

Psychosomatische Fachklinik Bad Pyrmont

Klinik für Psychosomatische Medizin und Verhaltenstherapie



Rückfallprävention der Bulimie über Short Message Service (SMS)

Autoren: Bauer, S.; Percevic, R.; Okon, E.; Meermann, R.; Kordy, H.

**Psychosomatische
Fachklinik Bad Pyrmont**
Klinik für
Psychosomatische Medizin
und Verhaltenstherapie
Bombergallee 10
31812 Bad Pyrmont

fon: 0 52 81.6 19-0
fax: 0 52 81.6 19-666
pfkpyrmont@ahg.de
www.ahg.de/Pyrmont

Dipl.-Psych. Eberhard Okon
Prof. Dr. med. Rolf Meermann
Psychosomatische Fachklinik Bad Pyrmont
Bombergalle 10 31812 Bad Pyrmont
05281/ 6190 eokon@ahg.de

Vortrag gehalten auf
5. Wissenschaftlichen Kongress
Bad Pyrmont, 2008



Ein Unternehmen der



Hintergrund



Bulimia Nervosa

- viele Bulimiepatientinnen beenden die Behandlung nicht frei von Essstörung
- erhebliches Rückfallrisiko
- ambulante Weiterbehandlung empfohlen



groß
F



Hintergrund

- (1) Wie intensiv muss diese nachstationäre Betreuung/Erhaltungstherapie sein?
- (2) Übergang von der Klinik in den Alltag als Phase
- (3) Häufig begeben sich die Patienten in eine ambulante Anschlussbehandlung
- (4) häufig lange Wartezeiten für Anschlussbehandlung





Hintergrund

Neue Technologien in der Behandlung von Bulimie

Beratung via e-mail (Robinson & Serfaty, 2007)

Nutzung von Chatrooms (Winzelberg et al., 2007)



Hintergrund

Short Message Service (SMS)

- enorme Zunahme von Mobiltelefonen in den vergangenen Jahren (1998: 24%; 2000: 64%)
- Ende 2000 hatte Deutschland den größten Anteil von Handybesitzern in ganz Europa (2002)
- SMS wird am stärksten in Norwegen und Holland genutzt.
- deutlicher Zusammenhang zwischen Handybesitz und SMS-Nutzung (Smoreda & Thorbecke)
- „SMS has struck as a new mass communication medium“ (Klein)

Hintergrund



Vorteile der Nutzung von SMS

- **große Verbreitung**
- **permanente Verfügbarkeit**
- **örtliche und zeitliche Flexibilität**
- **geringer Zeit- und Kostenaufwand**
- **interaktives Medium**



Allgemeine Zielsetzung

**Entwicklung und Erprobung einer SMS-basierten
Minimalintervention zur Betreuung von
patientinnen beim Übergang von einer
Behandlung in den Alltag**

Ein Unternehmen der



Inhaltliches Konzept

2 Prinzipien

(1) *soziale Unterstützung*

- kontinuierliches Interesse am Bef
- Sorge um Gesundheit

(2) *Verhaltensmodif*

- Verstärkung
- Hinweise
- Vorsch





Inhaltliches Konzept

Patientin



Forschungsstelle

Verwendung von SMS auf 2 Arten

(1) symptomorientierte SMS

wöchentliche Beantwortung
Essstörungssymptome

(2) freie SMS

Nachrichte
Erfassung



Inhaltliches Konzept

Forschungsstelle



Patientin

(1) wöchentliche Rückmeldung
per SMS; in Abhängigkeit von
der Patientin in der vor

(2) monatliche Rückmeldung
per Post; o
Erläuter

Inhaltliches Konzept

Design

Dauer der Betreuung:

6 Monate

Stichprobengröße:

35 Patienten

Einschlusskriterien:

- weiß

Wöchentliche Interaktion per SMS



(1) Wie wohl fühlten Sie sich in den letzten sieben Tagen in Ihrem Körper?

.. .. .

~~1~~

~~2~~

3

4

5

sehr
wohl

eher
wohl

weder+
noch -

eher
unwohl

sehr
unwohl

Woche 1

SMS: 24

Woche 2

SMS: 24

(2) Wie oft hatten Sie in den letzten sieben Tagen ...

