



mentalshare

Diabetergestemd Online depressiepreventie en behandeling voor diabetici

Sociale en financiële business case

Depressie

- 1-jaarsprevalentie (18-65 jaar) 5.2%, 546.500¹
- 111.000 ouderen met depressie (65-84)²
- Vrouwen lopen een twee maal zo groot risico op depressie
- Jaarlijks 157.000 gezonde levensjaren verloren
- Economische kosten (18-65 jaar) jaarlijks €1.3 miljard

Trimbos-instituut: Factsheet Preventie van depressie

- ¹Graaf, de R., Have, ten M., Dorsselaer, van S. (2010) De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. NEMESIS-2: Opzet en eerste resultaten. Utrecht: Trimbos-instituut.
- ²Meijer, S., Smit, F., Schoemaker, C., Cuijpers P. (2006). Gezond verstand: evidence-based preventie van psychische stoornissen. De Bilt: RIVM, centrum Volksgezondheid Toekomst Verkenningen, Trimbosinstituut, centrum Preventie en Kortdurende Interventie.

Subklinische depressie: preventie

- Enkele klachten maar nog niet voldoen aan diagnose depressie
- Loopt een zes keer zo grote kans op klinische depressie dan persoon zonder een subklinische depressie.
- 16% van de volwassenen heeft een subklinische depressie
- 700.000 volwassenen (18-65) en 600.000 ouderen (65-84)¹

Trimbos-instituut: Factsheet Preventie van depressie

¹ Meijer, S., Smit, F., Schoemaker, C., Cuijpers P. (2006). Gezond verstand: evidence-based preventie van psychische stoornissen. De Bilt: RIVM, centrum Volksgezondheid Toekomst Verkenningen, Trimbosinstituut, centrum Preventie en Kortdurende Interventie.

Diabetes

- Stijging naar 1,3 miljoen patiënten in 2025.¹
- 740.000 mensen met diabetes (2007) bekend bij huisarts
- 250.000 patiënten zijn onwetend patiënt
- Elke jaar stijgt het aantal diabetici met 5%

- Aanname aantal cliënten per 2012 in de huisartsen:
 - 740.000 diabetici (2007)
 - Extrapolatie naar 2012 met 5% stijging per jaar.
 - Per 2012: **899.000 diabetici** in de huisartsenpraktijk.

¹Diabetes tot 2025, bilthoven:RIVM,
<http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260322004.pdf>

Diabetes & Depressie

- Gemiddeld genomen heeft 1 op de 6 diabetes patiënten depressieve symptomen (subklinische en klinische depressie)¹
- Diabetergestemd is geschikt voor zowel klinische als subklinische depressie.
- Totaal gaat het om **150.000 cliënten**.

¹Diabetes en depressie, een zorgelijke samenspel (2007), Bilthoven, RIVM
<http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260801003.pdf>

- Online behandeling voor somberheidsklachten, specifiek bedoeld voor diabetespatiënten
- 8 lessen, richtlijn: 1 les per week
- Schriftelijke/gesproken tekst, korte films, invulopdrachten, stemmingsdagboek
- Huiswerk wordt ingestuurd (niet verplicht)
- Feedback van coach
- Forum



diabetergestemd.nl

Lesoverzicht

Stemmingsdagboek

Bibliotheek

Huiswerkplek

Forum

Veel gestelde vragen

CURSUS



feedback

Les 1: Denken en voelen



feedback

Les 2: Denken en doen



feedback

Les 3: Ontspannen



feedback

Les 4: Plannen maken



feedback

Les 5: Helpend denken



feedback

Les 6: Assertiviteit



vraag feedback

Les 7: Communiceren



feedback

Les 8: De toekomst



CURSUS

Les overzicht
Introductie
Denken en doen
Huiswerk
Evaluatie

Stemmingsdagboek

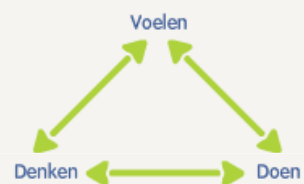
Bibliotheek

Huiswerkplek

Forum

Veel gestelde vragen

Les 1: Denken, voelen & doen en uw stemming



← TERUG VOLGENDE →

Welkom, lara sari | afmelden



CURSUS

Les 1: Denken, voelen & doen en uw stemming



Karen Margot Johan

Video's
Elke les wordt ondersteund door korte videofilmpjes van Karen, Margot en Johan. Klik op de foto's om kennis te maken met Karen, Margot en Johan. U kunt telkens het groene balkje "terug" slepen en op "pauze" klikken om het beeld stil te zetten op de plek van de video's. Zo heeft u voldoende tijd om de foto's aan te klikken.

