

Pilot study

Online selfhelp treatment of depression in MS (multiple sclerosis)

Lenka Nieuwenhuis MSc
Mental Health Institute, Amsterdam

Projectmembers:

Dr. P. van Oppen

Prof. Dr. J. Dekker

Prof. Dr. C. Polman

Dr. B. Uitdehaag

Dr. E. Collette

Prof. Dr. P. Cuijpers

How would you feel?

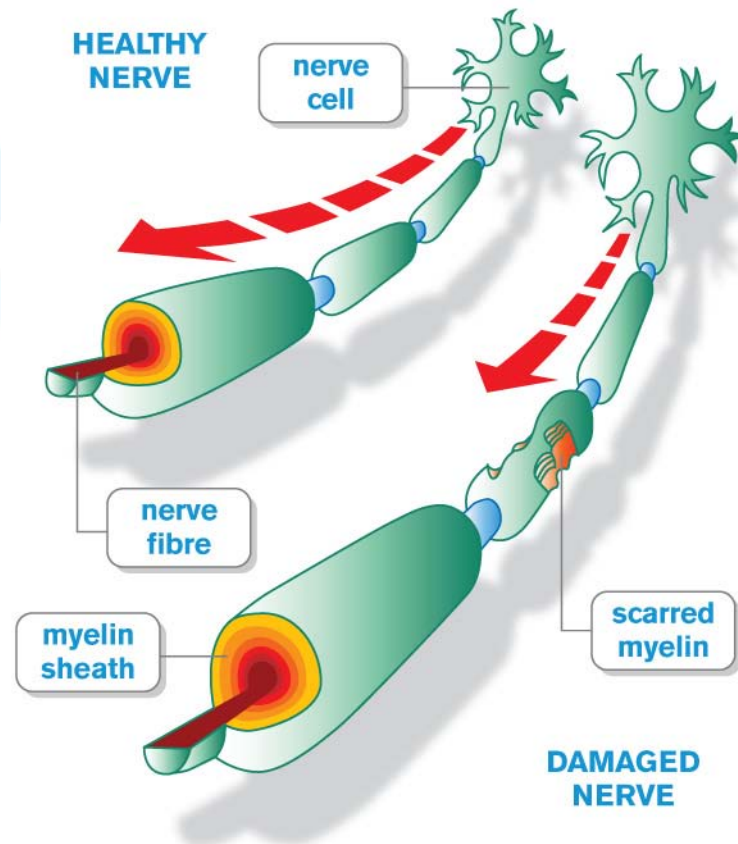


25 – 35 years old
Children?
Buy a house?
Career?

Multiple sclerosis

Immune system attacks central nervous system

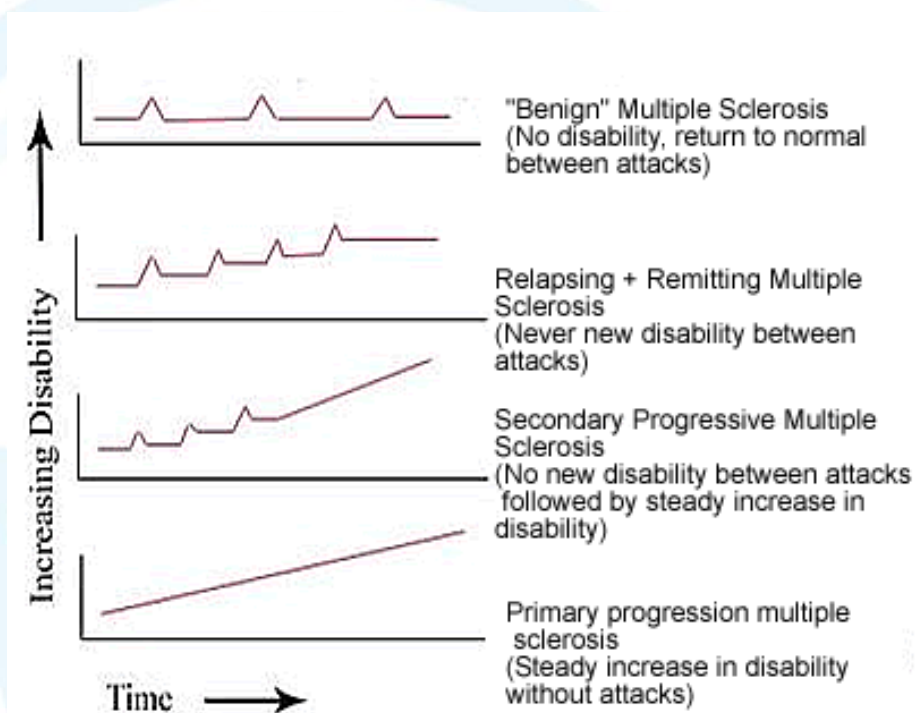
Nerve cell communication disrupted



Multiple sclerosis

Symptoms

- Visual problems
- Changes in sensation
- Muscle weakness / spasm
- Bladder and bowel problems
- Fatigue
- Etcetera



