

ONDERZOEK IN DE PRAKTIJK: EEN INSPIRATIESESSIE MET ALCOHOL ALS VOORBEELD.

Gezamenlijke KAMG nascholing door de KAMG-brede Onderzoeksectie.

DATUM: Donderdag 12 oktober 2017 van 13.00-16.45 uur.

LOCATIE: MeetUp Beatrixgebouw (ingang Croeselaan 6) 3521 AL Utrecht

Om half twee start de bijeenkomst met circa 50 deelnemers. De dagvoorzitter Boukje Zaadstra heet iedereen van harte welkom met een speciaal welkom aan de sprekers Hannie Comijs en Rob Bovens.

Epidemiologie van alcoholgebruik bij ouderen

Dr. Hannie Comijs is psycholoog en als senior onderzoeker werkzaam bij GGZ inGeest en het VU Medisch Centrum, afd Psychiatrie. Zij doet onderzoek naar alcoholgebruik, depressie en angst, en cognitieve stoornissen bij de Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA) en is hoofdonderzoeker van de Nederlandse Studie naar Depressie bij Ouderen (NESDO). Zij zal gaan vertellen over de LASA, studie een cohortstudie waarin veel epidemiologisch onderzoek wordt gedaan.

Eerst start ze haar verhaal met een inleiding op hoe je onderzoeker kan worden. Sommigen starten direct na hun studie als onderzoeker, anderen starten met een combinatiebaan: tijdens de opleiding of klinisch werk gaan ze promoveren. Ook zijn er veel die eerst specialiseren en daarna onderzoek gaan doen; dan is de planning ingewikkeld. Zelf werkte ze 3 dagen als neuropsycholoog en 2 dagen als onderzoeker.

De Longitudinal Ageing Study Amsterdam (LASA) waar ze nu aan werkt is gestart in 1992/1993. Deze studie bevat 3107 ouderen van 55 tot 85 jaar. Het is een representatieve steekproef met oversampling van mannen en oudste ouderen omdat zij vergroot risico hebben om uit te vallen. De deelnemers worden 3 jaar gevolgd en gedurende die periode worden metingen verricht. Elke tien jaar wordt een nieuw cohort 55-65 jarigen gevormd en toegevoegd om het aantal deelnemers op peil te houden. . VWS financiert dit onderzoek, want daar wil VWS beleidsrelevante gegevens uit genereren.

Hannie Comijs vertelt over de wijze waarop keuzes worden gemaakt voor vragenlijsten. Enerzijds wordt een groot aantal vragentelkens herhaald, om de ontwikkeling door de jaren heen te vergelijken. Anderzijds zijn er nieuwe onderwerpen die verschillende onderzoekers zouden willen meten. Er is echter maar een beperkte omvang van onderzoek mogelijk, want er wordt als norm gebruikt dat ouderen maximaal 1,5 uur onderzoek kunnen ondergaan.

De data van LASA zijn toegankelijk voor iedereen. Hannie Comijs vertelt dat je een aanvraagformulier kunt invullen waarin je opgeeft wat je vraagstelling is en welke data daarvoor nodig zijn. Als het goedgekeurd wordt, ontvang je dan de data.

Ze vertelt vervolgens over de mogelijkheden, maar ook over de beperkingen van de data. Zoals aangegeven is de steekproef representatief voor de leeftijd, maar de ziekste en zwakste mensen doen niet mee, waardoor LASA een gezondere populatie heeft. Bovendien zijn alle gegevens in LASA self-reported door de deelnemers. Dat betekent dat er zowel sprake zal zijn van onderrapportage als van overrapportage. Omdat in LASA zoveel informatie wordt verzameld, is het van groot belang om een goede vraagstelling en hypothese te verwoorden, anders is het een moeras aan data. LASA is een multidisciplinair onderzoek. Het voordeel daarvan is dat er veel expertise is onder de onderzoekers,

maar dat betekent ook dat er veel wensen en ideeën zijn, waar rekening mee gehouden moet worden.