Diabetes Fonds
VU medisch centrum
.com

< TERUG

VOLGENDE >



Welkom, lara sari | afmelden

Stemmingsdagboek

diabetergestemd.nl

stemmingsdagboek van 18 Juni 2008

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
☹ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Cijfer voor deze dag:

Mijn stemming verbeterde door:

3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

opslaan terug

Stemmingsdagboek
Het stemmingsdagboek geeft u inzicht in hoe het met uw stemming gaat.
U bevindt zich nu in het stemmingsdagboek van een willekeurige dag.
Hier kunt u een cijfer geven voor uw stemming van die dag.
U kunt beschrijven wat uw stemming verbeterde die dag, wat uw stemming verslechterde en welke plezierige activiteiten u die dag heeft gedaan.
Wanneer u klikt op "opslaan", worden de ingevulde gegevens bewaard.
U ziet dan de door u ingevulde informatie terug in een figuur.

< TERUG **VOLGENDE >**



Huiswerkplek

Welkom bij uw huiswerkplek.

Het huiswerk wordt toegankelijk zodra u met een les start.

Klik op een les om naar de opdrachten te gaan. U kunt de opdrachten direct maken of eerst uitprinten en op papier invullen. U kunt ze dan later in de computer invoeren.

Les overzicht

Stemmingsdagboek

Bibliotheek

Huiswerkplek

Forum

Veel gestelde vragen



Les 1

Les 1: Denken en
voelen



Les 2

Les 2: Denken en
doen



Les 3

Les 3: Ontspannen



Les 4

Les 4: Plannen maken



Les 5

Les 5: Helpend
denken



Les 6

Les 6: Assertiviteit



Les 7

Les 7: Communiceren



Les 8

Les 8: De toekomst



Les overzicht

Stemmingsdagboek

Bibliotheek

Huiswerkplek

Forum

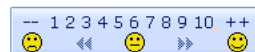
Veel gestelde vragen

Dit is uw stemmingsdagboek.

In dit dagboek geeft u voor iedere dag aan wat uw stemming is. Dit doet u aan de hand van een cijfer van 1 tot en met 10.

1 staat voor erg slecht/erg somber

10 staat voor uitstekend/erg vrolijk

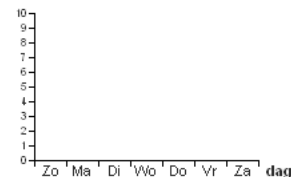


Wilt u uw stemmingsdagboek voor de komende week uitprinten?

Klik dan in de kalender op "hele week" van de desbetreffende week die u wilt uitprinten. Onderaan de pagina vindt u dan een printicoon.

week 1

- Stemming
- Plezierige activiteiten



> Vorige week 

Stemming per week



Stemmingsdagboek

Startdatum cursus

Vandaag

November 2008							
	zo	ma	di	wo	do	vr	za
hele week							1
hele week	2	3	4	5	6	7	8
hele week	9	10	11	12	13	14	15
hele week	16	17	18	19	20	21	22
hele week	23	24	25	26	27	28	29
hele week	30						

Hoe werkt de kalender?

Klik in de kalender op de datum om uw stemming in te vullen.

Als u uw stemming heeft ingevuld, wordt de dag vetgedrukt weergegeven. Zo ziet u voor welke dagen u nog moet invullen. Met de pijltjes onder de kalender gaat u naar de vorige en volgende maand.

Of klik op 'hele week', om de stemming voor een hele week tegelijk in te vullen.



Les overzicht

Stemmingsdagboek

→ **Bibliotheek**

Les 1

Les 2

Les 3

Les 4

Les 5

Les 6

Les 7

Les 8

Huiswerkplek

Forum

Veel gestelde vragen

Bibliotheek



Diabetergestemd bibliotheek

Bibliotheek

Welkom bij de bibliotheek van Diabetergestemd.nl.