.. .. .

~~1~~

2

3

~~4~~

überhaupt
nicht

1 Mal

2 - 3 Mal

(3) Wie oft haben Sie in den
folgenden Maßnahmen
Erbrechen, Einnahme
Nahrung?

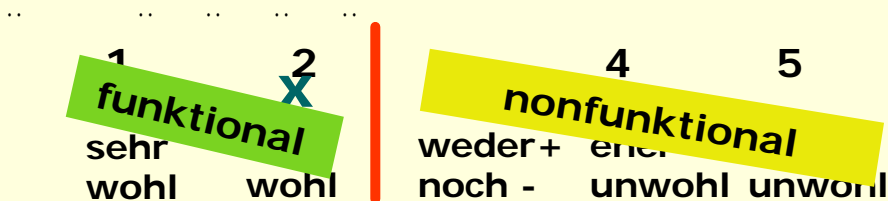
.. ~~1~~ ..

überhaupt

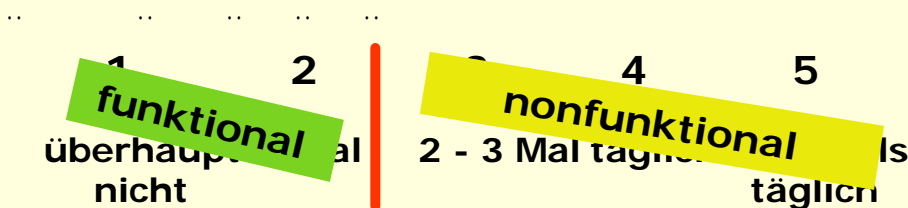


Wöchentliche Interaktion per SMS

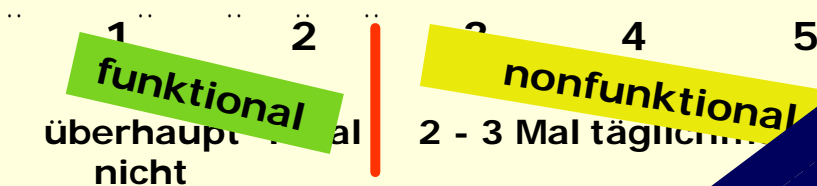
(1) Wie wohl fühlten Sie sich in den letzten sieben Tagen in Ihrem Körper?



(2) Wie oft hatten Sie in den letzten sieben Tagen Essanfälle?



(3) Wie oft haben Sie in den letzten sieben Tagen eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen angewendet, um Ihr Gewicht zu kontrollieren: Erbrechen, Einnahme von Abführmitteln und/oder niederkalorischer Nahrung?





Wöchentliche Interaktion per SMS

4 Möglichkeiten, wie sich das Befinden der Patientin von Woche zu Woche verändern kann:

- (a) unverändert gutes Befinden (+)
- (b) unverändert schlechtes Befinden (-)
- (c) Verbesserung des Befindens (+ +)
- (d) Verschlechterung des Befindens (-)



- 64 Kombinationen
- zu jeder Woche
- verschlechtert
- verbessert
-

Wöchentliche Interaktion per SMS (Beispiel)



(1) Wie wohl fühlten Sie sich in den letzten sieben Tagen in Ihrer

~~1~~ ~~2~~ 3 4 5

sehr eher weder+ eher sehr
wohl wohl noch - unwohl unwohl

(2) Wie oft hatten Sie in den letzten sieben Tagen

~~1~~ 2 3 ~~4~~

überhaupt 1 Mal 2 - 3 Mal t
nicht

(3) Wie oft haben Sie
folgenden Maß
Erbrechen, F
Nahrung?

~~1~~

ü

Wöchentliche Interaktion per SMS (Beispiel)



- (1) Körpergefühl - unverändert gut (+)
- (2) Essanfälle – verbessert (+ +)
- (3) kompens. Verhaltensweisen – ,



Wöchentliche Interaktion per SMS (Beispiel)

- (1) Körpergefühl - unverändert gut (+)
- (2) Essanfälle – verbessert (+ +)
- (3) kompens. Verhaltensweisen – verschl.