VWS heeft in 2010 om onderzoek naar alcoholgebruik gevraagd. Het percentage overmatige drinkers (>2 per dag voor vrouwen en >3 per dag voor mannen) bleek ruim 13%. Het profiel van deze groep lijkt te wijzen op vorm van sociaal gedrag: het waren gezonde jonge ouderen, hogere opleidings- en inkomensgroepen, geen psychische klachten, niet eenzaam.

Hannie Comijs wijst er op dat je bij alcohol onderzoek bij ouderen geen vergelijking moet maken tussen de drinkers en de niet-drinkers, omdat de niet-drinkers vaak slechte gezondheid hebben. Mensen stoppen met drinken vanwege gezondheidsproblemen.

Op basis van dit onderzoek heb ben de LASA onderzoekers aan VWS geadviseerd om heldere en haalbare criteria voor overmatig alcoholgebruik op te stellen. Zorg dat mensen zich bewust worden van de aanvaardbare hoeveelheden alcohol en de gezondheidsrisico's. Na uitbrengen van dit advies, heeft VWS toen geen vervolg gegeven aan dit rapport.

In 2016 heeft VWS vervolgens weer gevraagd, om een onderzoek onder ouderen over hun alcoholgebruik. Er waren inmiddels wel verschillende normen ontwikkeld. De Gezondheidsraad heeft de strengste norm geformuleerd: maximaal 1 eenheid/dag, zowel voor mannen als voor vrouwen, bij voorkeur echter geen alcohol. Wereldwijd verschillen de adviezen; de WHO had als norm 7 eenheden/wk voor vrouwen, 14 eenheden/week voor mannen. In het verleden was de norm in Nederland maximaal 2 eenheden/dag voor vrouwen en 3 eenheden/dag voor mannen.

Uit een sample uit LASA van 2012, is het alcohol gebruik onderzocht. Om dit te kunnen doen, is er gerekend met een gewogen steekproef, die de samenstelling van de bevolking op dat moment weerspiegelde. Uit dit onderzoek bleek dat 17% van de 55-plussers niet drinkt, 45% drinkt licht (=niet meer dan 1 eenheid/dag), 24% drinkt matig en 12.6% drinkt overmatig.

Volgens een rapport van Trimbos is over de jaren heen het licht alcoholgebruik afgenomen en het matig alcoholgebruik toegenomen. Het ernstig alcoholgebruik schommelt door de jaren heen.

Nu is VWS aan zet om met deze gegevens verder beleid uit te zetten.

Actieonderzoek alcoholpreventie, drie voorbeelden

De volgende spreker is Mr dr. Rob Bovens. Rob Bovens is al 37 jaar werkzaam in het veld van beleid en onderzoek voor verslaafden en was tot oktober 2017 lector verslaving(spreventie) aan de hogeschool Windesheim. Vanaf 1 oktober werkt hij als programmaleider Academische Werkplaats Verslaving bij Tranzo University Tilburg. Voorheen werkte hij onder meer als landelijk directeur verslavingsreclassering, als campagneleider van de alcoholcampagnes bij het NIGZ en als senior wetenschappelijk medewerker bij het Trimbos-instituut. Hij is van oorsprong jurist. Rob Bovens gaat drie voorbeelden bespreken, die betrekking hebben op onderzoek en beleid om alcoholgebruik terug te dringen.

1. Alcoholverkeer cursussen.

In het vierde kwart van de 20^e eeuw groeide in Nederland het aantal auto's en nam het alcoholgebruik toe. Alcohol was in die tijd een algemeen aanvaard gebruik. Mensen bleken echter onvoldoende op de hoogte te zijn van risico's. In Nederland werden cursussen georganiseerd als je opgepakt was vanwege rijden onder invloed. De beleidsvraag die toen

gesteld werd was: is deze cursus een volwaardig alternatief voor gevangenisstraf? Uit onderzoek bleek vervolgens dat de cursus hooggewaardeerd werd, de kennis steeg significant, de attitude werd positief beïnvloed en er was een recidivevermindering van 30%. Antwoord op de beleidsvraag was echter niet te geven op dat moment. Uit vervolg onderzoek bleek vervolgens dat er minder mensen in beroep gaan tegen de strafoplegging en dat de kennis was verbeterd. Op basis van dit vervolgonderzoek heeft het Ministerie toen besloten de cursus als alternatief voor een gevangenisstraf landelijk in te voeren.

