

PROGRAMMA:

EHBOorsuizen - Controle over je tinnitus

Het programma EHBOorsuizen – Controle over je tinnitus is bedoeld voor volwassenen die regelmatig of voortdurend last hebben van tinnitus. Het helpt gebruikers om beter grip te krijgen op hun reactie op tinnitus en om hier op een effectieve manier mee om te gaan. De effectiviteit van het programma is onderzocht bij 94 gebruikers met een voor- en nameting op de vragenlijst Tinnitus Handicap Inventory (THI). Deze vragenlijst meet de ernst van de tinnitusklachten.

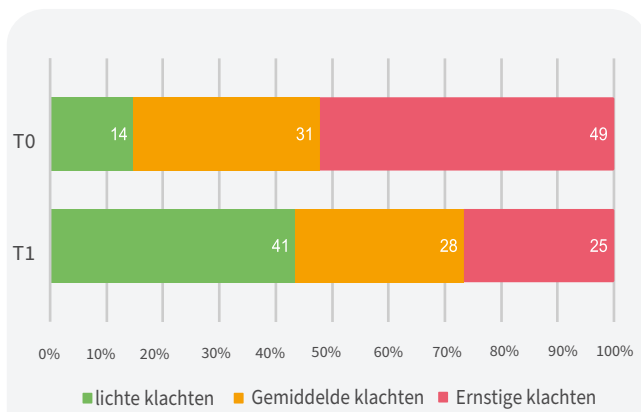


Fig. 1 Mate van tinnitusklachten

- Op de nameting (T1) is de groep met lichte klachten sterk toegenomen en de groep met ernstige klachten sterk afgenomen.

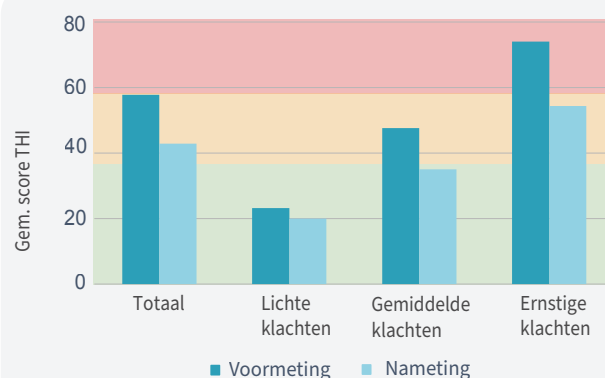


Fig. 2 Afname van tinnitusklachten

- De klachten zijn met 26% afgenomen, dit is een significant effect: (Repeated Measures ANOVA: $\eta^2 = .38$; $p < .001$).
- Hoe hoger de klachten op de voormeting, hoe groter de afname van klachten.

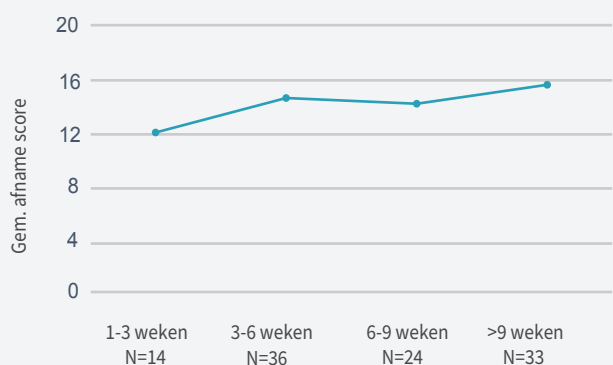


Fig. 3 Tijd tussen de metingen

- Het programma is het meest effectief wanneer het in minimaal 9 weken doorlopen wordt.

