

E-therapy for problem drinking: The first results of a randomized controlled trial

Marloes Postel, MSc

Alcoholdebaas.nl

- ✚ Website
- ✚ Forum
- ✚ Online treatment
 - ✚ Structured treatment protocol
 - ✚ Asynchronous interaction
 - ✚ Anonymous and personal
- ✚ Aftercare
- ✚ In the UK: www.lookatyourdrinking.com



Welkom bij Alcoholdebaas.nl

Twijfelt u of u te veel drinkt? Wilt u minderen of stoppen? Wilt u voorkomen dat het uit de hand loopt? Deze website is ontwikkeld voor mensen die zich zorgen maken over hun drinkgewoonte. U kunt hier online behandeling volgen bij alcoholproblemen. Ook vindt u hier feiten, tips en informatie over alcohol en drinken.

Item RTL 4
Alcoholdebaas.nl bij
RTL 4



Het forumboek
Nu hier te koop..



VOORDEEL VAN DRANK



Als ik gedronken heb ben ik leuker

> Aanmelden online behandeling

Start internetbehandeling

> Ontmoet elkaar

Forum en Chat

[Demo behandeling →](#)

Inloggen ↗

> [Wachtwoord vergeten](#)

Welcome to lookatyourdrinking.com

Are you worried that you may be drinking too much? Would you like to cut down, or stop? This website has been developed for people who are concerned about their drinking. You'll find facts, tips, and information about alcohol and drinking. We also have an online therapy programme you can participate in.

Our History
see TV coverage of our Dutch parent company 



DISADVANTAGE OF ALCOHOL 

I keep making mistakes

- [Sign up](#)
Start the therapy
- [Meet each other](#)
Forum and Chat

Log in 

[Forgot your password?](#)



LOOK AT YOUR DRINKING

ONLINE - TR

Online therapy | Cut down or quit?



You and a Physic

[Home](#) | [You a](#)

What do you feel?

Physical effects

Psychological effects

Addicted?

Medications

Alcohol-free drinks

Alcohol use questionnaire

Alcohol doesn't
drink alcohol
body. Thus, y

To learn more
[body.](#)

- [Should I see](#)
- [Alcohol and h](#)
- [Alcohol and p](#)
- [Alcohol and s](#)
- [Alcohol and e](#)
- [Alcohol and c](#)
- [Alcohol and d](#)
- [Alcohol and o](#)
- [Alcohol and a](#)
- [Alcohol and vitamin B1](#)

Should I see the doctor?

If you expect to have [withdrawal symptoms](#) when you stop drinking, it is essential to contact your doctor (or GP) and ask for medical support to help you quit drinking.

Look at your drinking - Alcohol and your body - Windows Internet Explorer

http://www.lookatyourdrinking.com/getdoc/f60d751a-aaa7-42d3-9fbe-e9b82b49bbc1/Alcohol-en-uw-lichaam.aspx

Alcohol and your body

Nervous system

Brain

Mouth, throat & oesophagus

Breathing disorders

Heart and circulatory system

Liver

Digestive system

Kidneys

Reproductive system

Nervous system

Many people are familiar with the shaky hands that result from excessive drinking. This is one of the ways alcohol affects the nervous system. Damage is first apparent in the extremes of the longest nerves. Hands shake, and there can be less feeling in the feet, for example a 'dead' feeling in the skin (peripheral neuropathy). If the damage advances problems with balance may occur (ataxia), where walking turns into more of a stagger. The chances for recovery are increased if drinking stops in time.

Internet 100%

My Menu

Categories

- > **Alcoholdebaas**
- > [Spelregels](#)
- > [Plaats hier uw ...](#)
- > [Home](#)

login information invoeren

Gebruikersnaam: *

Wachtwoord: *

Onthoud

[Heb je je inlog gegevens vergeten?](#)

Zoeken

[Uitgebreide zoek](#)

FORUMS > Alcoholdebaas > PLAATS HIER UW BERICHT!

