

Chancen von e-Health in der Rehabilitation: Was könnten sogenannte Online-Coaches beitragen?

Prof. Dr. med Steffi G. Riedel-Heller, MPH

Janine Stein, Marie Dorow, Margit Löbner, Susanne Röhr, Alexander Pabst

17. Rehabilitationswissenschaftliche Symposium GfR-SAT-BBS,
Berlin 4.11.2016

- GEKÜRZTE INTERNETVERSION -

1. Was sind Online-Coaches?

2. Internationale Evidenz:

Bei welchen Indikationen gibt es Evidenz für die Wirksamkeit?

3. Beispiel MoodGYM & Ergebnisse des MoodGYM-Trials

4. Chancen für die Rehabilitation

1. Was sind Online-Coaches?

- computer- und internetbasierte **interaktive** Programme
- Ziel: **Verhaltensänderung** des Nutzers (Stärkung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen und/oder Abbau gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen)
- beinhalten psychoedukative Elemente und/oder Ansätze aus der kognitiven Verhaltenstherapie
- **Feedback** (statistisch automatisiert oder persönlich)

Unterscheidung: begleitete vs. unbegleitete Coaches

2. Internationale Evidenz:

Bei welchen Indikationen gibt es Evidenz für die Wirksamkeit?

Indikationen: Körperliche und psychische Erkrankungen

Zielrichtung: ➔ Management und Behandlungsunterstützung
➔ Prävention

➔ Wie wurde die Evidenz bewertet?

- Evidenzbewertung beruht auf dem etablierten Beurteilungsverfahren des *Scottish Intercollegiate Guidelines Network* (SIGN)
- Zweistufiges Verfahren
 - Studientyp
 - Methodische Qualität



VORTEILE FÜR SIE

Patienten, die hausärztlich ohne Einbindung psychiatrisch-psychotherapeutischer Mitbehandlung betreut werden oder die auf einen Psychotherapieplatz warten, können durch das Programm erste verhaltenstherapeutisch orientierte Hilfestellungen bekommen. Patienten, die psychotherapeutisch behandelt werden, können MoodGYM nutzen, um die gewonnenen Erkenntnisse im Selbststudium zu vertiefen. Dies erleichtert ihnen die Arbeit, weil ihr Patient zusätzlich zu ihrer Behandlung unterstützt wird. So haben Sie mehr Zeit für individuelle Fragen im Patientengespräch. MoodGYM ist für alle Nutzer kostenfrei.

Auf der Seite www.moodgym.de finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“ ausführliche Informationen zum Programm. Viele Fragen werden hier vielleicht bereits beantwortet. Außerdem besteht die Möglichkeit von E-Mail-Anfragen.

Bei Fragen zur Benutzung des Programms oder technischen Problemen bietet die Internetseite www.moodgym.de unter „Technische Voraussetzungen“ Hilfestellung.



UNIVERSITÄT LEIPZIG

Alle Informationen über AOK © vedu GmbH & Co. OHG, Sternstraße 6, 40229 Düsseldorf. Foto: AOK. Stand: Juni 2016. Bestell-Nr. 0122/16/1



Gesundheit in besten Händen



MoodGYM AKTIV AUS DER DEPRESSION



*Neu denken,
sich besser fühlen*



Eine Information für Ärzte

Frühzeitig anders helfen

Das Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM kann zur Vorbeugung depressiver Erkrankungen genutzt werden oder bei Patienten mit Depressionen unterstützend zur ärztlichen Behandlung eingesetzt werden.

Das in Australien entwickelte, bewährte Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM wurde von einem Expertenteam der Universität Leipzig ins Deutsche übersetzt. Mit Unterstützung der AOK wurde das Programm in einer randomisierten kontrollierten Studie im hausärztlichen Setting evaluiert. Dabei zeigte sich nach 6 Wochen hausärztlicher Behandlung, dass sich die depressive Symptomatik und die Lebensqualität bei den Patienten, die ergänzend MoodGYM nutzen konnten, signifikant stärker gebessert hatte als in der Kontrollgruppe. MoodGYM kann unterstützend zur ärztlichen Behandlung eingesetzt werden.

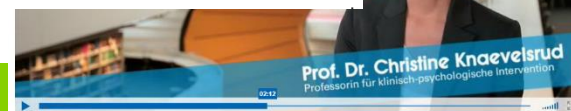
UMDENKEN!

