

PROGRAMMA:

Alcohol onder controle

Het programma Alcohol onder controle is bedoeld voor volwassenen die kampen met overmatig alcoholgebruik en die het niet lukt om hier zonder hulp mee te stoppen. We hebben de effectiviteit van dit programma onderzocht bij 455 mensen, met een voor- en nameting op de Alcohol Use Disorder Identification Test (AUDIT).

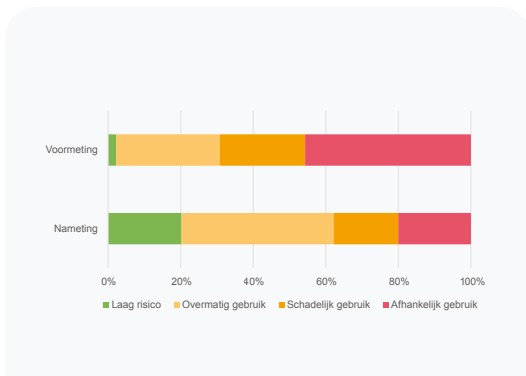


Fig. 1 Mate van alcoholgebruik

- De grootste groep scoort “afhankelijk alcoholgebruik” op de voormeting van de AUDIT
- De groep “afhankelijk gebruik” neemt fors af en de groep “laag risico” neemt fors toe op de nameting

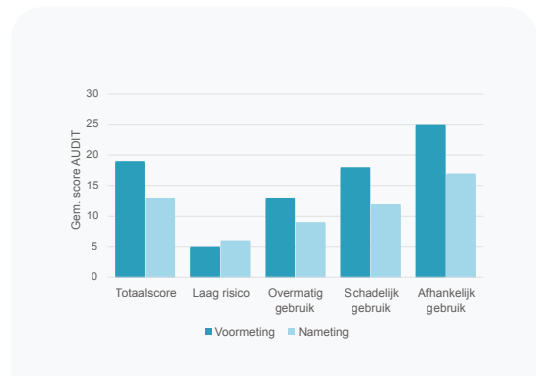


Fig. 2 Afname alcoholgebruik

- De ernst van het alcoholgebruik is afgenomen met 32%, dit is een significant groot effect: Repeated Measures ANOVA: $\eta^2=0,48$; $p<0,001$
- Hoe ernstiger het alcoholgebruik, des te groter de afname van het alcoholgebruik

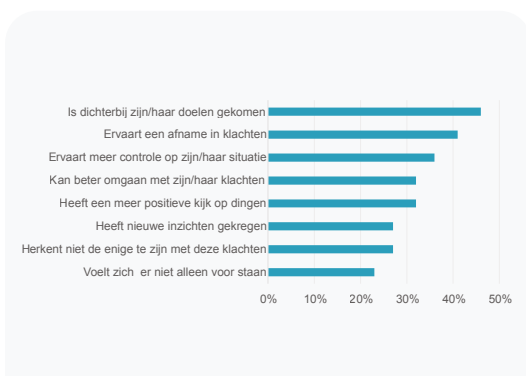


Fig. 3 Manieren van geholpen zijn

- Gebruikers voelen zich met name geholpen door: het dichterbij doelen komen, een afname van klachten en het meer controle krijgen op de situatie.

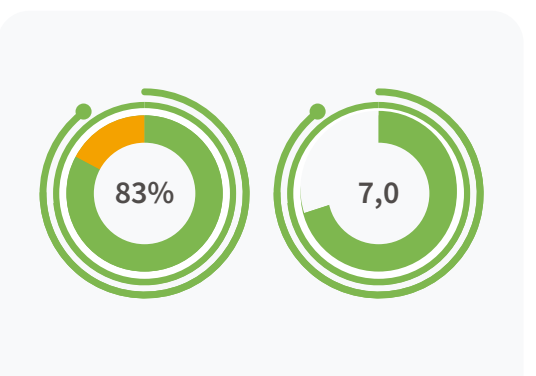


Fig. 4 tevredenheid

- 83% geholpen
- Tevredenheidscijfer: 7,0

Verdieping

Het programma Alcohol onder controle is bedoeld voor volwassenen die kampen met overmatig alcoholgebruik en die het niet lukt om hier zonder hulp mee te stoppen. Gedurende het programma wordt in verschillende stappen gewerkt aan het verminderen van gewoonten, het behouden van motivatie om alcoholgebruik te verminderen en stressregulatie. Het programma start met een registratie van de klachten en het uitzoeken van de verschillende uitlokkers voor de klachten. Daarna gaat iemand op zoek naar gezonde vervangingen voor het gedrag. We hebben de effectiviteit van dit programma onderzocht bij 455 mensen, met een voor- en nameting op de Alcohol Use Disorder Identification Test (AUDIT) vragenlijst.

