

A.J. Van Emst
S. Brunsting
M.C. Willemsen
J.J.A.M. Kramer
B.P. Conijn
M.M. Riper



The StopSite: A web-assisted self-help
intervention for smoking cessation

E-Mental Health Summit
Amsterdam, 2009

Outline

- Background
- Intervention
- Design
- Results
- Conclusion



Background

- ✉ Use of evidence-based support low: 23%
(Continuous Survey of Smoking Habits, 2007)
- ✉ Percentage quitters (self help brochure) after 6 months: 5.5%
(Willemsen et.al. (2003))
- ✉ Percentage quitters interactive site (StopSite) after 6 months: 11%
- ✉ What is relationship of (intensity) of use StopSite on abstinence?






Content StopSite (1)

Cognitive-behavioural programme (self-control)

-  Multimodal
-  Interactive
-  Tailored

Content StopSite (2)

Tools

-  Quitmeter
-  Diary (blog)
-  Forum
-  Chat
-  Information online (professional advice)

StopSite – Home / Login



Over de StopSite

In drie stappen
van het roken af...

Hans

Nordin

Janine

Inlognaam:

Wachtwoord:

- Ik wil graag aanmelden
- Wachtwoord vergeten

Inloggen

Gratis en anoniem

Sep 18, 2008

Informatie



Informatie over de StopSite

- Website om op eigen kracht te stoppen
- Informatie over stoppen met roken

Demonstratie



Demo van de StopSite

- Zien hoe het programma werkt?
- Klik [hier](#) voor een demonstratie

Aanmelden



Gratis en anoniem

- Lees [hier](#) meer over het aanmelden
- U krijgt toegang tot alle onderdelen

Actueel

Problemen met aanmelden?

Hier vindt u tips en informatie over wat wel en niet kan, naar aanleiding van technische vragen en opmerkingen van onze gebruikers. [Lees verder](#)

Forum De StopSite heeft een forum waar u kunt praten met andere deelnemers. [Lees verder](#)

[Privacyreglement](#) | [Over de StopSite](#) | [Stel een vraag](#)

Copyright© 2008 STIVORO / [deStopSite.nl](#). All rights reserved.



StopSite/quit date/quitmeter



1. Voorbereiden

2. Stopdatum

3. Volhouden

Mijn gegevens

Profiel van: **stivorosuus**

Uitloggen

Stopdatum

Hieronder zie je jouw voorlopige stopdatum. Dit is de datum waarop je hebt voorgenomen niet meer te roken. De dag voor deze datum rook je dus de laatste sigaret!

Maak je stopdatum definitief. Dat kan de stopdatum zijn die je eerder hebt opgegeven. Wil je je stopdatum wijzigen? Dat kan hieronder.



Vul dan nu jouw definitieve stopdatum in:

Dag:

8



Maand:

October



Jaar:

2008



Tips voor de eerste stopdagen

- plan geen moeilijke dingen
- vermijd rokers
- drink veel water
- zorg dat je iets in je handen hebt, bijvoorbeeld een pen
- neem snacks met weinig calorieën

Informatie / Interactie

- Informatie over de StopSite
- Chatten met medestoppers
- Download Stopmeter
- Forum
- Dagboek/Weblog

Ondersteuning

Wil je meer hulp bij het stoppen met roken? Dat kan. STIVORO biedt gratis [Telefonische Coaching](#) aan mensen die willen stoppen met roken en daar één op één begeleiding bij willen hebben. Met je persoonlijke telefonische coach voor ongeveer

Tip van de dag

Wees niet jaloeus op rokers maar denk: ik ben er lekker vanaf!

Je hebt 420 euro gespaard sinds je bent gestopt.

Inloggen

StopSite/forum/poll

Forumoverzicht < StopSite subforums < Volhouden



Gebruikerspaneel (0 nieuwe berichten) • Toon je eigen berichten

Help Leden Uitloggen [moderator 1]

[Moderatorpaneel]

Gerookte zalm met de kerst?

PLAATSREACTIE

Doorzoek dit onder:

Zoeken

Eerste ongelezen • 1 bericht • Pagina 1 van 1

Tijdens de feestdagen rook ik;

Poll eindigt op

gezellig onder de afzuigkap	2	28%
een gebietst sjekkie van m'n neefje	0	Geen stemmen
een flink stuk zalm	0	Geen stemmen
een jointje	0	Geen stemmen
rookbommen van de plaatselijke vuurwerkhandelaar	0	Geen stemmen
niet	5	71%

Totaal aantal stemmen : 7

Gerookte zalm met de kerst?

*WIJZIG



CITEER

sibsib

door sibsib op za 13 dec, 2008 7:52 pm

Berichten: 1

Geregistreerd op: vr 14 nov, 2008 1:37 pm



Ik ben nu 49 dagen geleden gestopt en gebruik nog steeds de stopmeter. Behalve de stopmeter heb ik ook nicotinekauwgum gebruikt. Ik vond de 4mg heel erg zwaar op de maag vallen en heb het weggegeven aan een bekende van mij. Ook eet ik veel nootjes, zoutesticks en pelpinda's, hoewel dat de laatste tijd alweer afneemt.