Antwortnachricht

„Die Abnahme Ihrer
Machen Sie dies
gewichtssred



+ + = verbessert + = unverändert gut - - = verschlechtert - = unverändert schlecht

KG **EA** **KV**

Beispielnachrichten

++ **--** **-**

„Sie fühlen sich gut in Ihrem Körper. Es gibt keinen Anlass, gewichtsreduzierende Maßnahmen einzusetzen. Genießen Sie es lieber, zu essen.“

-- **+** **+**

„Dass man sich in seinem Körper manchmal nicht wohlfühlt ist völlig normal und geht vorüber. Seien Sie stolz darauf dass Sie Ihre Essstörung so gut im Griff haben“

-- **--** **--**

„Wenn Sie nicht weiter wissen, vertrauen Sie anderen. Oft ist es hilfreich, mit Freunden über sich, seine Probleme und auch schöne Dinge zu reden. Nicht alles aufgeben.“

KG = Körpergefühl

EA = Essanfälle

KV = Körperverhältnis

Ein Unternehmen der



Patientin



Ein positives Körpergefühl ist sehr wichtig für jeden. Wir freuen uns, dass Sie diese besondere Lebensqualität wieder genießen können.

30.09.2002, 9.06 UHR, 2, 1, 1

Wenn Sie zuviel über Ihr Gewicht nachgrübeln, treffen Sie sich mit Menschen, die Sie mögen und unternehmen Sie gemeinsam etwas. Dies ist oft hilfreich.

23.09.2002, 8.31 UHR, 4, 2, 1

In der vergangenen Woche haben wir leider keine Nachricht von Ihnen erhalten. Wir hoffen, es geht Ihnen gut.

Es ist wirklich toll, dass Sie sich in Ihrem Körper wieder wohlfühlen und damit einen grossen Erfolg erzielt. Sie können stolz darauf sein.

09.09.2002, 7.40 UHR, 1, 1, 1

Dass man sich in seinem Körper manchmal nicht wohlfühlt, geht vorüber. Seien Sie stolz darauf, dass Sie einen Körper haben, den Sie lieben können.

30.08.2002, 8.50 UHR, 4, 1, 1

Wir freuen uns sehr, dass Sie Ihre neue Chance auf ein besseres Leben nutzen.

