



Doorbreek het ritme van depressie

De kosten effectiviteit van een e-mental health self management interventie met geautomatiseerde tele-monitoring voor recidiverende depressie





Agenda

- > Project
- > Recidiverende depressie
- > Recente studies
- > Doorbreek het ritme van depressie
- > Preventieve cognitieve therapie en E-Self CT
- > Depressievrij.nl
- > Werving en screening
- > Tips voor de huisartsen
- > Slot



Recidiverende depressie

Vaak recidive, 43% kans

Na:	Kans op terugval:
1 episode	50%
2 episodes	70%
3 episodes	90%

- › Behandeling ter preventie van terugval is nodig
- › Veel voorkomend, hoge frequentie huisarts bezoeken, lage kwaliteit van leven
- › Behandeling voornamelijk gericht op acute depressie



Preventie van terugval nu:

- Antidepressiva doorslikken

Maar:

- Niemand weet hoe lang?
- Werkzaamheid antidepressiva overschat (NEJM, 2008, JAMA 2010)
- Therapietrouw erg laag
(30%, Ten Doesschate et al., 20009)



Alternatief?

- Psychologische training
- Effectief over 5.5 jaar



Preventieve Cognitieve Therapie (PCT)

› Aangepaste vorm Cognitieve Therapie gericht op terugvalpreventie

› PCT bestaat uit:

