

Informatie over het project

Online zelfhulpprogramma's in de huisartsenzorg bij vermoedens van overmatig alcoholgebruik

Achtergrond

Het voorschrijven of adviseren van online zelfhulpprogramma's in de huisartsenpraktijk is sterk in opmars, mede door de kansen die de module praktijkondersteuning ggz (POH-GGZ) daarvoor biedt. Begeleiding van de patiënt na verwijzing naar online zelfhulpprogramma's behoort daar ook toe. We spreken dan van *blended* hulpverlening, de internethulp wordt ingebed in een consult of een zorgtraject. De voordelen zijn dat aan de ene kant de huisarts tijd bespaart en toch via de POH-ggz een vinger aan de pols houdt, en aan de andere kant dat door de extra gesprekken de effectiviteit van de online programma's toeneemt.

In samenwerking met huisartsen, POH's-GGZ en het NHG, heeft het Trimbos-instituut een model ontwikkeld voor het begeleid aanbieden van de online zelfhulpprogramma's drinktest.nl en minderdrinken.nl. Deze programma's zijn bijzonder geschikt voor het opsporen en tijdig behandelen van mogelijke alcoholproblematiek. Een verkennend onderzoek eind 2014, naar de ervaringen van een aantal huisartspraktijken met dit model, leverde de input voor de pilot implementatiestudie die dit jaar van start gaat.

Projectdoel

Huisartsen en POH's-GGZ begeleiden bij het implementeren van online zelfhulpprogramma's bij vermoedens van overmatig alcoholgebruik in tenminste 10 huisartspraktijken en de ervaringen van hen en hun patiënten met deze programma's evalueren.

Aanpak

- Een startbijeenkomst met informatie over deze pilot en een (geaccrediteerde) STiP cursus Problematisch alcoholgebruik
- Vaststellen van implementatiedoelen per deelnemende huisartspraktijk
- Naar behoefte (telefonische) begeleiding van deelnemers
- Evaluatiegesprekken met huisartsen en POH-GGZ, korte schriftelijke vragenlijst voor patiënten

Looptijd van het project

April-december 2015

Meedoen?

Deelname staat vrij aan alle (zorggroepen van) huisartsen en POH-GGZ medewerkers die aan de

slag willen met het (begeleid) aanbieden van online zelfhulpprogramma's op het gebied van alcoholproblematiek. Ook praktijken die hier al mee zijn gestart, zijn van harte welkom om deel te nemen aan deze pilotstudie. Deelnemende huisartsenpraktijken ontvangen begeleiding vanuit het Trimbos-instituut en nemen gratis deel aan een STiP-cursus Problematisch alcoholgebruik.

Wat houdt medewerking in?

- Bijwonen van de startbijeenkomst (sterk aanbevolen, niet verplicht).
- Gratis STiP Problematisch alcoholgebruik.
- Opstellen van implementatiedoelen in samenwerking met het Trimbos-instituut.
- Registreren van voortgang. (Telefonische) ondersteuning en begeleiding.
- Deelname aan het evaluatiegesprek en helpen bij verspreiding en inname van de vragenlijst voor patiënten

Contact (meedoen of meer informatie?)

Anouk de Gee: agee@trimbos.nl, 030-2959362

Els Bransen: ebransen@trimbos.nl, 030-2959240

Online zelfhulpprogramma's bij vermoedens van overmatig alcoholgebruik, inclusief een model voor begeleiding vanuit de huisartspraktijk.

Drinktest.nl

Op de website drinktest.nl kan iemand zijn alcoholgebruik testen waarna een advies-op-maat volgt. De determinanten waarop drinktest.nl zich richt zijn kennis, stadium van gedragsverandering, descriptieve norm en eigen effectiviteit. De adviesteksten zijn geschreven op basis van de principes van de cognitieve gedragstherapie.



MinderDrinken.nl

Minderdrinken.nl is een zelfhulpprogramma voor mensen van 18 jaar en ouder die meer alcohol gebruiken dan de norm voor aanvaardbaar alcoholgebruik en die zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen of stoppen. Het programma is gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische uitgangspunten en zelfcontrole technieken. Gebruik van het programma is kosteloos. De website van Minderdrinken.nl bevat tevens een forum en informatie over alcohol en alcoholgebruik.

Model voor het begeleid aanbieden van deze programma's

In dit model schrijft de huisarts bij alcoholgebruik standaard de – gratis – Drinktest voor. Tijdens een vervolgsconsult bespreken huisarts of POH-GGZ de testresultaten. Aan de orde komen de wenselijkheid en motivatie om het alcoholgebruik te veranderen en indien van toepassing veranderstrategieën, inclusief de optie MinderDrinken. Gedurende de 6 weken die MinderDrinken beslaat vindt een aantal begeleidingsafspraken plaats met de POH-GGZ. De eerste op het moment dat de patiënt doelen heeft gesteld. Afhankelijk van het verloop van het proces volgen daarna nog één of meer ondersteunende gesprekken.

