

# Informatiebijeenkomst GLI Depressieve Klachten

Trimbos Instituut en NISB

Datum: 18/9/2012

# Programma

13.00 – 13.10	Welkom
13.10 – 13.35	Presentatie onderzoekstraject
13.35 – 13.45	Presentatie programma GLI Depressie
13.45 – 14.00	Korte pauze
14.00 – 14.20	Vervolg Presentatie programma GLI Depressie
14.20 – 14.50	Ruimte voor vragen
14.50 – 15.00	Hoe nu verder en afsluiting
15.00 – 15.30	Eventuele opgave voor onderzoekstraject

# Doel en fasering

“Inzicht krijgen in de werkzame elementen van een meer integrale inzet van de huidige BeweegKuur (GLI) voor....

....mensen met depressieve klachten

....mensen met depressieve klachten en diabetes type 2 en/of overgewicht



# Effectonderzoek GLI Depressie

# Onderzoekstraject

- Doel effectonderzoek:  
*Is de GLI depressieve klachten (kosten)effectiever is dan "watchful waiting"?*
- Doel procesevaluatie:  
*In kaart brengen van de succes- en faalfactoren voor landelijke implementatie*

# Tijdpad – deel 1

- Nu tot 1 januari 2013
  - Deelname bevestigen: onderzoeksverklaring
  - Gesprek op locatie – afspraken en contract
  - Voorbereidingen treffen
- 1 januari – 1 september 2013
  - Start inclusie en implementatie
  - Eerste meting (T0)
  - Start behandeling van 3 maanden

# Tijdpad – deel 2

- 1 april – 1 december 2013
  - Tweede meting T1
  - Vervolgbehandeling indien nodig van maximaal 3 maanden
- 1 juli 2013 – 1 maart 2014
  - Derde meting T2
  - Eén afspraak met het centrale aanspreekpunt

# Tijdpad – deel 3

- 1 januari – 1 september 2014
  - Vierde meting (T3)
  - Een afrondend gesprek met het centrale aanspreekpunt
  - Interviews met twee professionals per huisartspraktijk
- Data analyse door Trimbos
- Verspreiding van de uitkomsten



# Opzet onderzoek

- 20 huisartspraktijken melden zich aan
- Telkens worden twee praktijken met elkaar "gematcht" op enkele kenmerken
  - Grootte van het cliëntenbestand
  - Aantal professionals in dienst
- De twee praktijken worden gerandomiseerd toegewezen aan de experimentele of de controle conditie

# Conditie

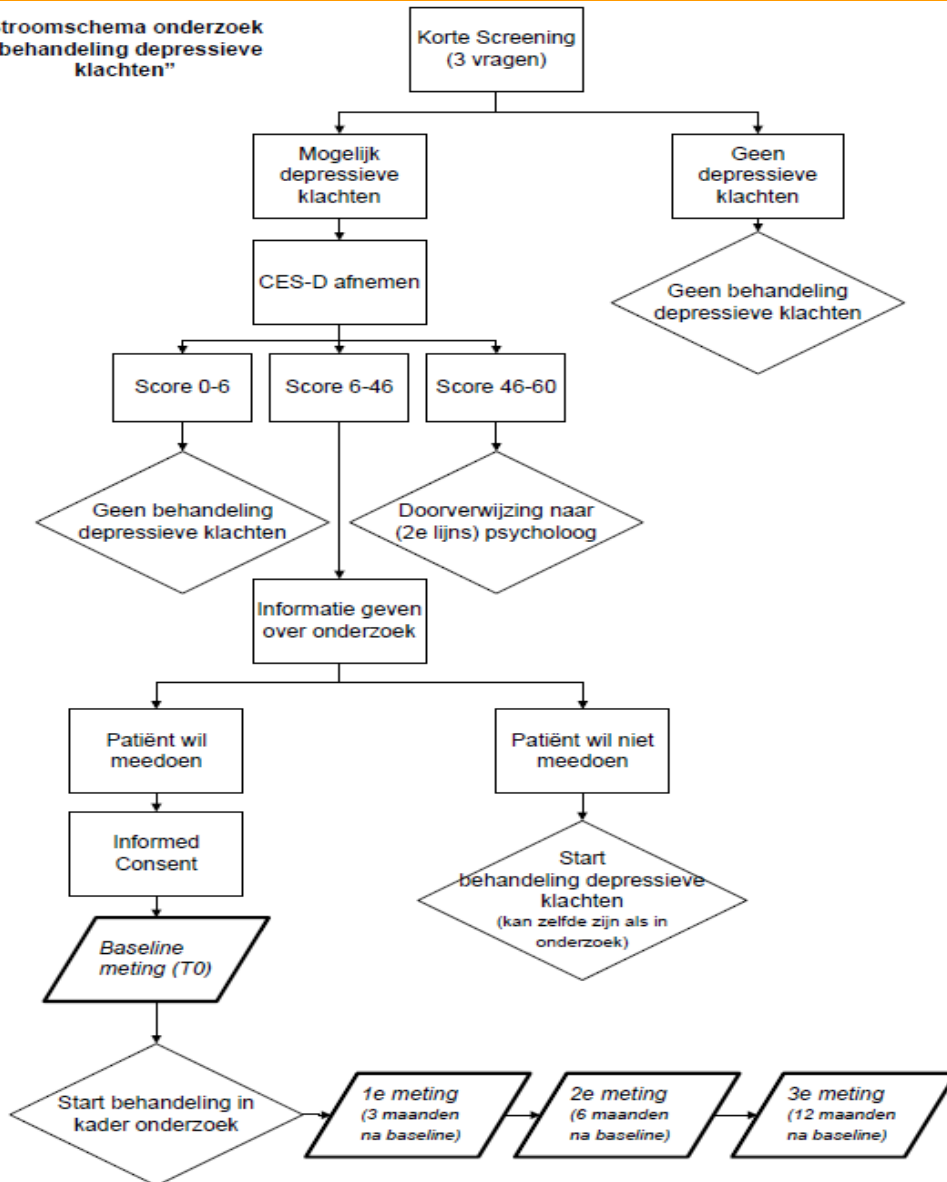
- Experimentele conditie:  
10 huisartspraktijken bieden de GLI depressieve klachten aan
- Controle conditie:  
10 huisartspraktijken bieden behandeling volgens de Zorgstandaard Depressie (= eerste drie maanden watchful waiting).