De onderzoekspopulatie

Ongeveer 3.600 mensen zijn tot nu toe aan de slag gegaan met het programma, waarvan de meerderheid (97%) als onderdeel van een blended behandeltraject. Een deel van deze groep is meegenomen in dit onderzoek. In totaal hebben 455 mensen zowel de voormeting (T0) als de nameting (T1) van de AUDIT ingevuld. Van deze groep is 58% man en 42% vrouw en de gemiddelde leeftijd 53 jaar (SD=13). 443 mensen (97%) volgden het programma via het Therapieland-platform en 3 (3%) mensen via het Gezondeboel-platform.

De verhouding man/vrouw en de ernst van klachten op T0 van deze groep verschillen niet significant ten opzichte van het totale sample, deze groep is gemiddeld wel significant ouder (7 jaren).

De AUDIT vragenlijst

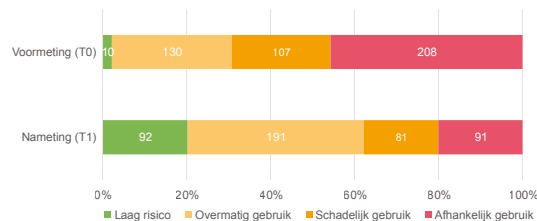
Om te zien of alcoholgebruik afneemt door het doorlopen van het programma, worden de ernst van het gebruik aan het begin (T0) en aan het einde (T1) van het programma gemeten met de AUDIT. De AUDIT is een screeningsinstrument van 10 vragen, ontwikkeld door de World Health Organization (WHO) om alcoholconsumptie, drinkgedrag en alcoholgerelateerde problemen in kaart te brengen. De vragen worden gescoord op een schaal van 0 tot 4 punten.

Een score van 8 of meer punten duidt op gevaarlijk of schadelijk alcoholgebruik. De volgende afkapwaarden zijn gehanteerd om de ernst van alcoholgebruik te categoriseren: 0-7: laag risico, 8-15: overmatig alcoholgebruik, 16-19: schadelijk alcoholgebruik, 20-40 afhankelijk alcohol gebruik.

Effectiviteit

De mate van alcoholgebruik is afgenomen na het doorlopen van het programma. De getallen in de balken van figuur 5 geven het aantal mensen per ernstcategorie weer. De categorie 'laag risico' wordt groter en de categorie 'afhankelijk gebruik' neemt sterk af. Er is een significante afname van 32%: de gemiddelde score op T0=19 en op T1=13 (Repeated Measures ANOVA: $F=423$ (df 1,454), $\eta^2=.48$, $p<.001$). Wanneer we de analyses herhalen voor respectievelijk gebruikers die het programma in ten minste 1 week ($N=383$) en tenminste 3 weken ($N=261$) hebben doorlopen, verandert de sterkte van dit effect niet.

Fig. 5 Mate van alcoholgebruik



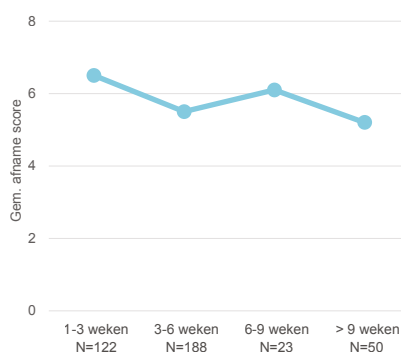
Welke factoren hangen samen met afname van klachten?

We zien dat mensen die op de T0 een hoger alcoholgebruik hebben, een significant grotere afname van gebruik laten zien ($r=0.36$; $p<.001$). Dit is ook te zien in grafiek 2 op de voorpagina. Het programma is dus het meest effectief wanneer er een relatief hoge mate van alcoholgebruik is. Er is geen verband tussen afname van alcoholgebruik met leeftijd en geslacht.