Kognitive Verhaltenstherapie ist eines der wirksamsten Psychotherapie-Verfahren bei Depressionen. Das leicht verständliche Programm MoodGYM basiert auf diesen Prinzipien und verringert depressive Symptome nachweisbar. Es hilft den Patienten mit Übungen und Aufgaben dabei, wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Übungen können gespeichert und teilweise auch ausgedruckt werden, damit diese fürs „Gedankentraining“ immer zur Verfügung stehen. Durch sich wiederholende Fragebögen und Selbst-Tests werden die Teilnehmer über ihre Fortschritte informiert. Der besondere Vorteil eines Online-Programms ist die räumliche und zeitliche Flexibilität, die Patienten bei der Nutzung haben. Bisherige Untersuchungen weisen darauf hin, dass die Nutzer mit MoodGYM sehr zufrieden sind.

Benutzername	Kennwort
DepressionsCoach > Startseite	

meldung

er Ihren Registrierungscode ein:



➔ Zusammenfassung I

- **solide Studienbasis zur Wirksamkeit von Online-Coaches** mit überwiegend akzeptabler und hoher methodischer Qualität
- Online-Coaches für **breites Spektrum an Indikationen** wirksam, sinnvolle Ergänzung zu herkömmlichen Versorgungsangeboten
- professionell begleitete als auch unbegleitete Online-Coaches wirksam, tendenziell Wirksamkeitsvorteil von begleiteten Programmen berichtet

MoodGYM („Fitness für die Stimmung“)

Internetbasiertes ungeleitetes Selbstmanagementprogramm zur Verringerung von depressiven Symptomen

- Entwickelt vom Centre for Mental Health Research der Australian National University (ANU) und 2004 in der englischsprachigen Version eingeführt
- Bereits erwiesene kurzfristige und langfristige Effektivität und Akzeptanz der englischsprachigen Version von MoodGYM in vielen Studien (z. B. Mackinnon et al., 2008, Hickie et al., 2010)
- 2013 deutschsprachige Version entwickelt von Psychologen, Psychotherapeuten und Ärzten am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig - **@ktiv-Studie** (Förderung: AOK Bundesverband)



**Freeware der deutschsprachigen online-Version seit 2016!
ab Mitte 2017 responsives Design für Smartphone und Tablet**

MoodGYM

„Fitness für die Stimmung“

5 interaktiv gestaltete
Bausteine



AUFBAU DES PROGRAMMS

MODULE

THEMEN

- | | |
|----------------------|---|
| 1 Gefühle | <ul style="list-style-type: none"> • Verzerrtes Wahrnehmen von Situationen • Negative Denkstrukturen <p>Übung: Emotionsprotokoll</p> |
| 2 Gedanken | <ul style="list-style-type: none"> • Bedürfnisse wahrnehmen • Gelernte Schemata erkennen <p>Übung: Protokoll positiver Aktivitäten</p> |
| 3 Veränderung | <ul style="list-style-type: none"> • Bearbeitung der verzerrten Gedanken und Ansprüche, z. B. Anerkennung, Perfektion <p>Übung: Identifikation positiver Aktivität</p> |
| 4 Weg mit dem Stress | <ul style="list-style-type: none"> • Informationen über Stress und seine Auswirkungen • Persönliche Stressoren erkennen, kritische Lebensereignisse und chronischen Stress <p>Übung: Entspannung (inkl. Material)</p> |
| 5 Beziehungen | <ul style="list-style-type: none"> • Fokus auf Problemen in Beziehungen |

MoodGYM: Wirksamkeit im Hausarztsetting

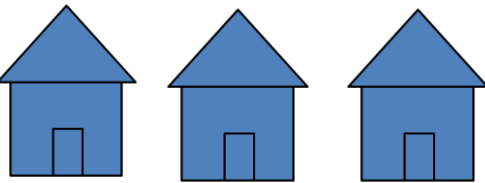
Forschungsfrage:
Profitieren leicht und mittelgradig depressive Hausarztpatienten von MoodGYM als „add on“ zur Hausarztbehandlung?