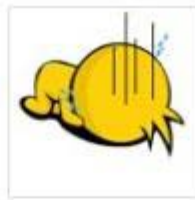
Multiple sclerosis

- Prevalence → 1 in 1000 (Benelux)
 - Onset in young adults (20 – 40 year)
 - Female > male

Multiple sclerosis

- Prevalence → 1 in 1000 (Benelux)
- Cause remains unknown
- Course is unpredictable
- No cure

How would you feel?



Depression in MS

- Life-time prevalence ~ 50 %
- 12 month prevalence 15 – 25 %
- 50 % depressive symptoms at certain point of time
 - QoL ↓
 - Risk factor for suicidality

Depression in MS

Underdiagnosed and –treated

- Not mentioned (patients) vs. not asked (physicians and GP)
- Symptoms & signs overlap
 - E.a. fatigue, sleeping problems, concentration problems, loss of interest
- Distinguish from ‘normal’ mourning

Depression in MS

Recommended treatment

- **Psychotherapy** DC Mohr and DE Goodkin (1999)

Hampering factors psychotherapy

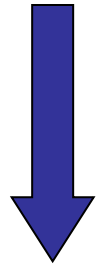
- Physical symptoms
- Personal experience
- Transitions
- Fatigue



Aim of pilot study

Online self-help program

Minder (Worry less)
zorgen 



1) Feasible?

- adherence
- response rate
- satisfaction



2) Effect on psychological distress?

- depression
- anxiety
- QoL

Study design

40 MS patients

- Mild / moderate depression
 - Screening BDI > 16
- Pre and post test
 - Depression (BDI)
 - Anxiety (HADS)
 - QoL (Euroqol)
 - Problem solving (SPSI-R)
 - Client satisfaction (CSQ)

Study design

40 MS patients

- Mild / moderate depression
- Pre and post test
- CIDI diagnostic interview (DSM-IV)
 - Major / minor DD and dysthymia
 - Anxiety disorders

Problem Solving Treatment (PST)

based on

Self-Examination Therapy Bowman

web-based

Everything Under Control Cuijpers

for MS

Worry less / Minder Zorgen

Intervention

Minder
zorgen

Five weeks

- 1 lesson / week
- Homework
- Coach


Lesson 1

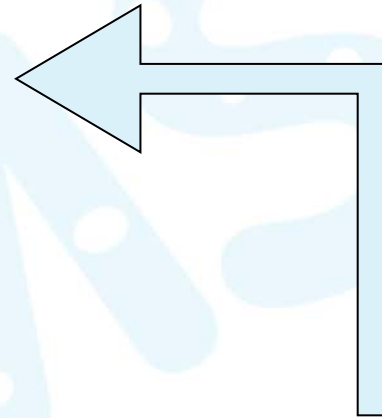
- What do you find important in life?
- What problems / worries do you experience in daily life?

Classify problems

1. Important and solvable
2. Unimportant
3. Important but insolvable

Lesson 2

- Important and solvable problems
 - Use the 6 step problem solving method
 1. describe the problem
 2. list possible solutions
 3. pick the best solution
 4. make a plan
 5. implement the plan
 6. happy with the result? Yes  No



Lesson 3

- Unimportant problems
 - Methods to stop worrying i.e. positive thinking and thought stop!

