Welke gedragsveranderingstechnieken zijn het meest effectief in digitale toepassingen voor het reduceren van alcoholgebruik in de algemene bevolking.

Haio: PATTYN Roeland , KUL
Promotor: MATHEI Cathy , KUL
Praktijkopleider: Barzeele Joke

Context: Hoewel alcohol in grote delen van de wereld ingeburgerd is, zorgt overmatig gebruik voor heel wat gezondheidsproblemen en sociale problemen. Jarenlang bestond de gebruikelijke aanpak van schadelijk alcoholgebruik uit individuele of groepstherapie met een gezondheidsmedewerker. Hoewel deze bewezen effectief zijn, vinden slechts weinig mensen met een problematisch alcoholgebruik de weg naar deze hulp. De schaalbaarheid van deze aanpak is een probleem, gezondheidsmedewerkers zijn duur en hebben te weinig tijd en opleiding voor dit probleem en voor velen is het een grote drempel om actief hulp te zoeken. Digitale interventies kunnen een deel van deze problemen opvangen, zijn een stuk anoniemer en zijn makkelijk schaalbaar. In de laatste decades werden dan ook veel digitale interventies ontwikkeld en er werd ook bewezen dat ze werken. Er zijn echter grote verschillen tussen deze digitale interventies wat betreft inhoud, medium, de uitgebreidheid, enz. Om steeds betere interventies te maken moet onderzocht worden welke aanpak het beste werkt. In deze review wordt gefocust op de inhoud, of de gedragsveranderingstechnieken.

Onderzoeksvraag: Welke gedragsveranderingstechnieken zijn het meest effectief in digitale toepassingen voor het reduceren van alcoholgebruik in de algemene bevolking.

Methode: Er werd gekozen om een ‘Umbrella Review’ te doen, dit is een review van bestaande systematische reviews en laat toe om te zien of de huidige literatuur hieromtrent consistent is, of als er discrepanties zijn en oorzaken hiervoor te zoeken. Een zoekstrategie werd ontwikkeld op basis van de termen ‘alcohol’, ‘digitale – interventie’ en ‘review’ en werd ingegeven in verschillende databases (Medline, Embase, the Cochrane library en Web of Science and PsyArticles) en leverde 2105 resultaten op zonder duplicaten. Reviews werden geïncludeerd als ze gedragsveranderingstechnieken vergeleken in een meta-regressie of als 2 verschillende soorten gedragsveranderingstechnieken als een subgroep analyse werden vergeleken in een meta-analyse. De kwaliteit van de geïncludeerde reviews werd beoordeeld met het AMSTAR2 systeem. De gedragsveranderingstechnieken die significant geassocieerd waren met de effectiviteit van de interventies werden geëxtraheerd en om een betere vergelijking mogelijk te maken tussen de studies werden deze vertaald naar eenzelfde taxonomie systeem van gedragsveranderingstechnieken.

Resultaten: De zoekstrategie leverde 9 reviews op, waarvan 5 meta-regressies en 4 subgroep analyses. De meest voorkomende doelgroep waren studenten of jonge volwassenen en alle onderzoeken werden uitgevoerd in hoge-inkomenslanden. De gedragsveranderingstechnieken die volgens de meta-regressies voor een grotere reductie in alcoholgebruik zorgden, zijn (vrij vertaald vanuit het Engels): ‘doelen stellen’, ‘probleemoplossend denken’, ‘informatie over antecedenten’, ‘gedragssubstitutie’, ‘geloofwaardige bron’, ‘aanzetten tot/aanmoedigen van voornemens/beloftes/inzet’ (in het Engels: ‘prompting commitment’), ‘aanzetten tot het herzien van de doelen’, ‘het aanbieden van normatieve informatie’, ‘opties aanbieden voor bijkomende ondersteuning/hulp’ en ‘feedback op prestaties’. Gedragsveranderingstechnieken die volgens de meta-regressies voor een minder grote reductie in alcoholgebruik zorgden, zijn (vrij vertaald vanuit

het Engels): ‘informatie aanbieden over de gevolgen van alcoholconsumptie’, ‘feedback op alcohol gerelateerde problemen’, ‘identificatie van situaties met een hoog risico’, ‘het afwegen van factoren’(in het Engels: ‘decisional balance exercise’), ‘het verhelderen van de eigen waarden’ en ‘strategieën voor matiging’. Over het algemeen lijken technieken die focussen op negatieve aspecten een vaker een negatieve invloed te hebben op de effectiviteit en technieken die een meer positieve aanpak hebben of perspectief bieden, vaker een positieve invloed hebben op de effectiviteit. Uit de subgroep analyses kan geconcludeerd worden dat ‘gepersonaliseerde normatieve feedback’ mogelijk een essentiële component is, maar op zichzelf niet genoeg is voor zeer effectieve digitale interventies.

Conclusie: Bovenstaande gedragsveranderingstechnieken hebben volgens de geïncludeerde reviews een significant goede of net slechte invloed op de effectiviteit van digitale interventies voor het reduceren van alcoholgebruik. Focussen op negatieve aspecten lijkt vaker een slechte invloed te hebben, terwijl een positieve aanpak en het bieden van perspectief vaker een goede invloed heeft op de effectiviteit. Verder lijkt ‘gepersonaliseerde normatieve feedback’ mogelijk een essentiële component te zijn, maar op zichzelf niet voldoende voor een zeer effectieve digitale interventie.