# Deelnemers onderzoek

- 306 deelnemers in totaal (ongeveer 15-25 deelnemers per praktijk)
- Inclusiecriteria:
  - 18 jaar en ouder
  - CES-D score van 6-46
  - Voldoet op het moment niet aan de NNGB
  - Heeft geen psychiatrische comorbiditeit
  - Is gemotiveerd voor gedragsverandering en deelname aan het programma
  - Is bereid tot een financiële eigen bijdrage

# Stroomschema Onderzoek

Stroomschema onderzoek  
"behandeling depressieve klachten"



# Gegevensverzameling

- Elke deelnemer aan het onderzoek ontvangt van het centrale aanspreekpunt een vragenlijst bij het begin (T0), na 3 maanden (T1), na 6 maanden (T2) en na 12 maanden (T3)
- Bij elke meting wordt de BMI bepaald. Het centrale aanspreekpunt houdt deze gegevens bij, net als welke interventies de deelnemer heeft gevolgd

# Vragenlijsten

- Tijdsinvestering 30-45 minuten per meting
- 5 euro vergoeding per ingevulde vragenlijst
  - Depressieve klachten (CES-D)
  - Beweging (SQUASH)
  - Welbevinden (MHC-SF)
  - Zelfeffectiviteit (ALCOS)
  - Zelfmanagement (NEL)
  - Kwaliteit van Leven (EQ-6D)
  - Zorgkosten en productiviteitsverlies (TiC-P)

# Procesevaluatie

- Deelnemers
  - 5 evaluatievragen op T1, T2 en T3 in de vragenlijst
- Zorgprofessionals
  - Uitvoerende zorgprofessionals ontvangen schriftelijk 5 evaluatievragen op T1, T2 en T3
  - Twee zorgprofessionals doen mee aan een interview tussen T2 en T3, ongeveer 45 minuten per persoon

# Wat verwachten we van u

- Eén centraal aanspreekpunt, telefonisch goed te bereiken voor deelnemers en NISB/Trimbos
- Behandeling uitvoeren volgens de gemaakte (en vastgelegde) afspraken
- Potentiële deelnemers informeren en motiveren voor deelname aan het onderzoek
- Vragenlijsten uitdelen aan de deelnemer
- Bijhouden van een logboek, meewerken aan interviews, tijdig aan de bel trekken bij problemen/moeilijkheden



# Inschatting tijdsinvestering

- Gesprek bij deelnemende praktijk: 2 uur pp
- Screening: 1 uur pp
- Eventuele scholing: dagdeel pp
- Coördinatie onderzoek: 40 uur
- Begeleiding bij invullen vragenlijsten lager opgeleiden: 4 uur pp
- Logboek bijhouden: 4 uur pp
- Vragenlijsten invullen: 30 min. pp
- Interviews: 1 uur pp (2 personen)

# Wat kunt u van ons verwachten

- Kant-en-klaar pakket met vragenlijsten, informatie voor deelnemers en screening
- Advies op maat over screening, scholing, behandeling etc.
- Financiële beloning na vooraf afgesproken mijlpalen: max. 3.500 euro voor experimentele conditie, max. 500 euro voor controleconditie
- Korting op scholingsmogelijkheden

# Voordelen experimentele conditie

- Als eerste een veelbelovend nieuw programma kunnen uitvoeren
- Gratis begeleiding en advisering van NISB en Trimbos
- Gratis of tegen gereduceerd tarief scholing kunnen volgen

# Voordelen controleconditie

- Voordeel op kunnen doen van de ervaringen en uitkomsten van exp.conditie
- Jaar lang kunnen voorbereiden op implementatie
- Gratis begeleiding en advisering van NISB en Trimbos
- Gratis of tegen gereduceerd tarief scholing kunnen volgen

