up

6 weken

Tweede follow-up

3 maanden

Derde en vierde follow-up

6 en 12 maanden

Interventie?

- **Interventie:** Zelf-hulp programma aangeboden via Internet en begeleid per e-mail door een coach
- **Doel:** In beweging komen, hervatten normaal lichamelijk functioneren en beter leren omgaan met de pijn (self-management, empowerment patiënt)
- **Duur:** 6 weken
- **Inhoud:** Educatie (o.a. met filmpjes, animaties)



Lichamelijke en ontspanningsoefeningen
(activerende tijdcontingente aanpak, graded activity)

Aanleren coping strategieën (wegnemen angst te bewegen, leren omgaan met pijn-cogn gedrags ther)

Huiswerk oefeningen/wekelijks contact met coach



Verwachte opbrengsten en rol huisarts

Opbrengsten:

- Verbeterd lichamelijk functioneren en omgaan met pijn, verbeterd zelfmanagement, waardoor:
- Minder zorggebruik
- Minder ziekteverzuim
- Inzicht (kosten)effectiviteit

Rol huisarts: geschikte patiënten includeren en aanbieden reguliere zorg