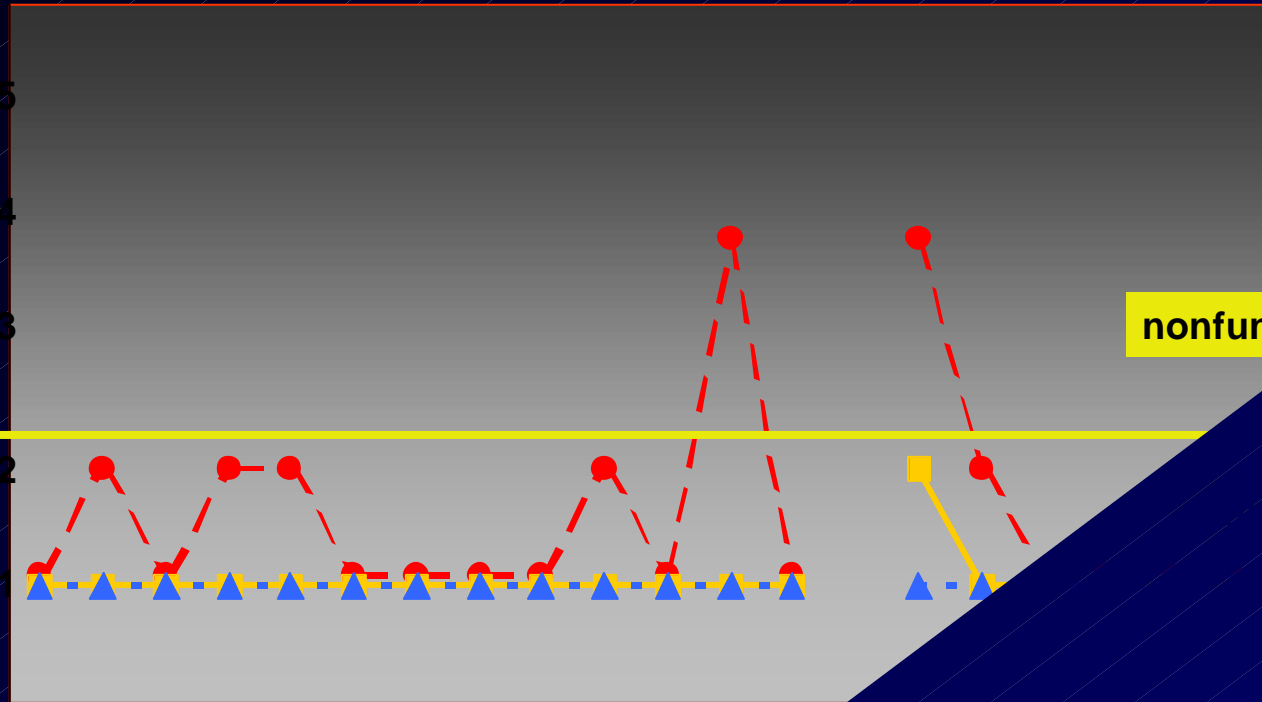
26.08.2002, 7.40 UHR, 1, 1, 1

Es ist sicher nicht immer leicht, aber so stolzer können Sie sich nicht sein.

12.08.2002, 7.40 UHR, 1, 1, 1



Patientin



nonfunktion

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

—●— Körpergefühl

—■— Essen

—▲— Verhalten

verhalten

Wochen

Pyrmont

ntisch

Psych

Ein Unternehmen der



Fragestellungen



(1) Akzeptanz des SMS-Programms

- Zufriedenheit mit der Betreuung
- subjektive Einschätzung des Aufwandes
- subjektive Einschätzung der Effektivität
- Zufriedenheit mit der Programmdauer

(2) Abschätzung der Praktikabilität

- organisatorischer und zeitlicher Aufwand
- technischer Aufwand
- finanzieller Aufwand

(3) erste Abschätzung

(4) Inhalt

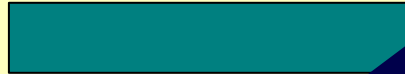
- V
-



Erste Ergebnisse (n = 26)

Teilnahmedauer M = 19 Wochen (SD = 7)