Hier vindt u nog eens de extra informatie die u tijdens de cursus aangeboden heeft gekregen.

De documenten van een les worden zichtbaar zodra u met een les bent gestart.

Klik op een les om de informatie te lezen.

U kunt de documenten ook afdrucken door op het icoontje met de printer te klikken.

Doelgroep

Diabetespatiënten met sombere gevoelens

Exclusiecriteria

- Ernstige depressie (CES-D >55)
- Suïcideplannen
- Leeftijd <18 jaar

Inhoud

- Helpend denken, ondernemen van plezierige activiteiten, assertiviteit
- Aandacht voor specifieke onderwerpen die te maken hebben met de last van het leven met een chronische ziekte, o.a.
 - 'Slechte testresultaten'
 - Zorgen om (toekomstige) complicaties
 - Relatie tussen bloedglucosewaarde en stemming
 - Communiceren over diabetes en met hulpverleners
- Gebaseerd op:
- Cognitieve gedragstherapie
- 'Kleur je leven'

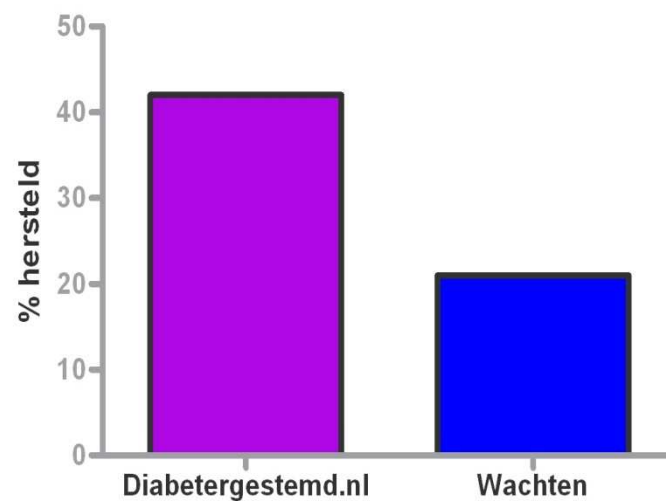
Onderzoek

Conditie

- Groep 1: mensen die direct na aanmelding meededen aan Diabetergestemd.nl
- Groep 2: mensen die op een 12-weken durende wachtlijst stonden

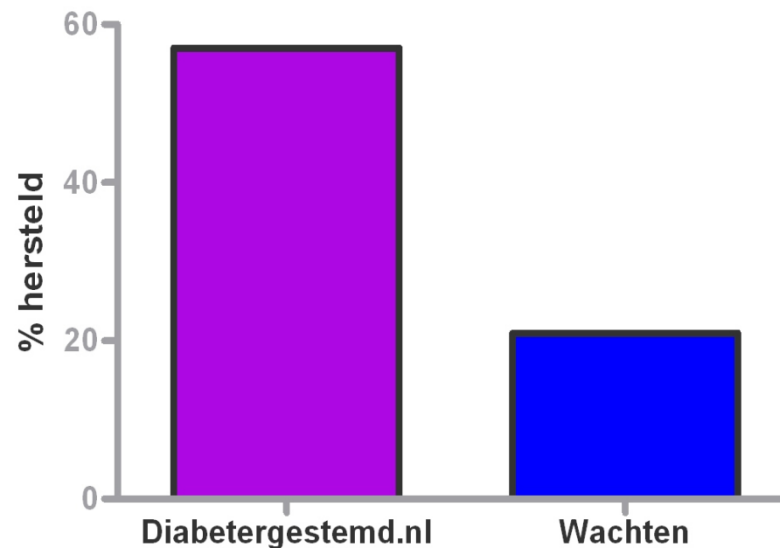
Onderzoekresultaten (1)

- 1 maand na het einde vd cursus was **42%** van de mensen uit groep 1 hersteld van somberheidsklachten, vergeleken met **21%** van de mensen uit groep 2