2. Alcoholgebruik onder de jeugd.

In 2003 was in Nederland het alcoholgebruik onder jongeren onderzocht. Van de 15 jarigen bleek 60% gedronken te hebben in de laatste maand. Voorlichting naar de jeugd leek eigenlijk geen effect te hebben en ouders werden steeds toleranter. Dit laatste neemt af sinds er in 2007 een campagne is gestart richting de ouders. Een tolerante houding van ouders is namelijk een sterke risicofactor voor alcoholgebruik. Bovendien neemt het aanbod van momenten waarop alcohol gebruikt wordt toe: de 'braderisering': steeds meer gebeurtenissen worden met feestjes gevierd en er is steeds minder toezicht op het alcoholgebruik.

De belangrijkste aangrijpingspunten om het alcoholgebruik te verminderen, zijn het aanbod verminderen, de voorlichting vergroten en het toezicht intensiveren. Hiervoor zijn nu opvoedingscampagnes gestart, NIX18, etc. Sinds dergelijke campagnes zijn gestart in 2007, is alcoholgebruik onder kinderen weer gedaald.

3. IkPas.

Ruim 80% van de volwassenen in Nederland drinkt alcohol. 10-12% drinkt meer dan de norm voor aanvaardbaar gebruik. De IkPas is een programma dat als paraplu gebruikt kan worden voor regionale en lokale acties met 30 of 40 dagen zonder alcohol. Missie van deze aanpak is praktische handvatten en argumenten te bieden om zelf te beslissen. 'What's in it for me?' is de trigger voor deelname.

Methode Brainwriting

Na deze twee inspirerende presentaties moeten de deelnemers zelf aan de slag om plannen te maken voor onderzoek. Dat onderzoek hoeft geen relatie te hebben met alcohol. Ewout Fanoy geeft een korte uitleg over de methode brainwriting. Brainwriting is een methode om onder tijdsdruk met behulp van anderen tot ideeën te komen. Iedereen wordt in groepjes van 8 personen ingedeeld. Vervolgens wordt iedereen gevraagd een probleem te bedenken dat hij/zij in zijn eigen werk tegenkomt en zou willen onderzoeken. Op een blad schrijft iedereen zijn/haar probleem in het bovenste vakje op. Vervolgens circuleert dit blad in de groepjes en schrijft iedereen op elkaars blad een oplossing voor het voorgelegde probleem. Nadat het blad 8x is doorgegeven, heeft iedereen zijn eigen blad terug en op andermans bladen zeven oplossingen geschreven. Iedereen leest zijn/haar eigen blad goed door en vertelt aan de groep welke oplossing het meest aansprekend is.

Per groepje wordt één blad uitgekozen dat het meeste aanknopingspunten biedt voor een plenaire bespreking na de koffiepauze.

Plenaire discussie rond twee brain write voorbeelden

Nadat de groepjes geanimeerd gewerkt hebben en de koffiepauze is geweest, worden twee problemen plenair bediscussieerd. Het eerste onderwerp is dat verschillen tussen de ouders in opvattingen problemen kan geven in het opvoeden. Als ouders verschillende doelen hebben, dan kan dat zelfs tot scheiding/vechtscheiding aanleiding geven. Bij consultatiebureau komt vaak maar een ouder met het kind mee, waardoor de opvattingen van de andere ouder weinig aan bod komen. De vraag is hoe je dit probleem zou kunnen onderzoeken zodat dit vroegtijdig ontdekt wordt. Een van de bedachte oplossingen was om al aan ouders voorlichting te geven vóór de geboorte en te kijken of dat effect heeft op het aantal problemen in gezinnen.

Bediscussieerd wordt wat nu de probleemstelling zou kunnen zijn, waarop zou gefocust kunnen worden, welke onderzoeksmaat zou gebruikt kunnen worden, welke onderzoekopzet past daarbij.

Een probleemstelling is nodig om tot een onderzoeksvraag te komen. Opgemerkt wordt dat we in de brainwriting werken met een probleemstelling, maar dat de tussenstap over het opstellen van een onderzoeksvraag ontbreekt.