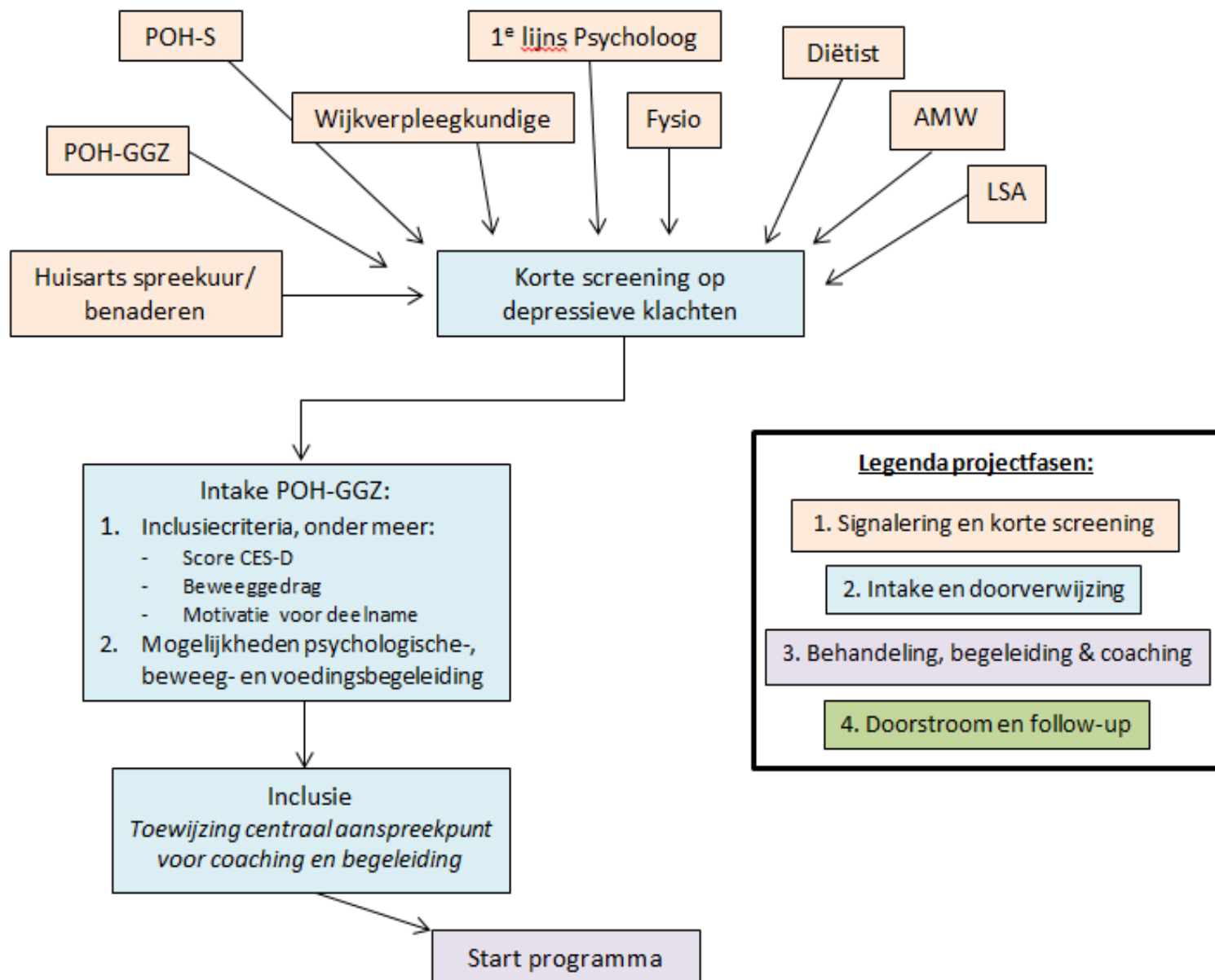
# Programma GLI Depressieve Klachten

# Programma GLI Depressieve klachten

1. Signalering en intake
2. Inhoud programma GLI Depressieve Klachten
  - a) Psychologische component
  - b) Voedingscomponent
  - c) Bewegingcomponent
3. Borging en financiering