< **VERNIUWEN** >

Discussie titel: Fleur gaat ervoor
Discussie samenvatting:
Aangemaakt op: 06-11-2005 23:16

Topic View:

Pagina's: [1 2 >> [Volgende](#)]



06-11-2005 23:16



fleur

Bijdragen: 42
 Aangemeld: 06-11-2005

Hallo, Ik ben Fleur, heb me zojuist aangemeld. Ik ben nu een half jaar gestopt met drinken. Ik heb het er soms toch nog moeilijk mee. Wil graag met lotgenoten daarover schrijven. Ik ben af en toe bang voor een terugval. Ik heb zeker 15 jaar elke dag stevig gedronken. Op het laatst elke dag een fles wijn. Het stoppen lukte wel, nu nog volhouden. Ik wil het absoluut volhouden, want het voelt goed. Ik kan misschien anderen helpen ook te stoppen.

 Fleur

Aangepast: 06-11-2005 at 23:27 door fleur

Antwoord : **Quote** : **Naar boven** : **Naar beneden**

06-11-2005 23:45



Frank

Bijdragen: 91
 Aangemeld: 16-09-2005

Fleur,

Welkom, en je loopt mijlenver voor op mij (maar wellicht ook iets andere doelen). Ik denk dat je hier wel een aantal lotgenoten kunt vinden die in ieder geval minimaal de ambitie hebben het punt te bereiken waar jij al staat.

G> Frank

07-11-2005 23:34



jessica

Bijdragen: 6
 Aangemeld: 07-10-2005

Hoi Fleur,

Daar waar jij al een half jaar gestopt bent (goed hoor!) moet ik nog beginnen. Ik drink net als jij (voorheen) een liter per dag. Ik praat dan niet over wijn maar bier. Was ik maar wijnliefhebber. Dan kan ik met 1 glaasje per avond toe. Ik kan nu starten met de internetbehandeling. Ik voel me er zo dubbel over. Enerzijds wil ik echt stoppen (minderen is denk ik geen optie voor mij) en wil ook niet stoppen. Zie op tegen het moeten missen van even een glaasje drinken met vrienden..... Lekker borrelen voor of tijdens het eten. een biertje drinken tijdens het uitgaan enz.... Het voelt alsof er dan iets groots gaat wegvallen. Ik leef in een wereld waar alcohol gebruik een sociaal geaccepteerd gegeven is. Mijn vrienden lusten ook wel een borreltje, echter ervaren niet de problemen zoals ik ze ervaar. Ze gaan er ook anders mee om. Daar waar ik 7 dagen eigenlijk wil drinken kunnen zij het toe met de meomenten dat we samen zijn. Dus af en toe. Minderen is zoals ik al aangaf volgens mij voor mij geen optie. Is net als stoppen met roken. Of je stopt of niet. Minderen werkt niet bij mij. Meest voor jezelf nog een datum bepalen om echt te stoppen. Ik stel dit uit. Er zijn nog zoveel redenen om daar te gaan. Ik heb



Je hulpverlener:
ter Huurne, Elke
_testloes

? Handleiding

Het dossier

Afsluiten a → A

Nieuw bericht

AlcoholSchrift
laatste registratiedatum:

Print lege lijst

Postvak IN Verzonden Concepten Prullenbak

Onderwerp	Datum
doel stellen	14-10-2008 14:14
voordelen	14-10-2008 13:44

- Intake
- ✓ Voordelen, nadelen
- ✓ AlcoholSchrift bijhouden
- ✓ Situaties analyseren
- ✓ Meten en weten
- Doel stellen**
- Gewoontes doorbreken
- Anders denken
- Anders doen
- Beslissingen

Bericht lezen Beantwoorden Printen Sluiten

keuze om te willen minderen met alcohol is een goede keuze. Ik denk dat dit ook haalbaar is voor je. Een voordeel van minder drinken kan zijn, dat je de leuke kanten van alcohol niet aan de kant hoeft te schuiven. Je mag immers best iets drinken. Dit kan betekenen dat je je misschien minder krampachtig op hoeft te stellen als er ergens een drankje wordt aangeboden. Je voorkomt vragen van anderen die je misschien vervelend zou vinden.

Het geeft je lichaam kans op herstel en het is sowieso beter voor je gezondheid. De kans is groot dat op korte termijn je klachten zullen afnemen. Ook vanuit je omgeving, zoals je familie, vrienden of kennissen, kun je positieve reacties verwachten als je je drinkgewoonte aan gaat pakken.