Op de momenten dat ik een glaasje op heb, heb ik nog steeds zin om te roken. Gelukkig heb ik goede vrienden en collega's die me niets aanbieden.

Een keer of 3 heb ik wel een jointje gerookt, maar dan maar 1 op een avond en verder niet. Het grappige was dat de laatste 2 erg branderig smaakten, hoewel dat het effect niet minder maakt. De laatste joint was een kruiden-joint van een coffeeshop in het noorden des lands. Het grappige hiervan vond ik dat ik niet licht in m'n hoofd werd, omdat er geen nicotine inzat. Het fabeltje dat ik vaak van vrienden hoor dat blowen toch weer leidt naar sigaretten roken is voor mij niet waar. Wellicht als je 5 of meer joints per dag rookt dat je daarmee een nicotine verslaving opbouwt, maar ik krijg van 1 jointje geen trek in een sigaret.

Method

- ✉ Participants recruited through advertisements (print/internet)
- ✉ Inclusion: smoker, age 18+, intention to quit < 3 months
- ✉ RCT
- ✉ Experimental group: Interactive Website
- ✉ Control group: Online self-help Brochure

T0: Baseline measurement

T1: 4 months (1 month grace period)

T2: 7 months (1 month grace period)

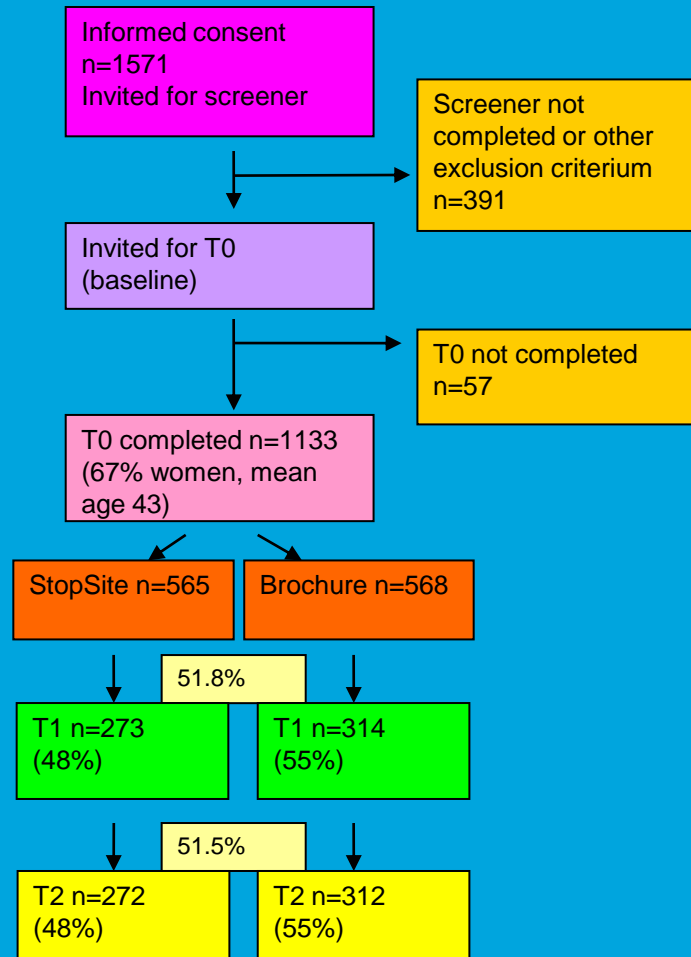
Track & Trace usage of StopSite

- ✉ Total Login Time
- ✉ Mean Time Login
- ✉ Number of Logins
- ✉ Duration of Website Use
- ✉ Preparation Exercises
- ✉ Maintenance Exercises
- ✉ Diary Entries
- ✉ Chat Registration
- ✉ Number of Forum Visits and Posts

StopBrochure (control)