# Signalering en intake

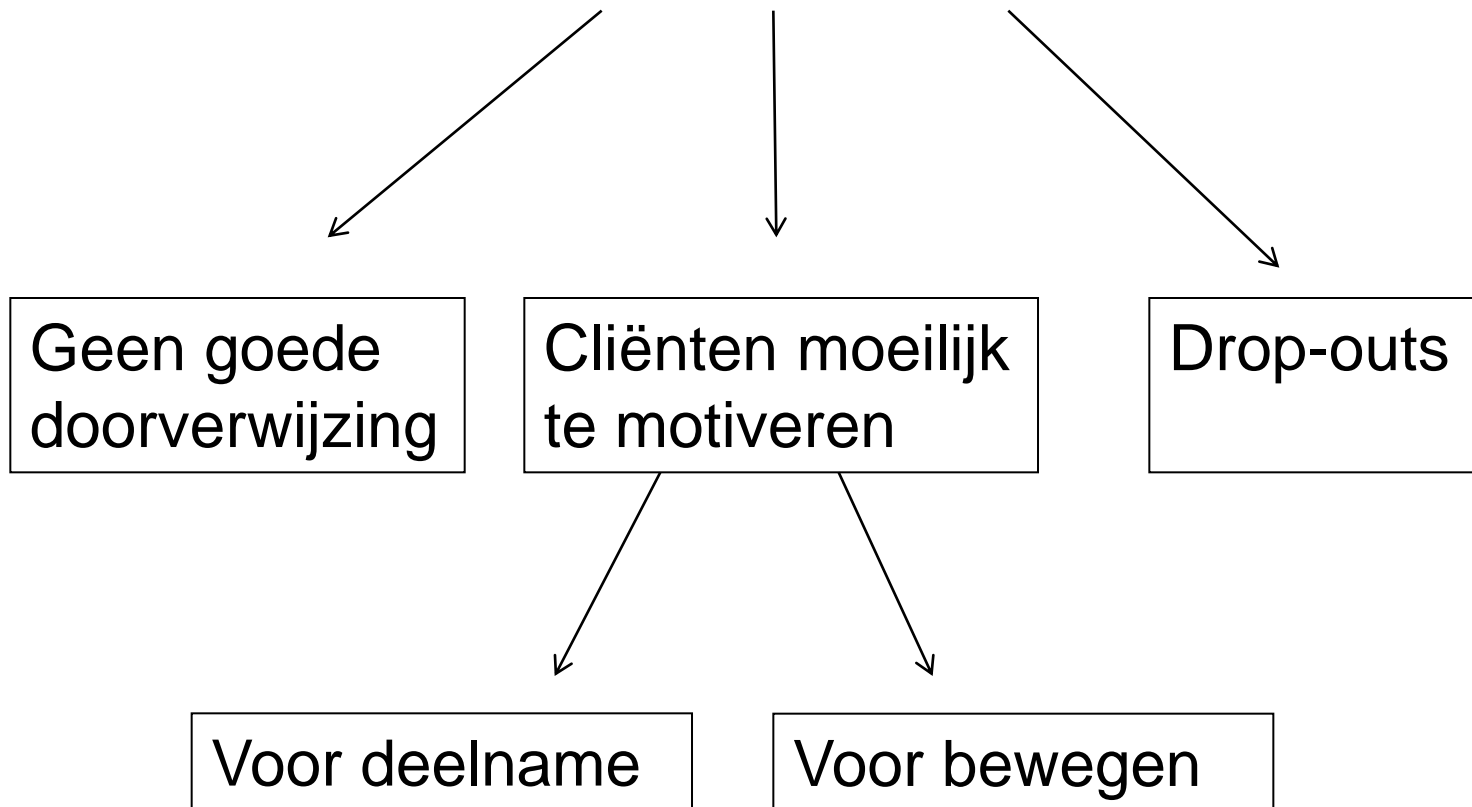
# Signalering en intake





# Signalering en intake: Tips

- Niet voldoende deelnemers



# Signalering en intake: Tips

- Doorverwijzing:
  - Persoonlijk benaderen, belang duidelijk maken, stimuleren (evt. kleine presentjes)
  - Goed informeren (bijeenkomsten, brieven, tussentijds op de hoogte stellen, folders, etc.).
  - Focus niet op alle professionals als instroomkanaal, maar maak keuzes en investeer
  - Professionals bijscholen, i.s.m. Trimbos/ NISB

*Duurzame en constructieve lokale samenwerking opzetten. Persoonlijk en continu onderhouden.*