Eine clusterrandomisierte kontrollierte Studie (cRCT) zur Untersuchung der Wirksamkeit, Nutzungsakzeptanz sowie der Kosteneffektivität für Menschen mit leichten und mittelschweren depressiven Störungen im deutschen Hausarztsetting

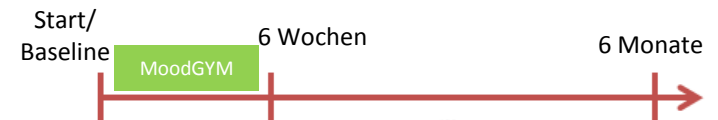
Studiendesign: Clusterrandomisierte kontrollierte Studie (cRCT)

Hausarztpraxen
n = 190

Interventionspraxen

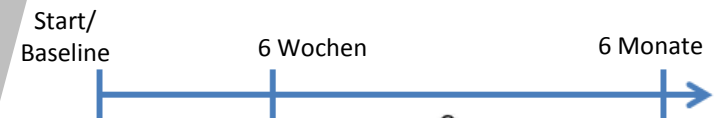


Kontrollpraxen



n = 320

**Leicht & mittelgradige
depressive Hausarztpatienten**



n = 327

Kerninstrumente

Primäre Zielgrößen

- Depression: BDI-II

Sekundäre Zielgrößen

- Psychische Belastung: BSI-18
- Empowerment (Hoffnung & Selbstwirksamkeit): EPAS-Subskala
- Lebensqualität: EQ-5D-5L

**Untersuchung der
Wirksamkeit von
MoodGYM**

Studiendesign/Stichprobe (cRCT)

Einschlusskriterien

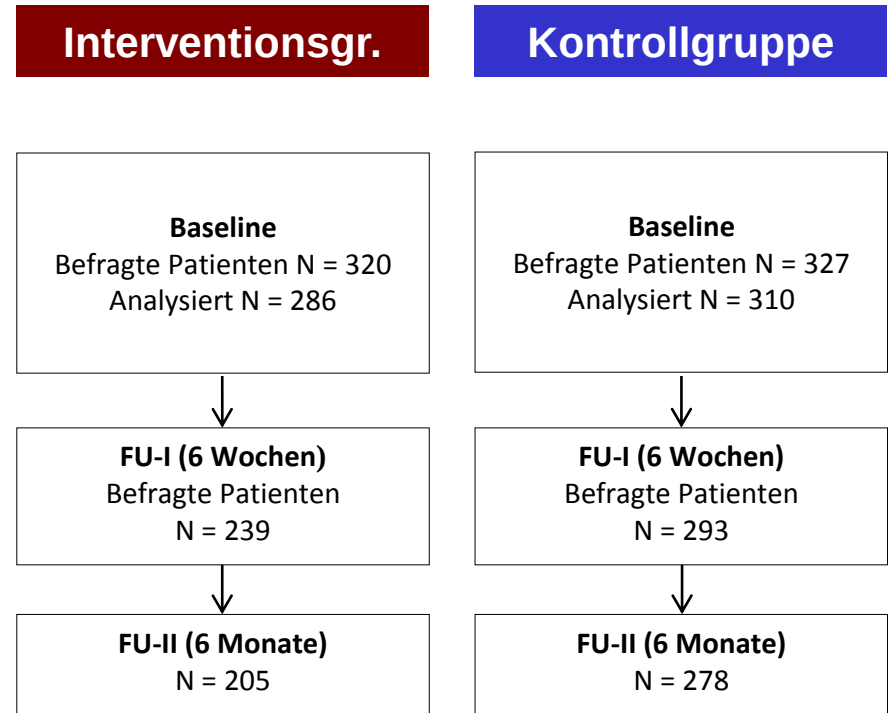
- Alter: 18+
- Internetzugang und -nutzung
- Leichte oder mittelgradige depressive Episode (F32.0, F32.1, F33.0, F33.1)

Ausschlusskriterien

- Demenz, Schizophrenie, Bipolare affektive Störung
- Aktuelle psychotherapeutische Behandlung zum Zeitpunkt des Studieneinschlusses
- Suizidalität

Analysierte Fälle

- Zielgrößen zur Baseline vorhanden



Schlussfolgerungen

- MoodGYM **reduziert die depressive Symptomatik und erhöht die Lebensqualität** von leicht und mittelgradig depressiven Hausarztpatienten innerhalb von 6 Wochen
- Im Langzeitverlauf trägt MoodGYM zu weiteren Reduktion der depressiven Symptomatik bei
- Es zeigen sich **weiterhin langfristige positive Effekte auf Selbstwirksamkeit und auf die psychische Belastung** allgemein