Wil je nog meer informatie over de keuze die je hebt gemaakt, kijk dan eens op de website bij:

- [Wat ga ik doen?](#)
- [Anderen zeggen...](#)
- [Stoppen als...](#)

Phases online therapy

Part 1



Advice



Part 2



After care

Diagnosis and analysis

Examining drinking habits

Multidisciplinary team

Change of behavior

Stopping, cutting down,
Preventing relapse

At 3 and 6 months



Pilot results



Postel MG, de Jong CAJ, & de Haan HA (2005). Does e-therapy for problem drinking reach hidden populations? *American Journal of Psychiatry*, 162 (12), 2393.

Postel MG, de Haan HA, & de Jong CAJ (Accepted). Evaluation of an e-therapy program for problem drinkers: A pilot study. *Substance Use and Misuse*.

Does e-therapy reach hidden populations?

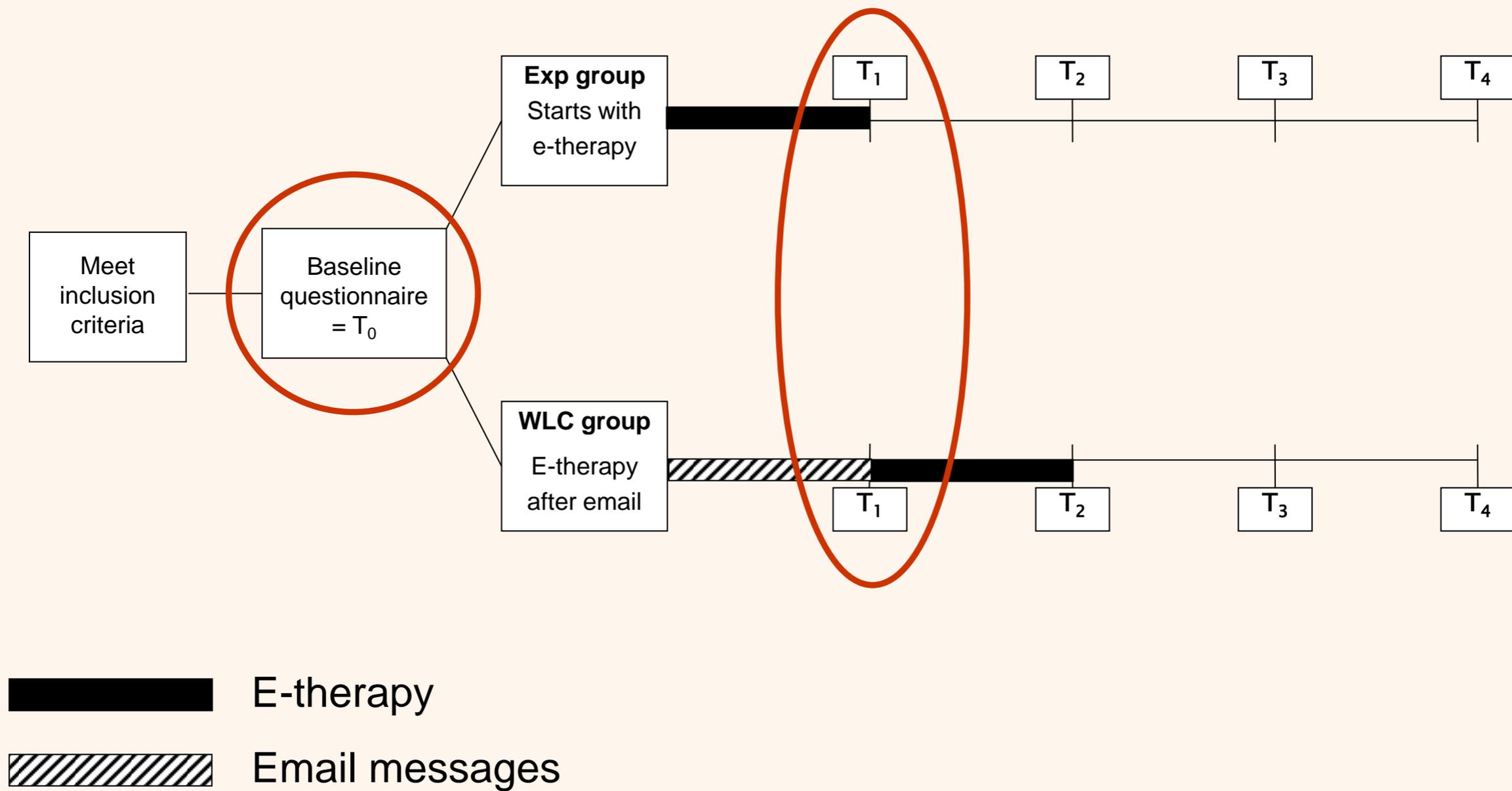
	E-therapy (n=172)	Face-to-face (n=172)
Females	55%	25%
Having a job	80%	33%
Higher educated	54%	15%
No prior treatment	75%	23%