# Signalering en intake: Tips

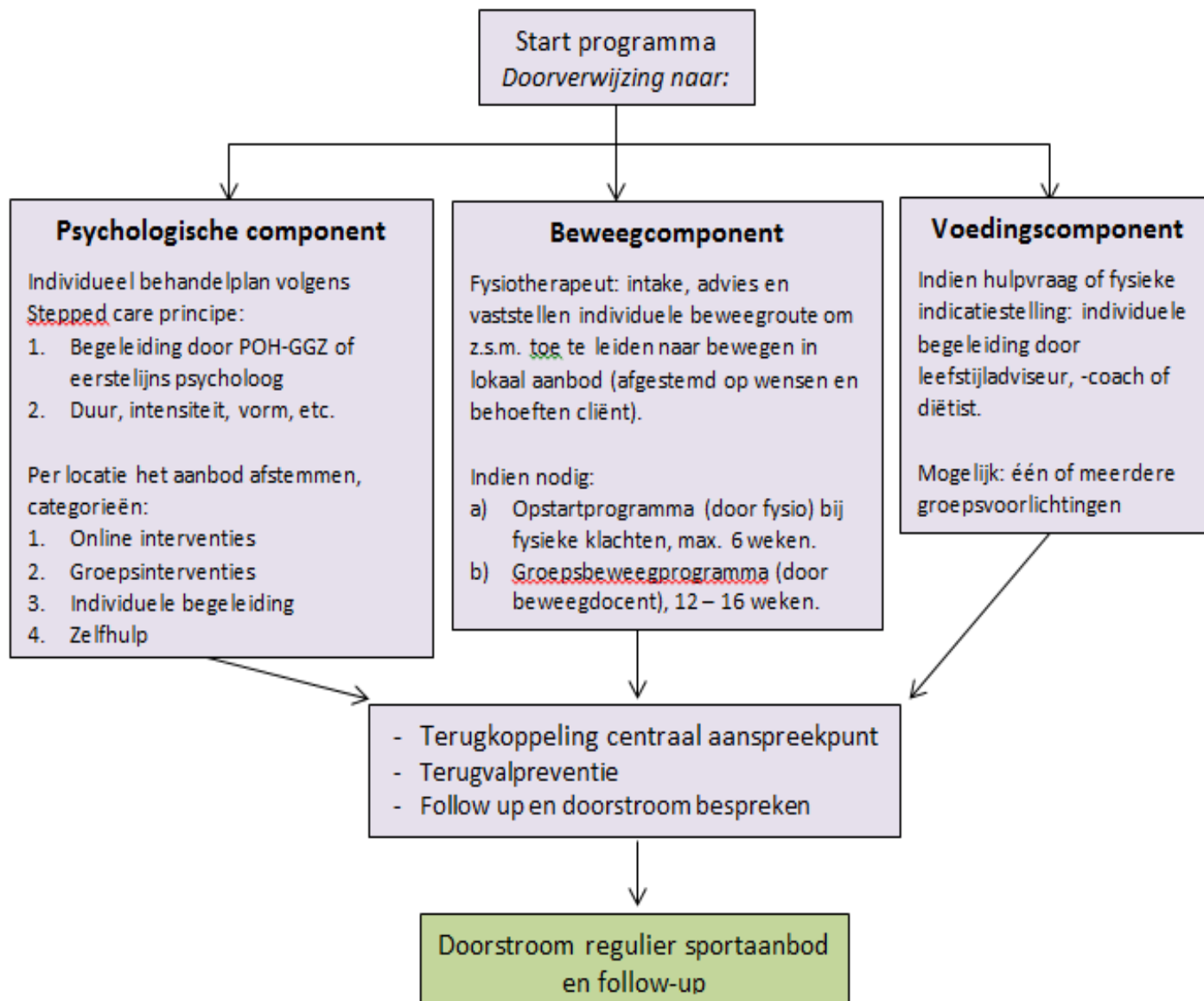
- Motivatie deelnemers/ drop outs:
  - Niet te zware lading: ‘depressiegroepje’
  - Duidelijk over inhoud, verwachtingen, voorwaarden
  - Intrinsieke motivatie, motiverende gespreksvoering
  - Aandacht voor individuele vraag/ wens (niet aanbod-, maar vraaggericht werken)
  - ‘Op maat’-programma

# Signalering en intake: Tips

- Algemeen/ proces:
  - Langere inclusieperiode
  - Aandacht voor timing in het jaar (niet zomer)

# Inhoud programma GLI Depressieve Klachten

# Inhoud programma



# Inhoud programma

1. Psychologische component
2. Bewegingcomponent
3. Voedingscomponent

# Psychologische component

- Pakket aan interventies wordt per praktijk afgestemd, wat is reeds beschikbaar
- Praktijk biedt minimaal één interventie per categorie:
  - Online interventies
  - Groepsinterventies
  - Individuele gesprekken
  - Zelfhulp
- Behandeling door POH-GGZ of psycholoog



# Psychologische component

- Criteria voor interventies:
  - Evidence based (bij voorkeur verzekerde zorg)
  - Deelnemers kunnen binnen twee weken na inclusie met de interventie starten
  - Uitvoerders zijn bevoegd in het uitvoeren van de interventie, of volgen tijdig scholing
  - Er is een handleiding of draaiboek
  - De uitvoering vindt plaats in de eerstelijns
  - De interventie is in het hele land beschikbaar

# Psychologische component

- Verkenning mogelijkheden regionale informatiebijeenkomsten/ training voor locaties/ e-learning
- Zorg volgens “Stepped care – principe”

# Voorbeelden interventies

**Tabel 1.** Voorbeelden van interventies die in de BeweegKuur DK aangeboden kunnen worden.

	<b>Verzekerde zorg</b>	<b>Niet verzekerd</b>
<b>Online interventies</b>	Kleur je Leven <u>Moodlifter</u> <u>Beating the blues</u> <u>Diabetergestemd</u>	<u>Psyfit</u> (30 euro p.j.)
<b>Groeps-interventies</b>	In de put, uit de put In de put, uit de put verkorte versie In de put, uit de put 55+ Lichte dagen, donkere dagen Voluit Leven Mindfulness / Acceptance and Commitment Therapy / <u>Aandachtraining</u>	
<b>Individuele gesprekken</b>	Eerstelijnspsychologen in de huisartspraktijk GZ-psychologen, vrijgevestigde psychologen etc. met een eerstelijnsaanbod Psychiaters en psychotherapeuten met een eerstelijnsaanbod POH-GGZ	
<b>Zelfhulp</b>	Somber? Zelf aan de slag <u>Bibliotherapie</u> Voluit leven Leven met een chronische ziekte	