Flow of respondents

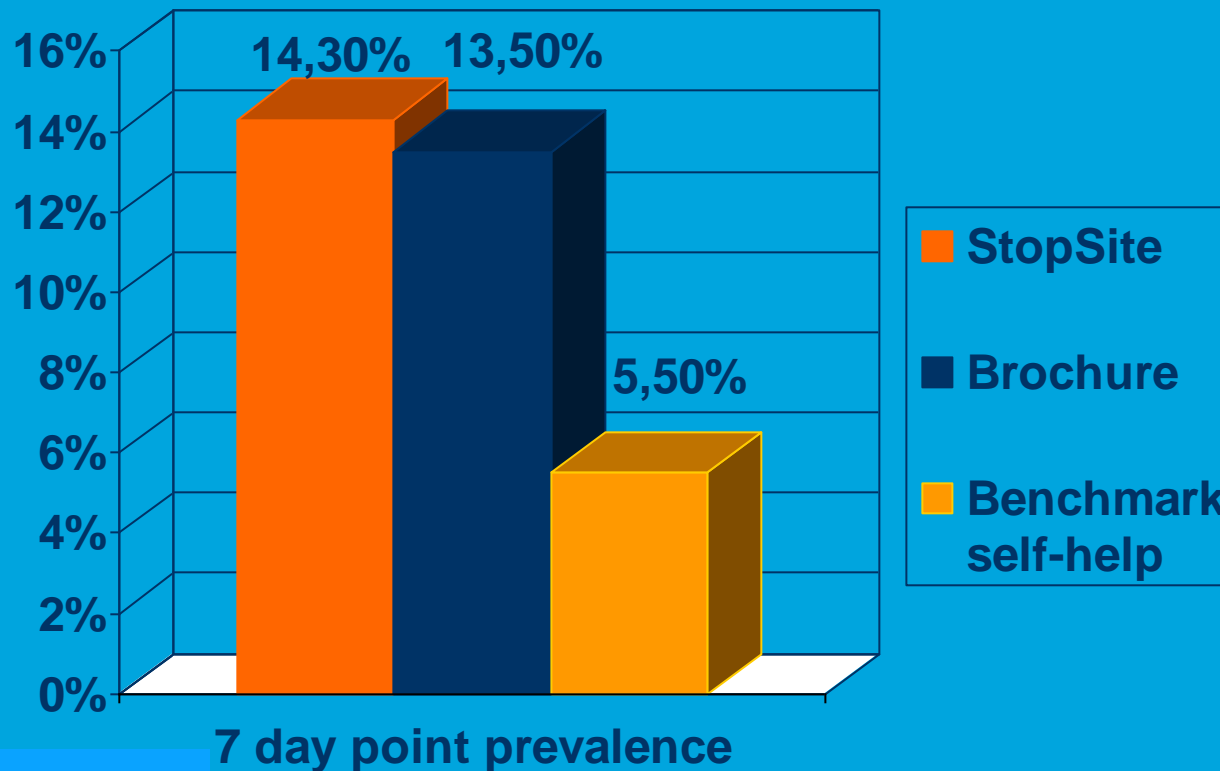


Abstinence rates (intention to treat)

	Stopsite n=565 %	Brochure n=568 %	OR	95% CI or ORs	Wald (1)	P	RD	NNT
Point-prevalence (7 days)								
T1	16.1	14.1	1.17	0.85-1.62	0.90	0.34	0.02	50
T2	14.3	13.5	1.07	0.77-1.47	0.15	0.70	0.009	111
Prolonged abstinence								
T1	8.0	7.5	1.06	0.72-1.55	0.09	0.77	0.005	200
T2	9.9	8.9	1.11	0.76-1.61	0.28	0.60	0.010	100

Effects on smoking cessation

(7-month results)



Dose-response relationship

Prolonged abstinence and use of the StopSite after 6 months

Experimental group (n=565)

Use of StopSite	OR ^a	95% BI	Wald (df=1)	P
1 login	1.3	0.5-3.3	0.38	0.54
2 - 5 logins	1.6	0.6-4.0	0.99	0.63
6 -14 logins	5.6	2.2-13.9	13.6	< 0.001
> 14 logins	6.4	2.6-16.0	15.7	< 0.001

^a Reference group: 0 logins

Use of StopSite (Stickiness)

Log in	75%
Return	63%
> 1 week	44%
> 6 weeks	20%

Effect of preparation on abstinence

At least one preparation exercise $\chi^2 (1) = 3.55$ $p = .06$

Balance sheet $\chi^2 (1) = 3.44$ $p = .06$

Reasons of quitting $\chi^2 (1) = 4.96$ $p = .03$

Rewards $\chi^2 (1) = 9.87$ $p = .00$

(monitoring use, savings, former quit attempts, risk situations, pharmacotherapy n.s.)

Effect of maintenance on abstinence

At least one maintenance exercise $\chi^2 (1) = 42.05$ $p = .00$

Withdrawal symptoms $\chi^2 (1) = 28.57$ $p = .00$

Motivation $\chi^2 (1) = 44.28$ $p = .00$

Craving $\chi^2 (1) = 29.96$ $p = .00$

Relapse prevention $\chi^2 (1) = 44.48$ $p = .00$

(emergency coping plan n.s.)

Effect tools on abstinence

At least one message posted on forum $\chi^2 (1) = 22.34$ $p = .00$

Registration chat $\chi^2 (1) = 7.84$ $p = .01$

(use of diary n.s.)

Conclusion/discussion

- ✉ No sign. difference in efficacy between StopSite and StopBrochure
- ✉ Abstinence higher when StopSite is used intensively
- ✉ Use of exercises and interaction tools effect on abstinence

Thank you for your attention

Andrée van Emst

avanemst@stivoro.nl

www.destopsite.nl

Kramer, J. J. A. M., Willemsen, M. C., Conijn, B., Van Emst, A. J., Brunsting, S., & Riper, H. (2009). Effectiveness of a web-based self-help smoking cessation intervention: Protocol of a randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 9, 32-37.