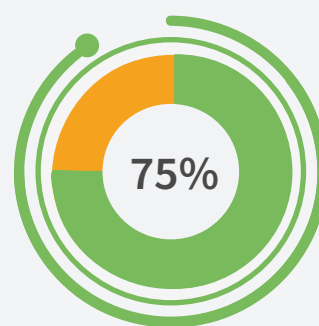


Fig. 4 Tevredenheid

- 78% voelt zich geholpen door het programma en geven met name aan:
 - nieuwe inzichten te hebben gekregen
 - een afname van klachten te ervaren
 - te herkennen niet de enige te zijn met deze klachten

Verdieping

Het programma EHBOorsuizen - Controle over je tinnitus is een programma speciaal ontworpen voor volwassenen die regelmatig of voortdurend te maken hebben met de uitdagingen van tinnitus. Het programma helpt om controle te krijgen over deze uitdagingen. Centraal staat de neurowetenschappelijke benadering die de invloed van lichamelijke en psychologische factoren op tinnitus verklaart. Verder komen diverse onderwerpen aan bod, zoals de vicieuze cirkel die de klachten vaak verergeren, met aandacht voor stress. Ook komen elementen uit het Cognitieve Gedragstherapie (CGT) aanbod en het verminderen van negatieve gevolgen van tinnitus, die herstel vaak in de weg staan. Tot slot wordt in het programma ook informatie en handvatten gegeven over hoe om te gaan met hyperacusis. De effectiviteit van dit programma is onderzocht. Hieronder volgt een verdieping van de methode en resultaten.

De onderzoekspopulatie

Tot nu toe zijn 1014 gebruikers aan de slag gegaan met het programma EHBOorsuizen - Controle over je tinnitus, waarvan de meerderheid (89%) als onderdeel van een blended behandeltraject. Een deel van deze groep is meegenomen in dit onderzoek. In totaal hebben 94 gebruikers zowel de voormeting (T0) als de nameting (T1) van de vragenlijst THI ingevuld, waarbij er ten minste drie weken zat tussen de metingen. Van deze steekproef is 43% vrouw en 57% man. De gemiddelde leeftijd is 56 jaar ($SD = 12.3$). De geslachtsverdeling en de ernst van de klachten (T0) van deze steekproef verschilt niet significant ten opzichte van de deelnemers die niet in de analyse zijn meegenomen. De gebruikers in de steekproef zijn wel significant ouder (gemiddeld 6 jaar).

Tinnitus Handicap Inventory

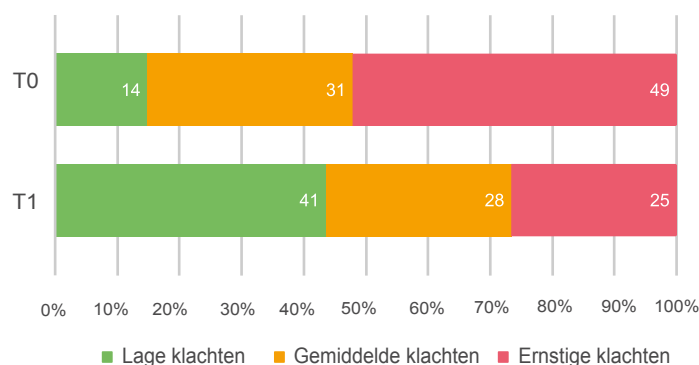
Om te zien of er na het doorlopen van het programma een afname is van tinnitusklachten, worden deze klachten aan het begin (T0) en aan het einde (T1) van het programma gemeten met de vragenlijst Tinnitus Handicap Inventory (THI). De THI meet de ernst van de klachten en bestaat uit 25 vragen die beantwoord kunnen worden met 'Nee', 'Soms' en 'Ja'. De vragen zijn onderverdeeld in drie subschalen: een functionele schaal, die de impact van tinnitus op dagelijkse activiteiten in kaart brengt; een emotionele schaal, die focust op de emotionele reacties op tinnitus; en een catastrofale schaal, die extreme reacties op tinnitus in kaart brengt, zoals het verlies van controle. Deze subschalen zijn bedoeld voor aanvullende informatie en worden niet gebruikt om de ernst van de klachten te bepalen.

Dit gebeurt aan de hand van de totaalscore, met een minimum van 0 en een maximum van 100. Om de klachten overzichtelijk in te delen, zijn enkele categorieën samengevoegd. De oorspronkelijke categorieën lichte en milde klachten zijn samengevoegd tot lichte klachten, en forse en ernstige klachten zijn samengevoegd tot ernstige klachten. Op basis van deze nieuwe indeling zijn de volgende afkapwaarden gehanteerd om de mate van klachten te categoriseren: 0-36; lichte klachten, 38-56; gemiddelde klachten, 58-76 ernstige klachten.