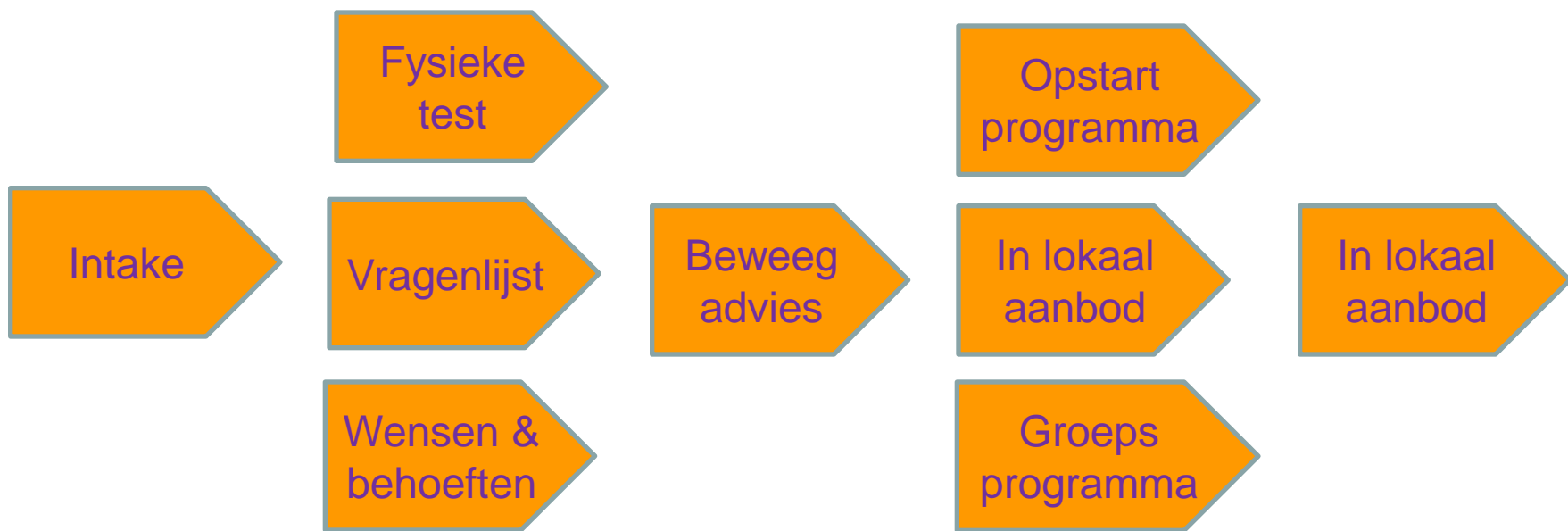
# Korte pauze: 13.45 – 14.u



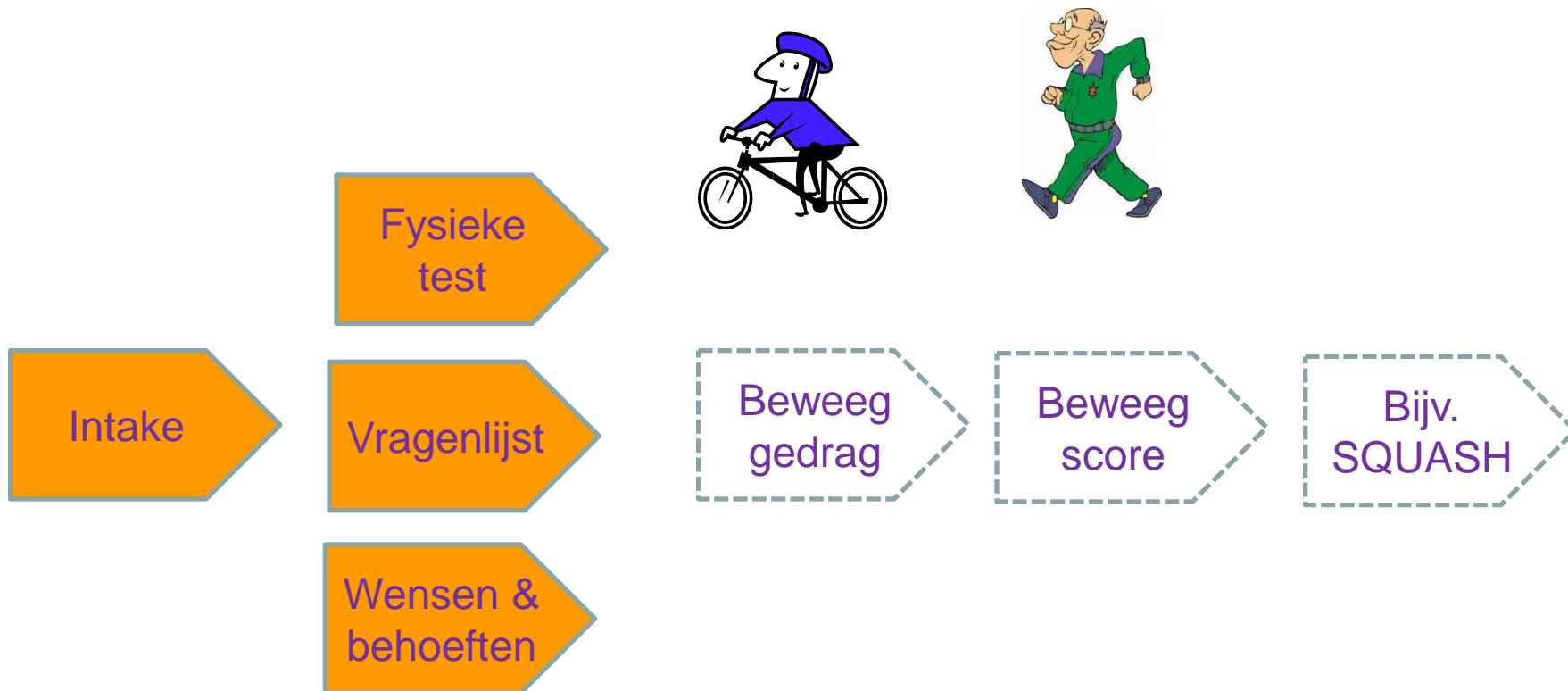
# Inhoud programma

1. Psychologische component
2. **Beweegcomponent**
3. Voedingscomponent

# Beweegprogramma – de route



# Beweegprogramma – Intake



# Beweegprogramma

Opstart  
programma

In lokaal  
aanbod

Groeps  
programma

- Voor mensen met fysieke problemen / klachten.
- Met als doel klachten oplossen en wennen aan fysieke inspanning.
- Begeleiding door de fysio
- Maximaal 6 behandelingen / beweegmomenten.
- Warme overdracht naar groepsbeweegprogramma of naar bewegen in de buurt.



# Beweegprogramma

Opstart  
programma

In lokaal  
aanbod

Groeps  
programma

- Is uiteindelijk het doel voor allemaal.
- Sociale beweegkaart, weet wat er in de buurt is!
- Bewegen in de buurt.
- Bewegen ook uit de zorg houden.
- Regelmatig contact belangrijk!!

# Beweegprogramma

Opstart  
programma

In lokaal  
aanbod

Groeps  
programma

- De beweegactiviteit wordt begeleid door speciaal aangestelde beweegdocent
- Vorm afgestemd op wat de groep wil
- Bewegen in veilige omgeving
- Bewegen is het middel, ontspanning, lekker in je vel zitten, fitter voelen
- Voorbereidend op het bewegen in het lokale aanbod (in de buurt)
- Duur: max. 16 weken
- Deelnemers betalen eigen bijdrage

# Beweegprogramma - begeleiding

Professionals die betrokken (kunnen) zijn:

- Fysiotherapeut voor intake, tekst en opstartprogramma
- Beweegdocent voor het groepsprogramma