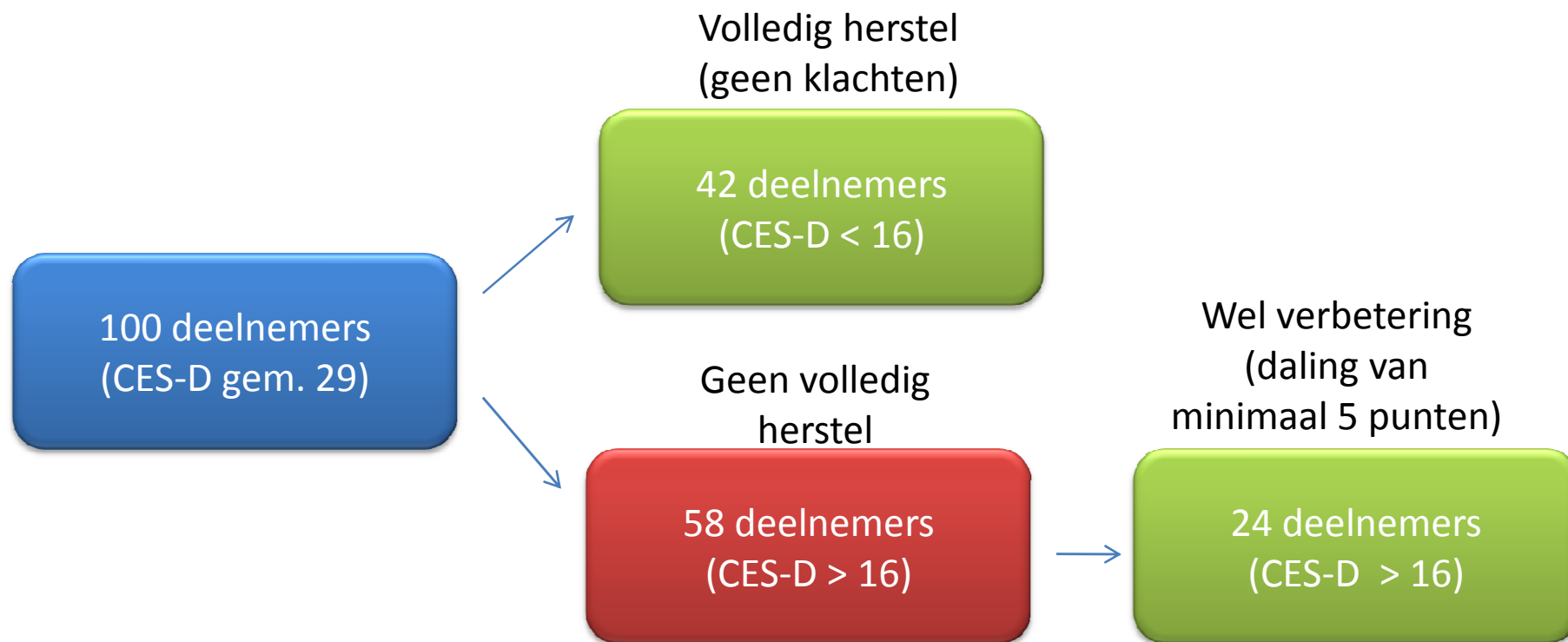


Onderzoekresultaten (2)

- **57%** van de personen uit groep 1 *die de hele cursus hebben afgerond* is hersteld van hun somberheidsklachten 1 maand na het voltooien van de cursus