Tijd tussen de metingen

Er is geen significant verband tussen het aantal dagen tussen de voor- en nameting en de afname van alcoholgebruik. In figuur 6 is te zien dat de verschillscore schommelt tussen de 5 en 6,5. De meeste gebruikers (N=188) doorlopen het programma in 1-6 weken.

Fig. 6 Tijd tussen de metingen

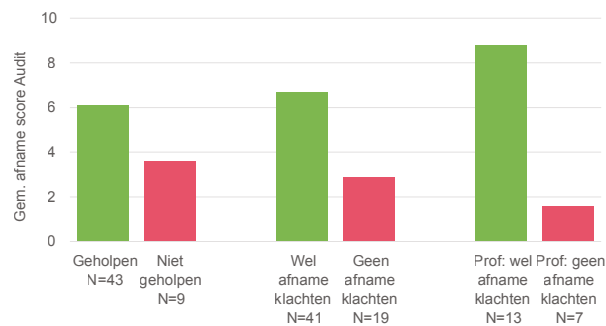


Prestatie indicatoren: geholpen zijn en klachtafname

Zes weken nadat iemand is gestart met het online programma vragen we of degene zich geholpen voelt en een afname van klachten ervaart door het programma (dit zijn prestatie-indicatoren). Dit wordt ook aan de behandelaar gevraagd. In figuur 7 is te zien dat degenen die aangeven zich geholpen te voelen door het programma een grotere afname van klachten hebben dan de degenen die zich niet geholpen voelen. Hoe groter de mate van geholpen zijn, des te groter de afname van het alcoholgebruik ($r=0,43$; $p=0,04$; $N=22$). Ook is te zien dat degenen die het eens zijn met de stelling “Door dit programma zijn mijn klachten afgenomen” een grotere afname van alcoholgebruik laten zien op de AUDIT ($p=0,03$; $N=60$). En in lijn daarmee, wanneer professionals het eens zijn met de stelling “De inzet van dit programma heeft de klachten van deze patiënt doen afnemen”, zien we een grotere afname van alcoholgebruik op de AUDIT ($p=0,03$; $N=20$).

Vanwege de kleine steekproefgroottes moeten we deze bevindingen met voorzichtigheid interpreteren. Desondanks suggereren bovenstaande bevindingen dat de afname van alcoholgebruik, gemeten met de AUDIT, ten minste gedeeltelijk toe te schrijven is aan het doorlopen van het programma.

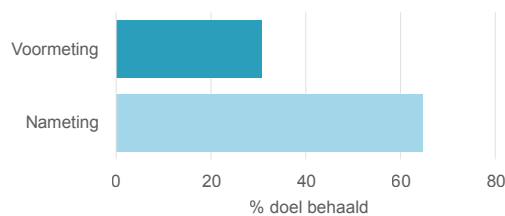
Fig. 7 AUDIT met prestatie indicatoren



Behalen van doelen

Aan het begin van het programma stellen gebruikers een doel op. Ze geven dan ook in procenten aan in hoeverre dat doel behaald is. Aan het eind van het programma wordt dit geëvalueerd. In figuur 8 is te zien dat het percentage doel behaald op de nameting meer dan verdubbeld is. Ook zien we een significant verband tussen de mate van doel behalen en afname van alcoholgebruik ($r=0,13$ $p=0,03$, $N=262$).

Fig. 8 Mate van doel behaald



Manieren van geholpen zijn

Aan het eind van het programma vragen we gebruikers aan te geven op welke manieren zij zich geholpen voelen. In figuur 9 hebben we dit afgezet tegen de percentages voor alle programma's tezamen. Opvallend is dat voor het programma Alcohol onder controle relatief meer mensen zich geholpen voelen door het behalen van doelen en een afname van klachten, ten opzichte van het gemiddelde van alle programma's binnen ons platform. Daarentegen is te zien dat ze juist relatief minder geholpen zijn door het verkrijgen van nieuwe inzichten. We moeten wel rekening mee houden dat slechts 22 mensen deze vraag hebben ingevuld, dus ook deze bevindingen moeten we met voorzichtigheid interpreteren.

Fig 9. Manieren van geholpen zijn