Effectiviteit

Figuur 5 laat zien dat na het doorlopen van het programma het aantal mensen dat lichte klachten ervaren toeneemt en het aantal mensen dat ernstige klachten ervaren afneemt. Gemiddeld genomen is er een significante afname van klachten van 26% na het volgen van het programma: de gemiddelde score op T0 = 57.74 en op T1 = 42.85 (Repeated Measures ANOVA: $F = 57.649$ ($df = 1,93$) $\eta^2 = .38$, $p < .001$).

Fig. 5 Mate van tinnitusklachten op de voor- en nameting



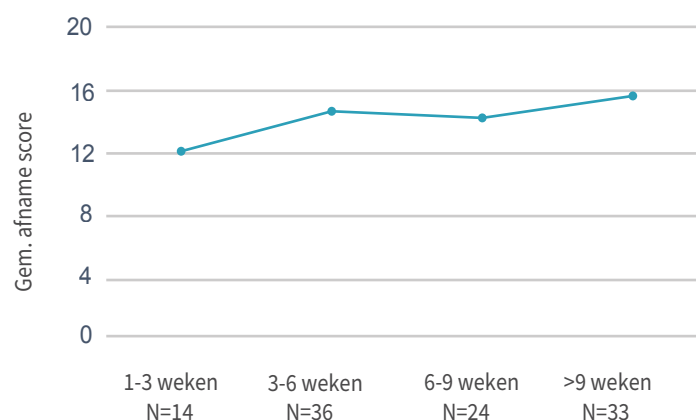
Welke factoren hangen samen met afname van klachten?

Hoe hoger de klachten op de voormeting (T0) is, hoe groter de afname van de klachten op de nameting (T1) ($r = -.313$; $p = .002$). Dit resultaat is ook te zien in Figuur 2 op de voorpagina. Verder is er geen verband tussen de afname van klachten met de variabelen leeftijd en geslacht.

Tijd tussen de metingen

Er is geen significant verband tussen het aantal dagen tussen de voor- en nameting en de afname van klachten. Figuur 6 toont wel dat de grootste afname van klachten optreedt wanneer er meer dan 9 weken tussen de voor- en nameting zitten. Opvallend is dat deze afname in klachten al grotendeels stabiel is vanaf minimaal 3 weken. De meeste gebruikers doorlopen het programma in 3 tot 6 weken ($N=36$). In het programma wordt geadviseerd om het te doorlopen in 4 tot 12 weken.

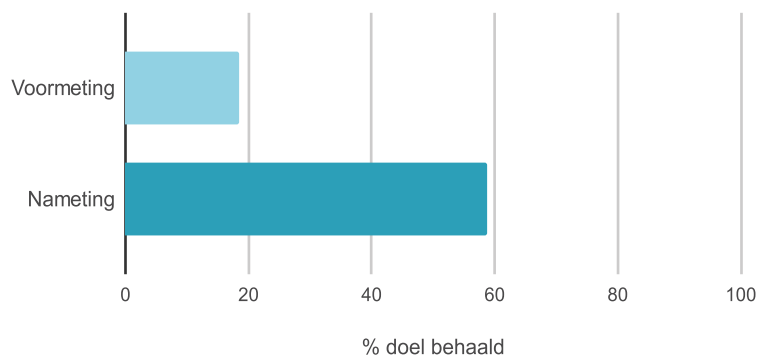
Fig. 6 Tijd tussen de metingen



Doelen

Aan het begin van het programma stellen gebruikers een doel op dat zij met het programma willen behalen. Ze geven dan ook in procenten aan in hoeverre dat doel behaald is. Aan het eind van het programma wordt dit geëvalueerd. In Figuur 7 is te zien dat dit percentage op de nameting drie keer zo groot is. We zien ook dat gebruikers met een grotere afname van klachten in significant grotere mate hun doel behalen ($r = -.40$, $p = .03$, $n = 29$).

Fig. 7 Mate van doel behaald



Geholpen zijn en afname klachten

Gedurende het programma wordt op meerdere momenten aan gebruikers gevraagd in hoeverre zij zich geholpen voelen. Uit de resultaten blijkt dat gebruikers die een sterke afname in klachten ervaren, zich gemiddeld significant meer geholpen voelen door het programma ($r = -.328$, $p = .034$).