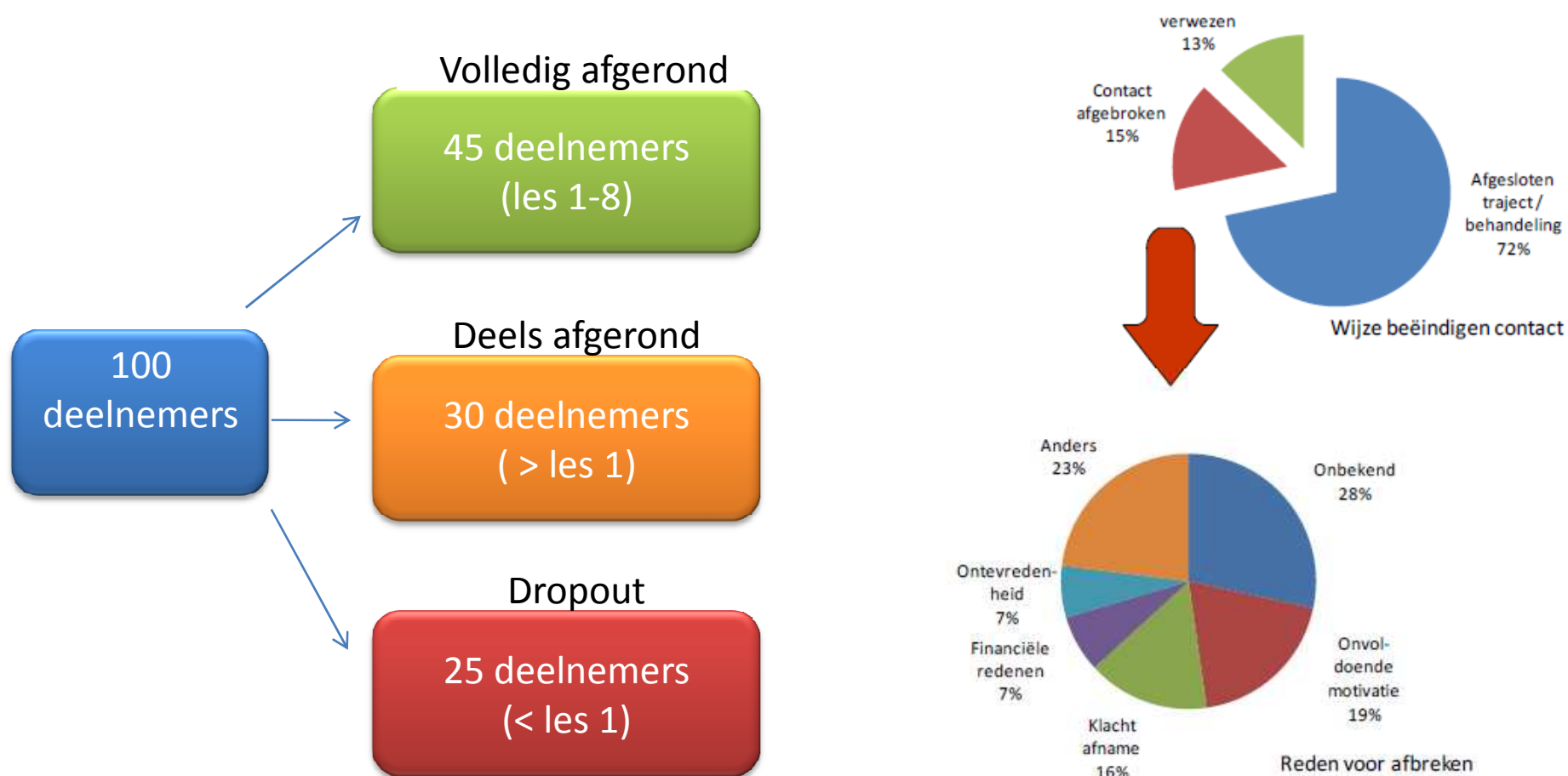


3b. Herstel¹



¹van Bastelaar, K.M.P., Pouwer, F., Cuijpers, P., Riper, H., Twisk, J.W., Snoek, F.J. (2010). Web-based Diabetes-Specific Depression Treatment: A Randomized, Controlled Trial.

3b. Dropout¹



¹van Bastelaar, K.M.P., Pouwer, F., Cuijpers, P., Riper, H., Twisk, J.W., Snoek, F.J. (2010). Web-based Diabetes-Specific Depression Treatment: A Randomized, Controlled Trial.

Referenties

- van Bastelaar, K.M.P., Pouwer, F., Cuijpers, P., Twisk, J.W., Snoek F.J. (2009). Web-based cognitive behavioural therapy (W-CBT) for diabetes patients with co-morbid depression: design of a randomised controlled trial. BMC Psychiatry 8:9.
- van Bastelaar, K.M.P., Cuijpers, P., Pouwer, F., Riper, H., Snoek, F.J. (2010). Development and reach of a diabetes-specific web-based Cognitive Behavioural Therapy self-help programme to reduce depression and diabetes-related distress. Patient Educ Couns jul 7 2010
- van Bastelaar, K.M.P., Pouwer, F., Cuijpers, P., Riper, H., Twisk, J.W., Snoek, F.J. (2010). Web-based Diabetes-Specific Depression Treatment: A Randomized, Controlled Trial.