Randomized Controlled Trial



Trial registration ISRCTN39104853, for more information: <http://www.controlled-trials.com/isrctn39104853>

RCT flow (n=156)



Participants characteristics

- ✚ Female = 54%
- ✚ Higher educated = 58%
- ✚ Employed = 82%
- ✚ Mean age = 45 years
- ✚ Problem drinking = 100%
- ✚ Weekly alcohol consumption = 50.5 (M) and 36.2 (F) units
- ✚ DSM-IV diagnosis dependence = 81%
- ✚ Prior alcohol treatment = 14%**

** Significant difference between E-therapy and Control group

Outcome measures

- ✚ Primary
 - ✚ Difference score weekly alcohol consumption
 - ✚ Proportion drinking within guidelines
- ✚ Secondary
 - ✚ Health status (GHQ-28 and MAP-HSS)
 - ✚ DASS score
 - ✚ Quality of life (EQ-5D)
- ✚ ITT (Last observation carried forward) and CO (completers only)

Weekly alcohol consumption (UD)

E-therapy group (n=38)



~~39.5~~ → **38.9 units**

d = 1.05

Control group (n=38)



~~40.6~~ → **38.9 units**

Drinking within the guidelines

	E-therapy			Control			Test result	
	N	n (%)	OR	N	n (%)	NNT	X^2	p
ITT	78	48 (62%)	8.8	78	12 (15%)	2.1	$X^2=35.1$	<.001
CO	36	31 (86%)	31.0	66	11 (17%)	1.4	$X^2=46.4$	<.001

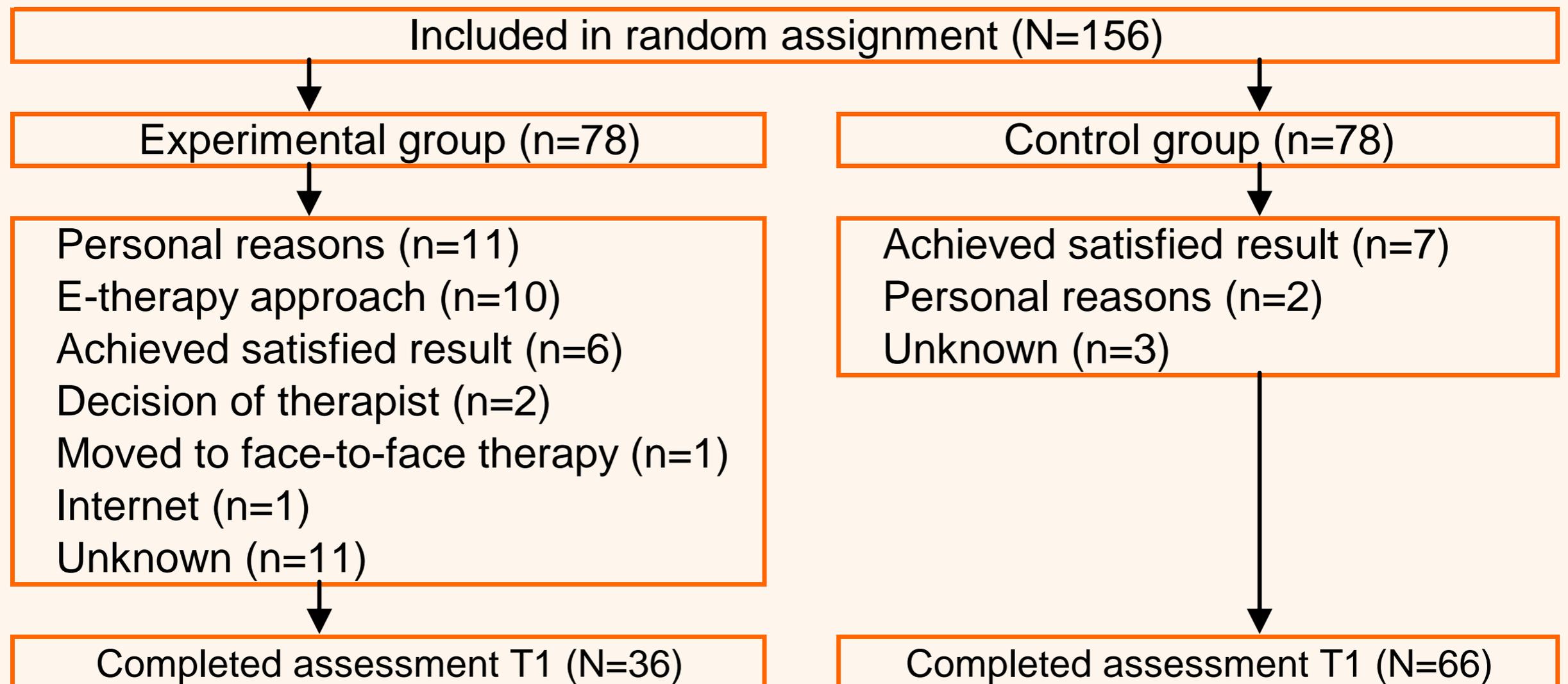
Secondary outcome measures (CO)

