

Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP)

Direktorin: Prof. Dr. med. Steffi G. Riedel-Heller, MPH

Philipp-Rosenthal-Straße 55

04103 Leipzig

# Die @ktiv-Studie auf einen Blick

## Studienziel

- ✓ Untersuchung der Wirksamkeit, Kosteneffektivität und Nutzerakzeptanz des internetbasierten Selbstmanagementprogramms *moodgym* in der hausärztlichen Versorgung

## Das Programm

- ✓ *moodgym* ist ein kostenfreies Online-Selbstmanagementprogramm zur Vorbeugung und Verringerung von depressiven Symptomen basierend auf Theorien und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie.

## Stichprobe

- ✓ N = 647 Hausarztpatienten mit leichten bis mittleren depressiven Störungen, rekrutiert in 112 Hausarztpraxen aus Mitteldeutschland

## Studiendesign

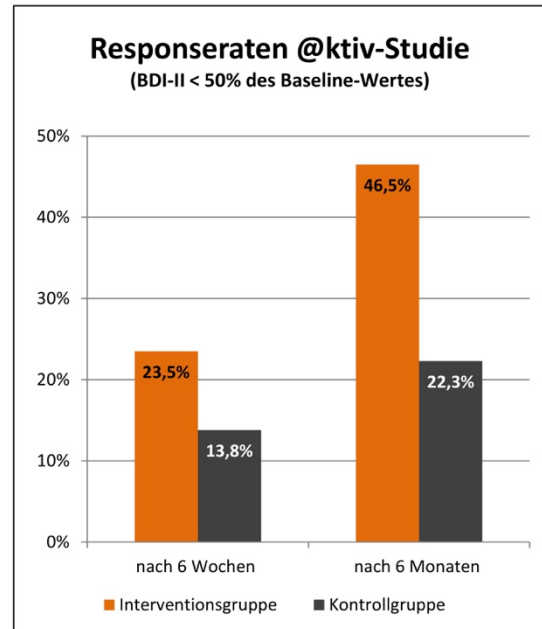
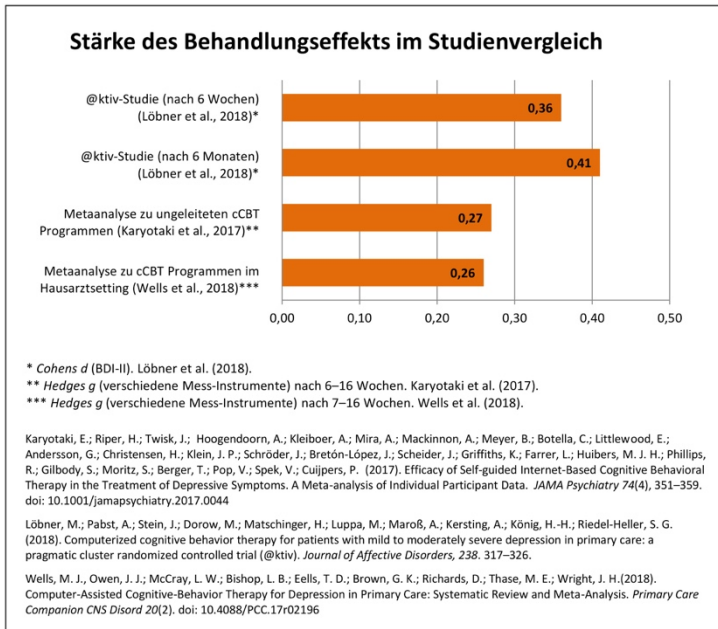
- ✓ Cluster-randomisierte kontrollierte Studie mit drei Messzeitpunkten (Baseline, nach 6 Wochen und nach 6 Monaten)
- ✓ Vergleich von zwei Untersuchungsarmen: Interventionsgruppe (*moodgym* + hausärztliche Standardbehandlung, N=320) und Kontrollgruppe (hausärztliche Standardbehandlung, N=327)

## Kernergebnisse der Studie

- ✓ Signifikant stärkerer Rückgang der depressiven Symptomatik nach 6 Wochen (BDI-II<sup>1</sup>, d=0.36) und 6 Monaten (BDI-II<sup>1</sup>, d=0.41 und PHQ-9<sup>2</sup>, d=0.26) im Vergleich zu Patienten der Kontrollgruppe
- ✓ Remissionsraten deutlich besser im Interventionsarm nach 6 Monaten (z.B. Remissionsraten im BDI-II<sup>1</sup>: 39,0% in der Interventionsgruppe vs. 23,0% in der Kontrollgruppe)
- ✓ Signifikant stärkere Verbesserung des Selbstwirksamkeitserlebens sowie der gesundheitsbezogenen Lebensqualität nach 6 Monaten im Vergleich zur Kontrollgruppe
- ✓ „Number needed to treat“: 7 Patienten müssen mit der Intervention anstatt mit der Standardbehandlung behandelt werden, damit ein zusätzlicher Patient Remission erreicht.
- ✓ Nutzung des Programms: 70% der Interventionsgruppe loggten sich in das Programm ein, davon beendeten 42% zwei oder mehr Programmbausteine. Insgesamt 13% führten das Programm bis zum Ende durch.
- ✓ Die Nutzungsakzeptanz lag im mittleren Bereich (USE-Fragebogen, adaptiert nach Lund (2001)).

<sup>1</sup> BDI-II – Beck-Depressions-Inventar

<sup>2</sup> PHQ-9 – Patient-Health-Questionnaire (Depressionsmodul des Gesundheitsbogens für Patienten)



## Fazit

- ✓ Das Online-Selbstmanagementprogramm *moodgym* ist für den Einsatz in der hausärztlichen Versorgung geeignet um leichtere bis mittlere depressive Symptomatik zu verringern.

## Ausblick

- ✓ *moodgym* ist kostenfrei und anonym für Versicherte aller Krankenkassen einsetzbar. Damit kann ein niedrigschwelliges zusätzliches Hilfsangebot gemacht werden.
- ✓ Hausärzte können Betroffene motivieren, kontinuierlich mit *moodgym* zu arbeiten.

## Förderung:

Die @ktiv-Studie wurde teilweise durch den AOK Bundesverband (Förderkennzeichen: BGAAF-0608) sowie durch die Universität Leipzig gefördert.

## Literatur:

Löbner M, Pabst A, Stein J, Dorow M, Matschinger H, Luppá M, Maroß A, Kersting A, König H-H, Riedel-Heller SG. Computerized cognitive behavior therapy for patients with mild to moderately severe depression in primary care: a pragmatic cluster randomized controlled trial (@ktiv). *Journal of Affective Disorders*, 238 (2018). 317-326.