- Gemiddelde leeftijd: 48 jaar
- Geslacht: 66% vrouw
- Opleidingsniveau
 - HBO/WO: 40%
 - MBO of soortgelijk: 56%
 - Geen opleiding: 4%
- Type 2 diabetes: 53%
- Gemiddelde score op CES-D (depressie, 0-60): 29 (SD=7)

¹van Bastelaar, K.M.P., Pouwer, F., Cuijpers, P., Riper, H., Twisk, J.W., Snoek, F.J. (2010). Web-based Diabetes-Specific Depression Treatment: A Randomized, Controlled Trial.

Wat is de impact van Diabetergestemd?

1. Verbeteren kwaliteit van leven
2. Reductie van diabetesgerelateerde zorgkosten
3. Schadelastbeperking
 - a. Het vergroten van het bereik van GGZ hulpverlening
 - b. Het effect van vroeginterventie (preventie-effect)

1. Verbeterde kwaliteit van leven

- Effectsize van Diabetergestemd = 0.29 (na 1 maand)¹
- 1 eenheid staat gelijk aan 0.172 gezond levensjaar² (naar analogie van depressie)
- Per 100 deelnemers levert dit 5 gezonde levensjaren op.

¹ van Bastelaar, K.M.P., Pouwer, F., Cuijpers, P., Twisk, J.W., Snoek F.J. (2009). Web-based cognitive behavioural therapy (W-CBT) for diabetes patients with co-morbid depression: design of a randomised controlled trial. BMC Psychiatry 8:9.

² Sanderson K, Andrews G, Corry J, Lapsley H: Using the effect size to model change in preference values from descriptive health status. Quality of Life Research. 2004, 13(7):1255-1264.

2. Reductie diabetesgerelateerde zorgkosten

- 56 tot 75% van de mensen met diabetes ervaren hoge niveaus van diabetes gerelateerde stress
- Depressieve mensen met diabetes lopen een groter risico op complicaties van diabetes zoals hart- en vaatziekten, nierziekten en oogziekten.
- Depressieve mensen met diabetes hebben een verminderde kwaliteit van leven, slechtere glucosewaarden en maken meer zorgkosten¹.
- De prognose van de combinatie diabetes + depressie (in termen van complicaties en sterfte) is slechter wanneer de aandoeningen naast elkaar voorkomen, dan wanneer zij afzonderlijk voorkomen ²

De omvang van de kostenbesparingen is een potentieel onderzoekthema.

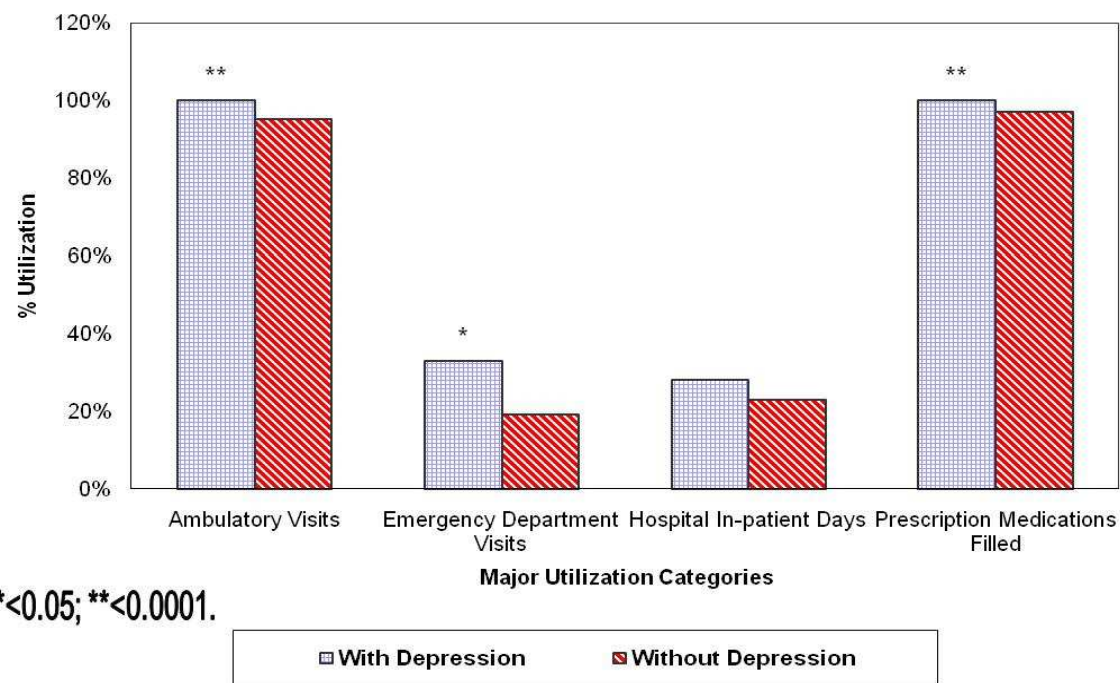
¹Diabetes en depressie, een zorgelijke samenspel (2007), Bilthoven, RIVM