24 - 26 Wochen



12 - 23 Wochen



6 - 11 Wochen

100

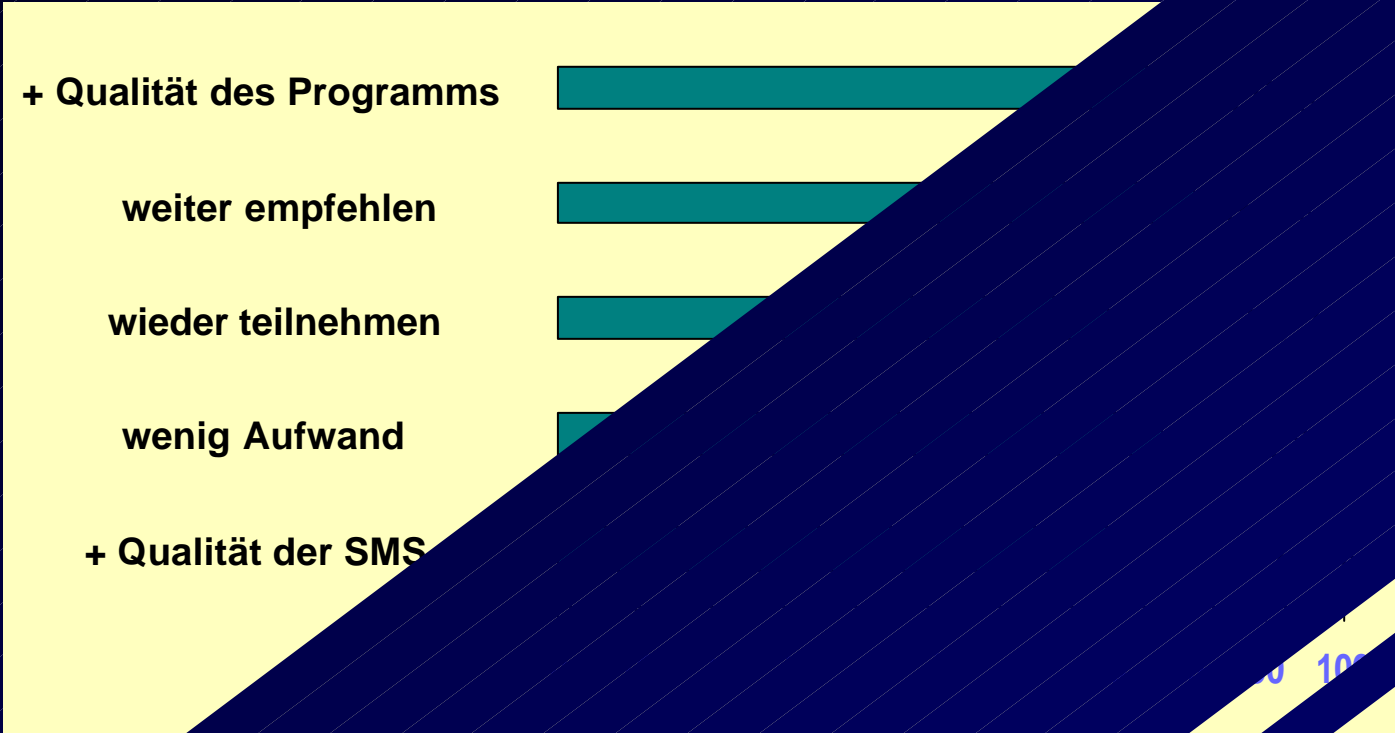
Ein Unternehmen der





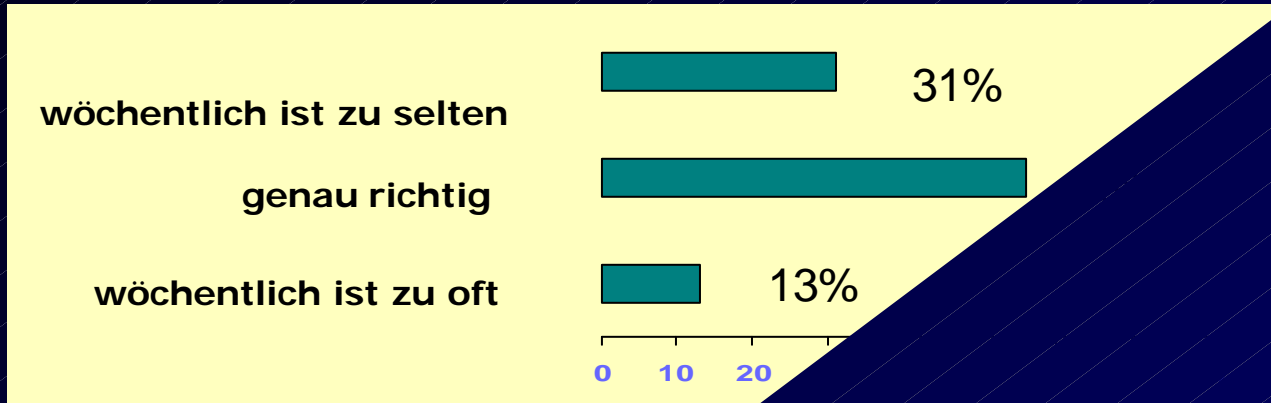
Erste Ergebnisse - Akzeptanz

(1) Zufriedenheit mit dem Programm



Erste Ergebnisse - Akzeptanz

(2) Zufriedenheit mit der SMS-Frequenz

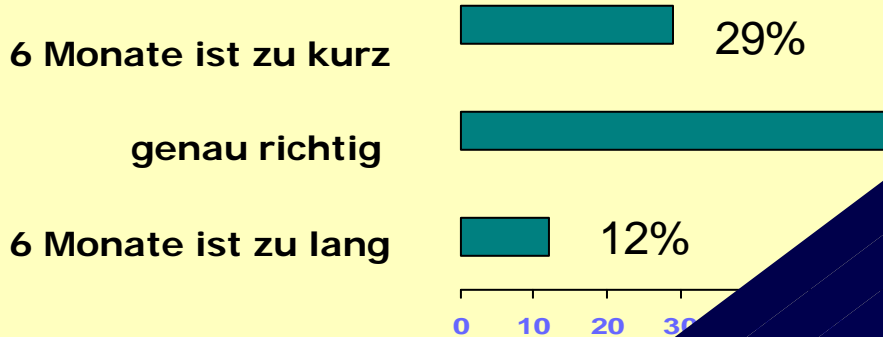


(3) Zufriedenheit mit



Erste Ergebnisse - Akzeptanz

(4) Zufriedenheit mit der Programmdauer



(5) Kein persönliches

ja sehr
etw

70 80 90 100

Ein Unternehmen der



Erste Ergebnisse - Akzeptanz

(6) Hauptkritikpunkte (Patientenperspektive)

positiv:

- jemand sorgt sich um meine Gesundheit
- Kontinuität
- Unterstützung
- gezwungen sein, über die Symptome nachzudenken

negativ:

- standardisierte SMS
- SMS haben nicht individuelle
- SMS waren

Erste Ergebnisse – Hinweise auf Rückfall

Indikator für Rückfall

Wenn eine Patientin über mindestens drei Wochen in Folge starke Beeinträchtigung (4/5) in einem Symptom berichtet.

Patientinnen die mit einem Score < 4