Voor het ontwerpen van een design van de studie moet je weten welke factoren een rol spelen. Je moet immers voorkomen dat je achteraf ontdekt dat belangrijke determinanten ontbreken. Om dit te voorkomen is literatuuronderzoek vooraf heel belangrijk.

Wat gebeurt er vervolgens met de resultaten van het onderzoek? Dit is ook een heel belangrijke vraag, want als niets mee gebeurt, heeft het onderzoek immers weinig waarde. Om deze reden zijn de academische werkplaatsen opgericht, zodat het onderzoek wordt gevoed door praktijkvragen.

De volgorde om tot implementatie te komen is vaak dat er eerst een observationeel, epidemiologisch onderzoek plaatsvindt. Vervolgens wordt een RCT verricht om effect van een interventie aan te tonen en dan kan de interventie geïmplementeerd worden in de praktijk. Doelgroepen laten meedenken is belangrijk en dit wordt ook in toenemende mate verwacht van onderzoekers. Een deelnemer uit de zaal vertelt dat in de academische werkplaats verstandelijk beperkten de doelgroep altijd betrokken wordt en dat dit rijke ideeën oplevert. Opgemerkt wordt dat het betrekken van de doelgroep heel belangrijk is, maar dat dit bij besluitvorming soms ingewikkeld is.

Het tweede voorbeeld dat plenair wordt bediscussieerd is het terugdringen van e-bike ongevallen. Op de eerste hulp komen steeds vaker 80plussers met e-bike ongevallen. Mogelijk komt dit doordat bij ouderen het verwerken van informatie langzamer gaat, ze hebben meer tijd nodig om het overzicht te zien, multi-tasks gaat minder. Zou aanpassing van de e-bike (bv snelheidsbegrenzer) effectief kunnen zijn?

Om dit te onderzoeken zijn er eerst meer epidemiologische data nodig: wat is de fysieke toestand van de fietsers die vallen? Welke leeftijd, omgeving? Zijn de ongelukken het gevolg van een botsing met ander verkeer of is het eigen onhandigheid (dus bijvoorbeeld uit de bocht vliegen)? Dit kan onderzocht worden met vragenlijsten. Vervolgens kan in de literatuur gezocht worden naar effect van training, rijbewijzen op het terugdringen van ongelukken. De helm zou als interventie kunnen dienen. Zouden er door een helm minder mensen gaan fietsen?

Naast de negatieve effecten van e-bikes, moeten echter ook de positieve effecten van de introductie van de e-bike gemeten worden. Hoeveel mensen zijn er door de e-bike weer gaan fietsen, leidt de e-bike tot meer fysieke activiteit als vervanger van de auto?

Om de epidemiologische gegevens uit te zoeken, kunnen ook bestaande databases belangrijke bronnen voor informatie opleveren, bijvoorbeeld bij veiligheid.nl (voorheen consument en veiligheid) is veel data verzameld over ongelukken met e-bikes. Verzekeringsstatistieken zouden hiervoor ook gebruikt kunnen worden, maar hebben vaak maar heel beperkte waarde omdat alleen ernstige gevallen hierin zijn opgenomen.

Afronding

Na deze twee plenaire terugkoppelingen, sluit Boukje Zaadstra de bijeenkomst af. Ze vat samen dat op een informele en plezierige manier nagedacht is over te onderzoeken problemen. Tijdens deze bijeenkomst is er geoefend met de methode brain writing om tot ideeën te komen, het is een methode die helpt bij het brainstormen over de vraag hoe je tot een vraagstelling en een goed onderzoeksdesign komt. Ze bedankt de sprekers; de presentaties zullen op de NVAG website gepubliceerd worden. Ze hoopt dat iedereen het leerzaam heeft gevonden om brain writing een keer te doen en mogelijk ook zelf in het werk kan toepassen.

Volgend jaar zal de sectie onderzoek weer KAMG breed een nascholing organiseren op de tweede donderdag van oktober. Het thema van die middag zal zijn welke mogelijkheden er zijn om financiering te krijgen van een onderzoeksídee.