<http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260801003.pdf>

²Lloyd CE et al. The epidemiology of depression and diabetes. In: Depression and Diabetes. Katon W, Maj M, Sartorius N (eds). 25
Chichester: Wiley, 2010

Zorggebruik (UK)

Diabetes gerelateerde zorgkosten zijn significant hoger onder diabetespatiënten met een depressie¹.



¹Lloyd CE et al. The epidemiology of depression and diabetes. In: Depression and Diabetes. Katon W, Maj M, Sartorius N (eds). Chichester: Wiley, 2010

Reductie diabetesgerelateerde zorgkosten

- 58% van de mensen met diabetes en depressie krijgt anti-depressiva voorgeschreven (Achmea Zorg, 2010).

Conclusie: potentieel substitutie-effect voor farmacie is aanzienlijk.

Causaliteit diabetes en depressie

- Oorzaak-gevolg relatie nog niet volledig aangetoond
- Grofweg 3 hypothesen in literatuur¹
 1. Depressief: daarom meer kans op diabetes
 2. Diabetes: daarom meer kans op depressie
 3. Combinatie of wisselwerking

¹Lloyd CE et al. The epidemiology of depression and diabetes. In: Depression and Diabetes. Katon W, Maj M, Sartorius N (eds). Chichester: Wiley, 2010)

Causaliteit (1)¹

1. Depressie -> diabetes

- Mensen met een depressie hebben een **toegenomen risico van 65%** om diabetes te ontwikkelen²
- Depressiviteit wordt geassocieerd met een mindere mate van fysieke activiteit: hierdoor meer kans op obesitas, waardoor meer kans op diabetes type 2

2. Diabetes -> depressie

- Emotionele problemen gerelateerd aan diabetes kunnen leiden tot het ontwikkelen van een depressie

¹Lloyd CE et al. The epidemiology of depression and diabetes. In: Depression and Diabetes. Katon W, Maj M, Sartorius N (eds). Chichester: Wiley, 2010

²Campayo, A., Jonge, P. de, Roy, J.F., Saz, P., Camara, C. de la, Quiñtanilla, M.A., Marcos, G., Santabarbara, J., & Lobo, A. (2010). Depressive disorder and incident diabetes mellitus: The effect of characteristics of depression. *American Journal of Psychiatry*, 167(5), 580-588.

Causaliteit (2)¹

3. Wisselwerking diabetes <-> depressie

- Depressie komt meer voor bij diabetespatiënten met vasculaire problemen (zoals erectieproblemen of een diabetische voet). De causale relatie hiervan is nog onduidelijk
- Depressiviteit wordt geassocieerd met een slechte zelfzorg (orale medicatie inname, dieet, bewegen en monitoren van de bloedglucose waarden)

¹Lloyd CE et al. The epidemiology of depression and diabetes. In: Depression and Diabetes. Katon W, Maj M, Sartorius N (eds). Chichester: Wiley, 2010

- Het bereik van reguliere GGZ zorg is laag.
 1. Gemiddeld komt 27% van de mensen met een psychische stoornis in de eerste lijn. (Nemesis)
 2. Er is een slechte herkenning van depressieve klachten in de diabeteszorg (20-50%)¹
 3. Huidige GGZ-zorg voor mensen met diabetes is niet altijd van goede kwaliteit¹
 4. Depressie blijft vaak onbehandeld door:
 - Gebrek aan capaciteit
 - Expertise
 - Terughoudendheid van cliënt bij GGZ-verwijzing

¹Diabetes en depressie, een zorgelijke samenspel (2007), Bilthoven, RIVM

Huidige bereik van GGZ zorg is laag.