	E-therapy			Control		Test result	
	N	Mean (SD)	d	N	Mean (SD)	95% CI	P
GHQ score							
CO	36	13.8 (12.1)	1.15	66	4.4 (10.4)	9.37 (4.83 to 13.90)	<.001
MAP-HSS score							
CO	36	5.4 (5.7)	.83	66	0.9 (3.6)	4.57 (2.73 to 6.40)	<.001
DASS total score							
CO	36	17.2 (19.4)	.86	66	1.6 (15.3)	15.65 (8.72 to 22.58)	<.001
EQ-VAS							
CO	36	-13.7 (30.5)	-.61	66	-1.6 (24.6)	-12.09 (-23.12 to -1.06)	<.05

Secondary outcome measures (ITT)

	E-therapy			Control		Test result	
	N	Mean (SD)	d	N	Mean (SD)	95% CI	P
GHQ score							
ITT	78	6.4 (10.7)	.53	78	3.8 (9.7)	2.62 (-0.61 to 5.85)	ns
MAP-HSS score							
ITT	78	2.5 (4.7)	.38	78	0.7 (3.3)	1.77 (0.48 to 3.06)	<.01
DASS total score							
ITT	78	7.9 (15.7)	.40	78	1.3 (14.1)	6.62 (1.90 to 11.33)	<.01
EQ-VAS							
ITT	78	-6.3 (21.7)	-.28	78	-1.4 (22.6)	-4.96 (-11.97 to 2.05)	ns

Reasons for dropout



Participants were pleased

'The approach is respectful and isn't judgmental (I can do that for myself!). That feels really good and supportive. And it's great to feel you people know where I'm coming from...' Jane, 45 years

'As far as I'm concerned, the main value of the treatment is the focus on my goal and the support that I'm given, the feeling that we're pals, that you really are. There's someone keeping me on the ball, keeping an eye on me.' Harry, 54 years

'I really love this... I like the fact that no-one else notices or knows about it, that I don't have to take time off work or find a baby-sitter. I'm in control of things...' Kelly, 41 years

Vera's story...



Thanks to Netwerk television

Conclusions

- ✧ New population of problem drinkers
- ✧ Effective in reducing alcohol consumption at 3 months
- ✧ Dropout ≠ relapse or dissatisfaction
- ✧ E-therapy fulfills a need
- ✧ Further data analyses needed:
 - ✧ Effects at 6, 9 and 12 months
 - ✧ Prediction of success
 - ✧ Multiple Imputation

Questions?



Email: m.postel@tactus.nl (Marloes Postel)

Web: www.alcoholdebaas.nl or www.lookatyourdrinking.com