- Sportbuurtcoach betrekken voor warme overdracht
- Leefstijladviseur, stimulerend (controlerend)

# Advies - begeleiding

## Begeleiding van het beweegprogramma: **MBvO-docent**

### *Gewenste eigenschappen uit de pilots*

- Bewegen in veilige omgeving
- Aandacht voor het groepsproces
- Kennis over fysieke belastbaarheid
- Het kunnen ondersteunen in het hebben van fysieke klachten
- Inschatten van mentale belastbaarheid
- Motiveren en stimuleren
- Plezier in bewegen

### *Profiel MBvO*

√  
√  
√  
√  
√  
√  
√

# Beweegprogramma - de vorm

## **Uit onderzoek:**

Een combinatie van bijvoorbeeld cardio- en krachttraining heeft een gunstiger effect op depressieve klachten dan bijvoorbeeld alleen cardiotraining (Daley, 2008).

## **Uit de pilots:**

- Deelnemers die beweegvorm kunnen doen die hij/zij leuk vindt en bij hem/haar past.
- De combi wandelen en fitness werd als positief ervaren
- Complexe activiteiten geen voorkeur (voorbeeld Nordic Walking werd door enkele cliënten ervaren als complex in de uitvoering)
- Wandelen werd als laagdrempelig ervaren, goed op te bouwen, makkelijk(er) om te starten

# Tips

1. Voor sommige patiënten werkt het bewegen in een groep niet.
2. Zichtbaarheid beweeggroep.
3. Wie begeleidt de beweeggroep i.v.m vertrouwd gezicht?
4. De groepsdynamiek heeft in die zin een positieve bijdrage geleverd aan hun motivatie voor bewegen en ook hun psychische proces.
5. De klik tussen cliënt en begeleider maakt of mensen open staan voor bewegen.