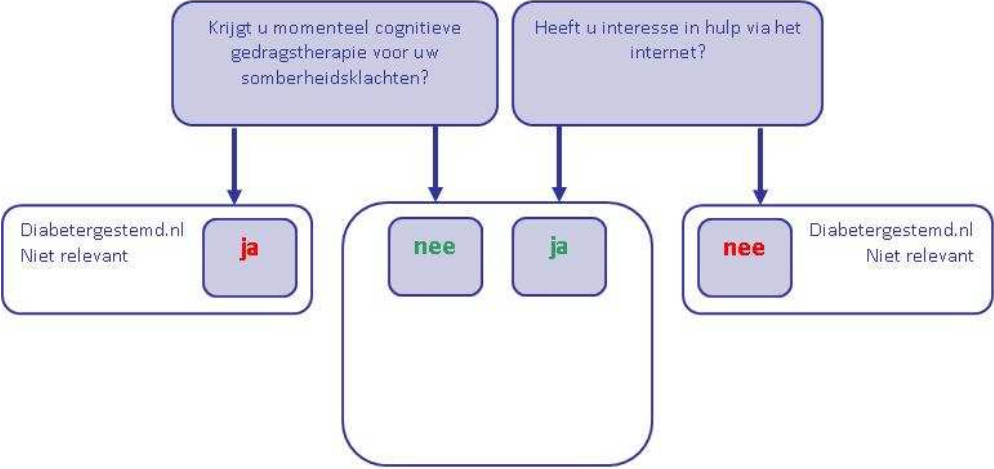
- Diabetergestemd is toepasselijk en relevant en vereist geen doorverwijzing naar de GGZ. Verwachting is dat het bereik hiermee stijgt.
- Diabetergestemd vraagt geen capaciteit en expertise van de huisarts en verpleegkundige. Dit maakt het aantrekkelijk om depressiescreening te intensiveren (er is immers een goede opvolging mogelijk).

- De diabeteszorg is goed georganiseerd
- Nationaal Actieprogramma Diabetes (Nederlandse Diabetes Federatie):
implementatieonderzoek Diabetergestemd
- Uitbreiding richtlijn Diabetes met depressiezorg
- Screeningswerkgroep depressie NDF actief
- Prikkel creëren voor 1^e lijn voor herkenning (screening) en doorverwijzing naar Diabetergestemd

Screening



Indien er **1x ja** is gekozen in de **blauwe vlakken**, dan is er sprake van stemmingsklachten.
Indien er **ja** is gekozen in het **roze vlak**, dan staat patiënt open voor doorverwijzing



- Totale doelgroep: 150.000
- Bekendheid met en doorverwijzing naar Diabetergestemd (aannname 20%):
 - Alle diabetici worden bereikt via diabeteszorg, dit biedt goede mogelijkheden voor werving en inbedding.
- Bereidheid om deel te nemen (aannname: 50%)
 - Meer diabetes onder ouderen (type 2), dus mogelijk wat lagere bereidheid tot e-mental health

Voorbeeld te verwachten doelgroep:

$$150.000 * 10\% * 10\% = \mathbf{1500}$$

3b. Het preventie-effect (vroeg-interventie)

- Vroege opsporing voorkomt het ontstaan van of het verergeren van een depressie.
 - Number needed to treat = 6. ¹ (na 1 maand)
 - Voor elke 6 deelnemers wordt 1 depressie voorkomen, ten opzichte van 'niets doen'.
-
- Een depressiebehandeling in de ambulante GGZ kost 2637 euro²

¹ Proefschrift Diabetergestemd (Van Bastelaar, 2011), nog te verschijnen.

² Integrale kostprijs op basis van macrocijfers ambulante GGZ (GGZ Nederland)