Lesson 4

- Important but unsolvable problems
 - Learn how to cope and accept

Lesson 5

- Make a plan for the future
 - Invest energy in the important things

Minder zorgen

afmelden student1 print veelgestelde vragen

lessen werkboek berichten (0)

vooraf | les 1 | les 2 | les 3 | les 4 | les 5 | tot slot

uitleg | voorbeelden | opdrachten

zes stappen | wat als een oplossing niet werkt? |

les 2



Zes stappen

Stap 1: Benoem het probleem

Om een probleem op te lossen moet u het eerst helder omschrijven. Dat klinkt makkelijker dan het is. Het probleem moet concreet zijn (dus niet: 'problemen op mijn werk', maar: 'de conflicten met mijn baas waardoor ik niet goed kan functioneren op mijn werk'). Maar ook weer niet te specifiek ('de ruzie die ik vanochtend om 9.50 uur had met mijn baas'), want dan is het probleem te 'klein' om daar alle benodigde stappen voor te doorlopen.

Stap 2: Bedenk zoveel mogelijk oplossingen

Maak een lijst met zoveel mogelijk oplossingen voor het probleem. Schrijf alles op; denk nog niet na of een oplossing wel of niet zal lukken. Daar gaat het hier niet om.

Stap 3: Kies de beste oplossing

Bekijk elke oplossing van alle kanten. Bedenk voor- en nadelen, kansen op succes en mislukking. Kies dan de beste oplossing om mee verder te gaan.

Stap 4: Maak een plan

Weersta de verleiding om meteen te beginnen met de oplossing. Denk eerst na over hoe u dat aanpakt. Wat gaat u doen, wanneer, onder welke omstandigheden, welke woorden gebruikt u, hoe gaat u reageren, wanneer bent u tevreden bent, enzovoort. Hoe concreter uw plan, hoe groter uw kans op succes. Wat ook helpt: uw plan in gedachten uitvoeren. Doe uw ogen dicht, stel u de situatie voor en loop uw plan helemaal door.

Stap 5: Voer uw plan uit

Probeer uw plan zo goed mogelijk uit te voeren.

Stap 6: Ga na of uw probleem is opgelost

Uw plan is gelukt als uw probleem is opgelost. Vindt u dat uw probleem (voldoende) is opgelost? Zo ja, dan bent u klaar en kunt u het volgende probleem aanpakken. Zo nee, dan gaat u terug naar stap 2 en kiest de volgende oplossing. Veel problemen zijn zo complex dat zij meerdere oplossingen en plannen nodig hebben om opgelost te worden.

Problems mentioned

- Relationship
- Adjustment to shower
- Asking for help
- Fatigue
- Sleeping problems
- Feeling guilty
- MS symptoms

Why this intervention?

- Improvement depressive symptoms in general population A. van Straten, P. Cuijpers, N. Smits 2008
- Enlarge reach of underserved MS patients
- PST: easy & for all levels of education