# Inhoud programma

1. Psychologische component
2. Bewegingcomponent
3. Voedingscomponent

# Voedingscomponent

- Screening door centraal aanspreekpunt POH-GGZ of LSA:
  - Voedingsanamnese: regelmaat, eetgedrag, emoties, problemen?
- Aandacht voor en begeleiding op voeding en leefstijl door LSA/ POH-GGZ
- Indien hulpvraag of fysieke indicatiestelling individuele begeleiding diëtist, LSA of leefstijlcoach



# Voedingscomponent

- Eén of meerdere groepsbijenkomsten/ -voorlichting
  - Week 1:
    - Individueel eetgedrag en doelstellingen
    - Stimuluscontrole/ moeilijke situaties
    - Voor- en nadelen huidige en nieuwe voedingswijze
  - Week 6 (helft):
    - Evaluatie eetgedrag
    - Stabiliseren met terugvalpreventie

# Kostenoverzicht

Kostenoverzicht pilots GLI Beweekguur Depressie				zijn flexibele kosten of cijfers			
<b>Niet patiënt gebonden overlegtijd / ontwikkelkosten project</b>							
Huisarts	ontwikkeling, netwerk, implementatie, etc.	5 maal	1,5 uur	à	€ 65,00		€ 487,50
Fysiotherapeut	idem	5 maal	1,5 uur	à	€ 65,00		€ 487,50
Beweegdocent	idem	5 maal	1,5 uur	à	€ 65,00		€ 487,50
POH-GGZ	idem	5 maal	1,5 uur	à	€ 65,00		€ 487,50
Leefstijladviseur	idem	5 maal	1,5 uur	à	€ 65,00		€ 487,50
Diëtist	idem	5 maal	1,5 uur	à	€ 65,00		€ 487,50
Psycholoog	idem	5 maal	1,5 uur	à	€ 65,00		€ 487,50
				<b>Totaal ca. € 1950 tot € 3412,50</b>			
<b>Individuele patiëntbegeleiding / intake traject</b>							
Huisarts	Intake	15 pers.	à 20 min	Standaard huisartsenzorg			
Fysiotherapeut	Intake, test & advies beweegprogramma	15 pers.	à 2 uur	à	€ 65,00		€ 1.950,00
POH-GGZ	Intake	15 pers.	à 1 uur	Standaard huisartsenzorg			
Leefstijladviseur	Intake	15 pers.	à 1 uur	Indien mogelijk uit takenpakket huisartsenzorg			
Diëtist	Intake & advies (op indicatie)	15 pers.	à 1 uur	à	€ 65,00		€ 975,00
<i>Dit kan ook als een éénmalige bijeenkomst opgepakt worden. Dan ziet het kostenplaatje er anders uit, bijv. 5 uur à € 325</i>							
Psycholoog	Intake & advies interventie	15 pers.	1-4 uur	Vergeoed vanuit verzekering patiënt			

# Kostenoverzicht - vervolg

Patiëntbegeleiding/ overleg									
POH-GGZ	Frequentie afgestemd op hulpvraag patiënt	15	pers.	Standaard huisartsenzorg					
Psycholoog	Afgestemd op hulpvraag patiënt	15	pers.	Vergoed vanuit verzekering patiënt					
Bewegdocent	Indien groepsbewegen	16	maal	2	uur	à	€ 25,99	€ 831,61	
		<i>Incl. voorbereiding en nazorg, volgens mbvo-tarief</i>							
Leefstijladviseur	Optioneel	Indien mogelijk uit takenpakket huisartsenzorg							
Fysiotherapeut	Opstartprogramma (op indicatie)	6	maal	1	uur	à	€ 65,00	€ 390 per patiënt	
		<i>Is ook als groepsactiviteit invulbaar, dan ander kostenplaatje</i>							
Dietist	Groepsbijeenkomst voeding	2	maal	3	uur	à	€ 65,00	€ 390,00	
		<i>Incl. voorbereiding en nazorg</i>							
Overleg	Multidisciplinair- en voortgangsoverleg	5	maal	1	uur	à	€ 65,00	€ 325 per prof.	
<b>Follow Up / vervolg</b>									
Buurtsportcoach	voor warme overdracht en vervolg	15	pers.	2 - 6	uur	<i>aanvraag bij gemeente, mogelijk co-financiering</i>			
<b>Overige kosten</b>									
Wervingskosten	Bijv. flyers							€ 500,00	
Diversen	Kantoorartikelen, vergaderlocaties							€ 500,00	
								<b>Totaal € 1000,-</b>	



# Borging en financiering: Tips

- Tijdig vervolgfianciering en borging regelen
- Samenwerken met externe partners
- Eigen bijdrage, bv. 50 euro p.p.
- Collectiviteitsafspraken tussen gemeente en ZV
- Gemeentesportpas
- Vergoeding fysio vanuit medische fitness
- Gebruik maken van mogelijkheden buurtsportcoaches
- Gebruik maken van ruimten gemeenten

*Vragen...*

*14.20u – 14.50u*

# Tijdspad procedure

U kunt zich n.a.v. deze bijeenkomst definitief opgeven



U ontvangt de programmabeschrijving van de GLI Depressieve Klachten (25-9-12)



U kunt zich daarnaast tot **14 oktober** per mail opgeven  
(melissa.vanwijde@nisb.nl)



U vult een lijst met aanvullende vragen omtrent uw locatie in



Medio/eind oktober maken NISB en Trimbos bekend welke locaties deelnemen in welke groepen (experimenteel/controle)



Er wordt een overeenkomst met u gesloten omtrent deelname en samenwerking

# Afsluiting

*Hartelijk dank voor uw  
interesse!*



*Eventuele inschrijving is nu  
mogelijk*