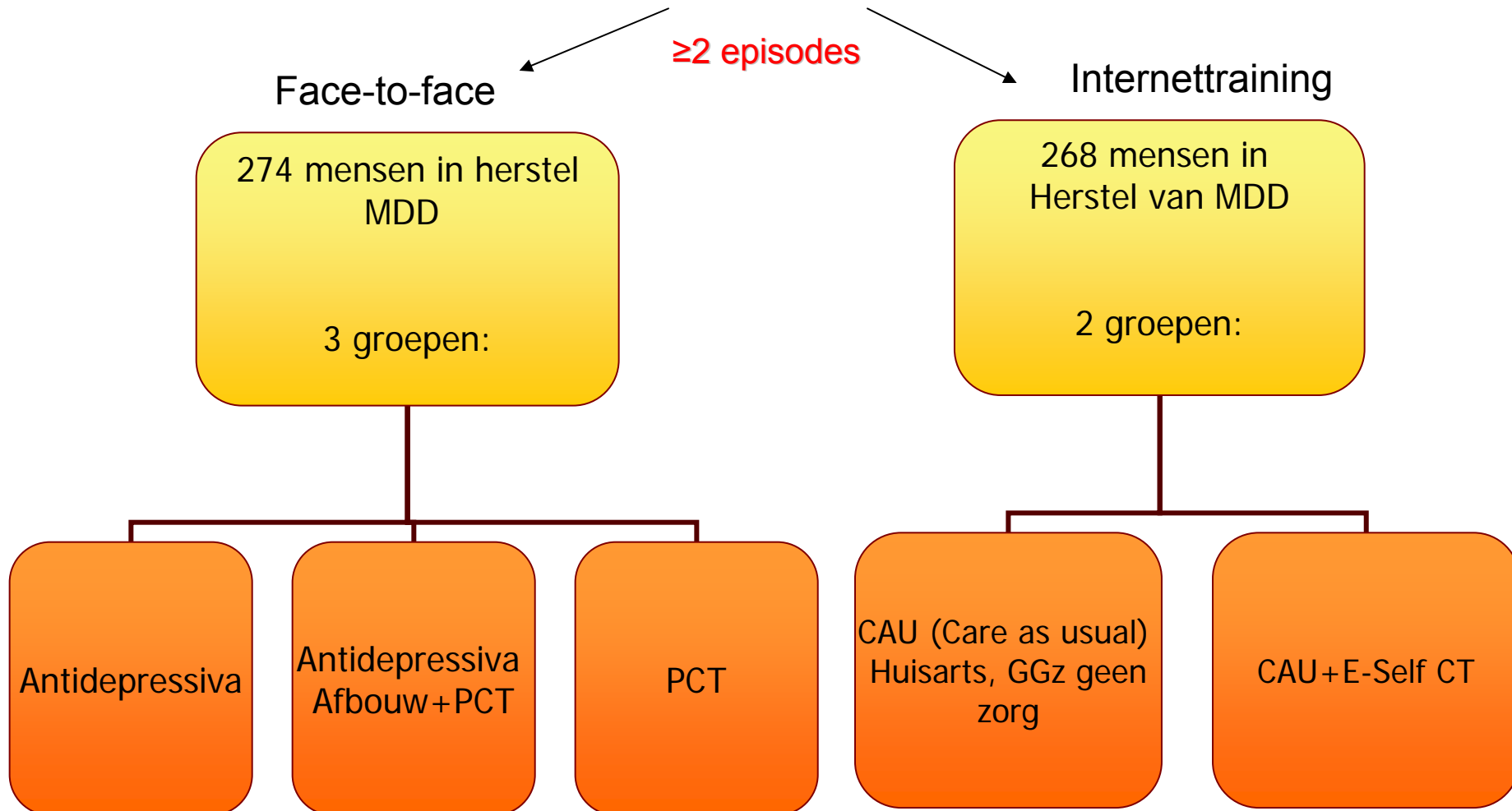
8 gestructureerde sessies

1. Herkennen van schema's en beliefs
2. Werken met positieve ervaringen
3. Maken van eigen preventieplan

PCT bewezen effectief over 2-5,5 werkzaam (Vittengl e.a. 2007, Bockting et al, 2005, 2009)



Doorbreek het ritme van depressie





Project

Subsidie Rijksuniversiteit Groningen: ZON MW,
deelprogramma disease management.

In samenwerking met:

- Trimbos Instituut: Prof. Filip Smit, prof. Heleen Riper, drs. Lillian van der Kamp
- Vumc: Harm van Marwijk (UHD)
- Arkin: Prof. Jack Dekker hoofd onderzoek, Dr. Robert Schoevers, psychiater
- Prof. Pim Cuijpers, Vrije Universiteit Amsterdam
- Evelien van Valen, klinisch psycholoog Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid



De E-self CT interventie

- › Behandeling: E-mental Health Self management cognitieve therapie (E-Self CT)
- › Internettherapie op website Trimbos (Depressievrij) + SMS berichten om stemming te volgen+ therapeut ondersteuning
- › Geen restricties m.b.t. soort zorg
- › Huisarts automatisch op de hoogte bij deelname, bericht kan in huisartsendossier



Depressievrij.nl

> www.depressievrij.nl



Werving deelnemers

- › Huisartsengeneeskunde Vrije Universiteit Amsterdam
- › GGz instelling Arkin Amsterdam
- › Media advertenties, meldingen op websites etc.



Screening via huisartsengeneeskunde

- › Start met 1 praktijk dan uitbreiden
- › Selectie via bestand gekoppeld aan universiteit
- › 2x huisarts bezocht voor AD in afgelopen jaren
- › Vrijblijvende informatiebrief, door ons gestuurd
- › Reacties en vragen komen bij ons terecht
- › Wij doen de screening en de rest



Voordelen

- > Wanneer de training werkt → minder risico op depressieve terugval
- > Daardoor verminderde belasting van de huisarts



Tips voor de huisartsen

- > Wie loopt een hoog risico?
 - Episodes
 - Partieel herstel/restklachten
 - Comorbiditeit as III
- > Wat dan?
 - PCT of MBCT
 - AD?
 - Monitoring
 - E health PCT????



Slot

- › Wat hoeft u NIET te doen:
 - Mensen zoeken
 - Mensen benaderen
 - Mensen informeren
 - Mensen screenen

Vragen?