Riedel-Heller, S. G., Pabst, A., Löbner, M., Dorow, M., Matschinger, H., Lupp, M., Maross, A., Kersting, A., König, H.-H. & Stein, J. MoodGYM as computerised cognitive behavior therapy (cCBT) embedded in primary care: Patients with mild and moderate depression benefit. Results of a large scale cluster randomized controlled trial (AKTIV-Trial) (submitted)

Chancen von online-coaches in der Rehabilitation

- Online-Coaches könnten sich für verschiedene Indikationen als **ergänzende Maßnahme** in der rehabilitativen Versorgung (somatische Indikationen, psychosomatische Rehabilitation, **psychische Komorbidität bei somatischen Erkrankungen** → **Beispiel: Depressivität bei Adipositas**) als hilfreich erweisen
- Einsatzmöglichkeiten **vor, während oder nach der Rehabilitation** (Nachsorge, z.B. auch um Wartezeiten für weitere fachspezifische Nachbehandlung zu überbrücken)
- Aktiver Einbezug des Betroffenen, Behandlungsmotivation erreichen, erhalten, festigen

Innovative E-Health-Ansätze für komorbide Depressionen in der somatischen Versorgung – Nutzungsakzeptanz des internetbasierten Selbstmanagementprogramms MoodGYM

Mixed-Method-Ansatz (sequentielles qualitativ-quantitatives Design)

Projektphase I (Qualitative Untersuchungen)

(A) Qualitative Patienteninterviews

Projektphase I - Qualitative Untersuchungen:

Qualitative Patienteninterviews (n = 7)

- ❖ grundsätzliche Offenheit gegenüber einem internetbasierten Selbstmanagementprogramm wie MoodGYM
- ❖ Neben örtlicher und zeitlich unabhängiger Nutzung erhofften sich die Patienten Anregungen zur Bewältigung des Alltags sowie eine Hilfestellung zur Veränderung von festgefahrenen Gedanken- und Verhaltensmustern

Projektphase II (Quantitative Untersuchung)

Expertenfokusgruppe (n=12)

- ❖ Die Experten (bestehend aus Fachärzten, Psychologen, Diätassistenten, Ergo- und Physiotherapeuten sowie Sozialpädagogen) waren aufgeschlossen gegenüber einem internetbasierten Programm als **zusätzlichen** Baustein bei der Behandlung von Patienten
- ❖ Flexibilität, Erhöhung der Motivation zur Behandlung und Anonymität wurden als Vorteile gesehen
- ❖ Nachteilig wurden aus Sicht der Experten der fehlende Ansprechpartner und die Gefahr der Isolation beurteilt

Innovative E-Health-Ansätze für komorbide Depressionen in der Rehabilitation

Nutzung neuer Medien und Bereitschaft zur Inanspruchnahme eines Rehabilitationsnachsorgeprogramms (N = 92 Rehabilitanden mit Adipositas/Thermalbad Wiesenbad)

		N	%
Besitz eines Smartphones			
Besitzen Sie ein Mobiltelefon/ Smartphone?	Kein Mobiltelefon	3	3.3
	Mobiltelefon (nicht internetfähig)	26	28.3
	Smartphone	63	68.5
Bereitschaft zur Teilnahme an einem Rehabilitationsnachsorgeprogramm			
Würden Sie nach der Rehabilitation im Rahmen eines Nachsorgeprogramms weiter an Ihren Zielen arbeiten wollen?	Ja	82	89.1
	Nein	10	10.9
Würden Sie für das Nachsorgeprogramm weitere digitale Medien wie z.B. SMS, Internet oder soziale Netzwerke nutzen wollen?	Ja	70	76.1
	Nein	22	23.9

Quelle: M. Dorow, M. Löbner, J. Stein, P. Kind, J. Markert, J. Keller, E. Weidauer, S.G. Riedel-Heller. Die Nutzungsbereitschaft von Patienten mit Adipositas gegenüber neuen Medien in der Rehabilitationsnachsorge. Die Rehabilitation (accepted)