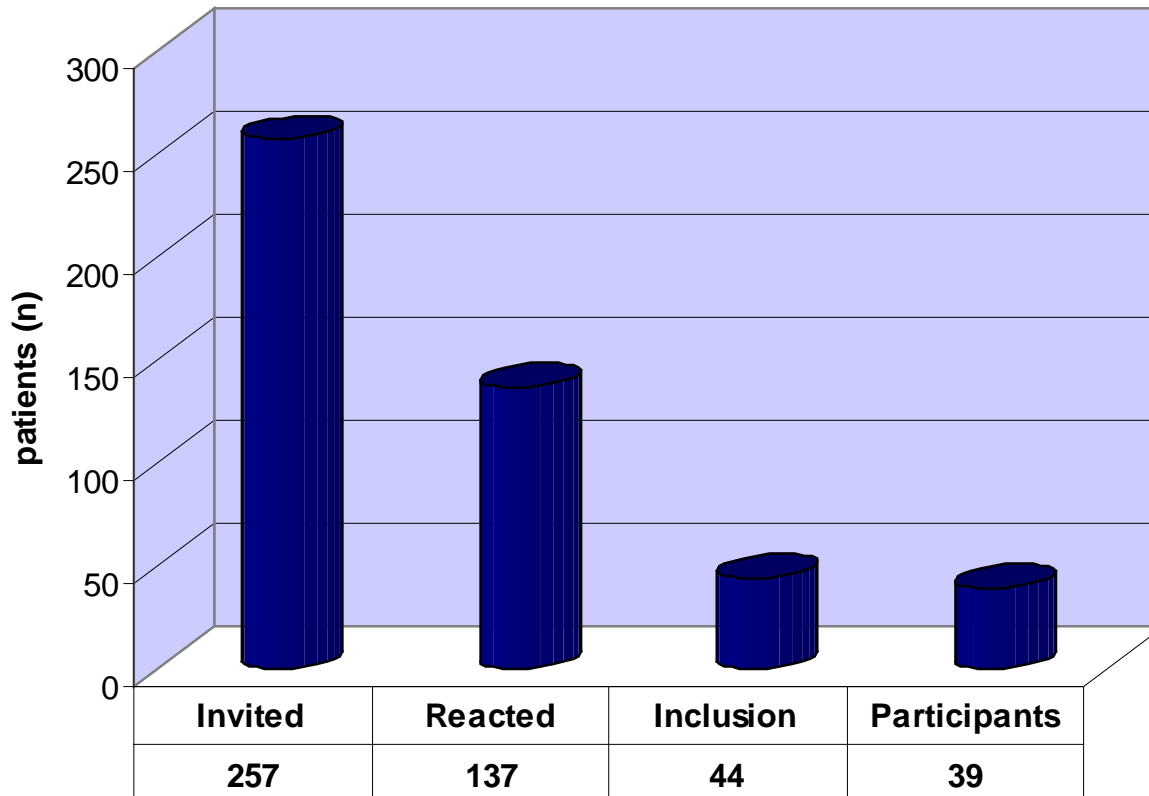
Interim results

Feasibility

- Reponse rate

Interim results

Response rate



Interim results

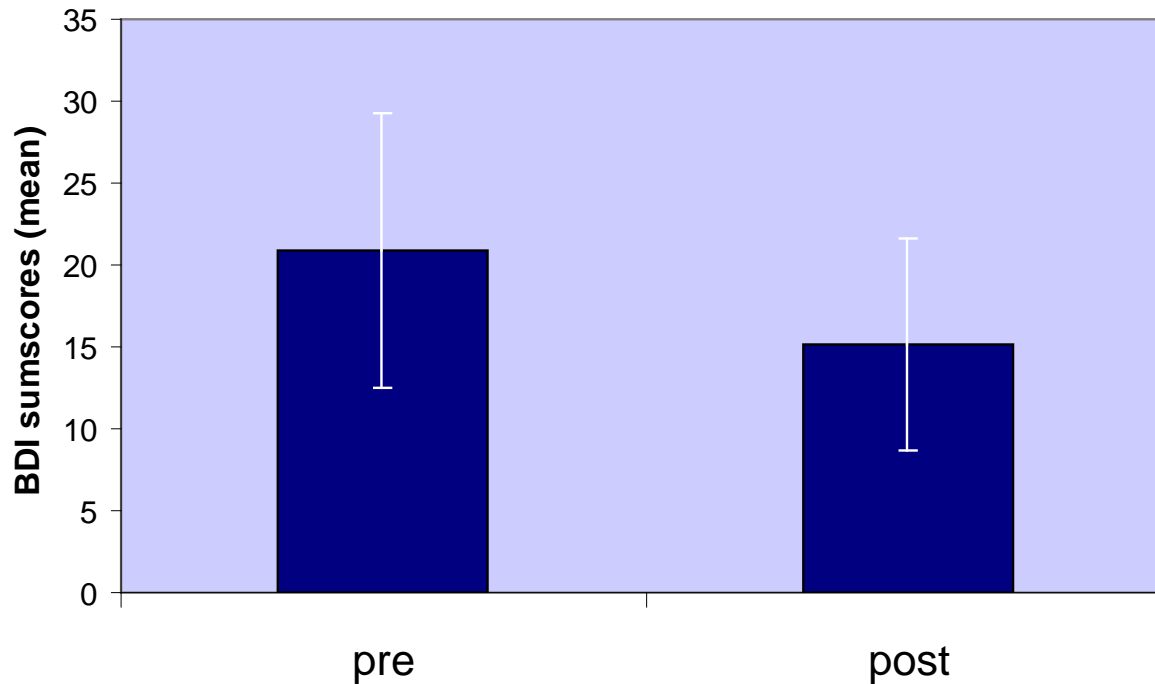
Feasibility

- Reponse rate
- Drop out & satisfaction

Drop outs	33 %
Satisfaction	7.6

Interim results

Pre- and post treatment scores on the BDI (n = 14)



* $p = 0.025$ / effectsize = 0.78

What's next

Promising results →

Randomised controlled study a.s.a.p.

Questions?

don't
worry
BE
HAPPY

Contact

Lenka Nieuwenhuis

minderzorgen@gmail.com

l.nieuwenhuis@ggzingeest.nl