- (1) Essanfälle: n = 28
- (2) Kompensatorisches Verhalten: n = 25
- (3) Körpergefühl: n = 25

Patientinnen die nur ein oder zwei Symptome haben

n = 17





Erste Ergebnisse – Hinweise auf Rückfall

(1) Essanfälle

- 1 „Rückfall“ bei 28 Patientinnen

(2) Kompensatorisches Verhalten

- 1 „Rückfall“ bei 25 Patientinnen

(3) Körpergefühl

- 7 „Rückfälle“ bei 25 Patientinnen

Bei den 17 Patientinnen
Score < 4 in allen 3

- kein „Rückfall“
- 1 „Rückfall“
- 5 „Rückfälle“



Chancen & Grenzen

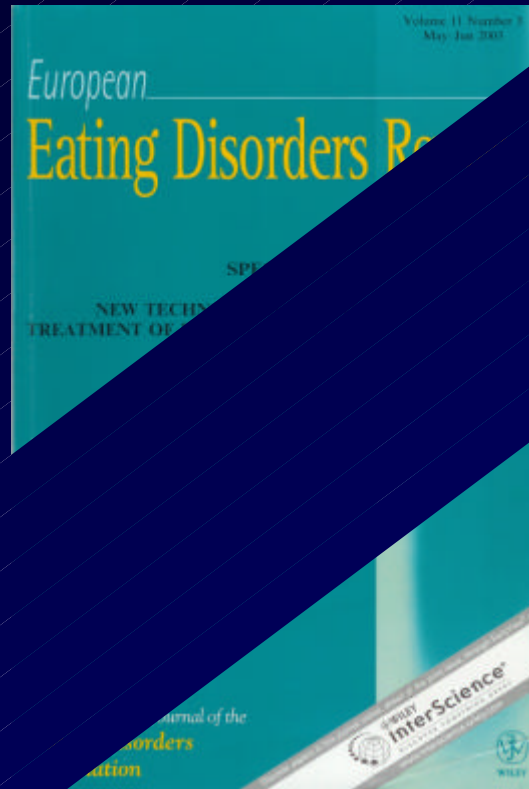
- **Praktikabilität +**
- **Akzeptanz +**
- **Stabilisierung nach der Entlassung**
- **Überbrückung der schwierigen posts...**

- **Optimierung der Feedback...**
- **zusätzliche SMS (v.a...**
- **kontrollierte Stud...**

Bauer, S.; Percevic, R.; Okon, E.; Meermann, R.; Kordy, H.:

Use of the text messaging in the aftercare of patients with bulimia nervosa

European Eating Disorders Review, 11, 279 -290 (2003)



October 2003



Ein Unternehmen der



Vielen Dank für Ihre Auffr

Ein Unternehmen der

