

Eetbuien de Baas – Ondersteuning bij eetbuien in het dagelijks leven

ERCPN-Referentie Code: OZL_210_01_07_2019_S2.

Doel

Eetbuien komen vaak voor en hebben ernstige negatieve gevolgen. Om de behandeling van eetbuien te verbeteren, onderzochten we in een eerder onderzoek aan de Universiteit Maastricht (afdeling Klinische Psychologie) op basis van metingen in het dagelijks leven welke factoren een eetbui voorspellen. De resultaten die uit dit onderzoek naar voren kwamen, werden gebruikt om een gepersonaliseerde app te ontwikkelen die eetbuien kan voorspellen en die ondersteuning kan bieden op momenten waarop mensen het risico lopen de controle over hun eetgedrag te verliezen. Dit is belangrijk omdat veel mensen het moeilijk vinden om op het moment zelf, als het niet goed gaat, te bedenken wat hen zou kunnen helpen en dat dan ook toe te passen. Zelfs wanneer ze eigenlijk goed weten wat ze zouden moeten doen. Het *Eetbuien de Baas*-programma heeft als uitgangspunt om mensen voor te bereiden op zulke moeilijke momenten, hun eetbuien te voorspellen en hen op cruciale momenten te herinneren aan de strategieën die ze kunnen inzetten om hun eetbuien te verminderen of tegen te gaan. In dit onderzoek testen we de effectiviteit van dit programma.

Beoogde deelnemers

Voor dit project zijn wij op zoek naar volwassenen (m/v/x; 18-65 jaar) met een smartphone die in Nederland of België wonen en/of studeren en die met enige regelmaat (minstens 1 keer per week) eetbuien hebben. Er is sprake van een eetbui wanneer je in een korte tijd een grote (of voor jouw gevoel grote) hoeveelheid voedsel eet en daarbij het gevoel hebt de controle en zelfbeheersing over het eten kwijt te zijn.

Helaas kan niet iedereen meedoen. Je valt buiten de doelgroep van dit onderzoek als je:

- Body Mass Index (BMI) lager is dan 18.5¹
- Zwanger bent
- Uitsluitend eetbuien hebt nadat je drugs hebt gebruikt
- Op dit moment al behandeling ontvangt voor een eetprobleem
- Je hebt meegedaan aan ons vorige onderzoek (2-weken registratie + smartwatch)

Ook sommige psychische en lichamelijke problemen sluiten deelname uit.

Vrijwillige deelname en tijd om te beslissen

Deze brief biedt informatie om over je deelname te besluiten. Neem de tijd om de informatie aandachtig te lezen, zodat je kunt overwegen om deel te nemen aan dit onderzoek. Het is belangrijk om te weten dat de toestemming voor het onderzoek in fases gebeurt. Eerst geef je toestemming voor de online screening, dan voor het interview, en dan voor de rest van het onderzoek (zie verder). Je deelname is geheel vrijwillig. Je hebt het recht om je op elk moment uit het onderzoek terug te trekken, zonder nadelige gevolgen. Je hoeft daar ook geen reden voor te geven als je dat niet wil.

¹ [Klik hier om je BMI te berekenen \(voedingscentrum.nl\)](https://voedingscentrum.nl)

Werkwijze

Het onderzoek duurt in totaal **8 weken**, en om mee te doen hoef je niet naar de universiteit te komen. Om te bepalen of je kunt meedoen aan het onderzoek, dien je allereerst een korte online **screeningsvragenlijst** in te vullen. Wanneer je voldoet aan de eerste screeningscriteria, zul je worden uitgenodigd voor een **telefonisch interview** waarin verdere geschiktheid voor het onderzoek wordt bepaald. Wanneer je tot de doelgroep van dit onderzoek behoort, teken je een toestemmingsverklaring en vul je een **startvragenlijst** in. Daarna begint de onderzoeksperiode.

De onderzoeksperiode begint met een **registratieweek** (week 1). In deze week beantwoord je elke ochtend en avond, voor- en na elk eetmoment en op 6 willekeurige momenten per dag een aantal korte vragen via een app op je telefoon. Deze vragen gaan over je eetgedrag, gedachtes, emoties en de context waarin deze plaatsvinden. Daarnaast zul je een door ons verstrekte **smartwatch** dragen die voortdurend informatie verzamelt over o.a. je activiteitsniveau, hartslag en slaappatroon. In deze registratieweek gaat het echt om het bijhouden van wat er gebeurt. Je hoeft (nog) niets te veranderen. Je ontvangt een digitale handleiding met gedetailleerde instructies over de installatie en het gebruik van de app en smartwatch. Er vindt ook een **oefendag** plaats.

Vervolgens start de **interventiefase** (week 2-7). Hierin zul je zelfstandig een **online zelfhulpmodule** doorlopen gericht op het verminderen van eetbuien. De module bestaat uit **5 sessies** die worden aangeboden in week 2. In deze sessies krijg je informatie over wat eetbuien zijn, hoe ze ontstaan en waarom het zo lastig is om ze onder controle te krijgen. Met behulp van oefeningen breng je je eigen eetbuien in kaart en krijg je meer inzicht in de factoren die daarmee samenhangen. Ook bereid je je uitvoerig voor op moeilijke momenten. Je maakt actieplannen en leert vaardigheden om deze uit te voeren. Ook houd je je eetgedrag bij en vul je 's ochtends en 's avonds een korte vragenlijst in.

De zelfhulp module hanteert de principes uit de cognitieve gedragstherapie – wereldwijd één van de meest gebruikte vormen van gesprekstherapie en aanbevolen behandeling voor eetbuien – en richt zich specifiek op de voorspellers van eetbuien die naar voren zijn gekomen uit een eerder onderzoek van de onderzoeksgroep.

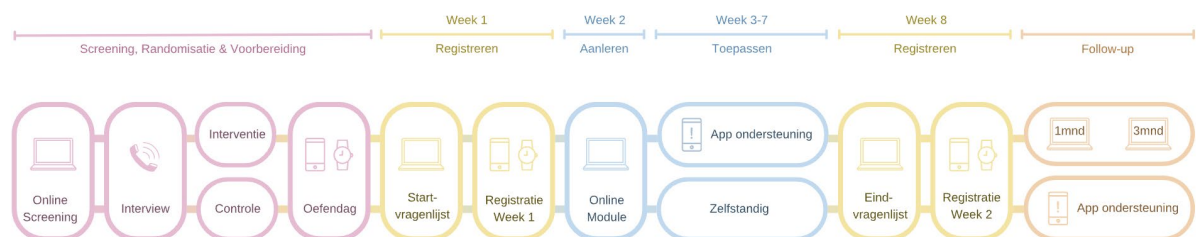
Wanneer je de online module hebt afgerond ga je de opgedane kennis 5 weken lang **toepassen** in de praktijk (week 3-7). De helft van de deelnemers wordt tijdens deze periode ondersteund door de **Eetbuien de Baas-app** (interventiegroep). De andere helft doet dit **zelfstandig** (controlegroep).

Je hoort aan het begin van de onderzoeksperiode in welke groep jij bent ingedeeld. Toewijzing gebeurt op basis van toeval (randomisatie). Het is goed om te weten dat de controlegroep na afloop van de onderzoeksperiode ook toegang krijgt tot de app. Iedereen krijgt dus de kans om de app te gebruiken. De controlegroep moet alleen iets langer wachten.

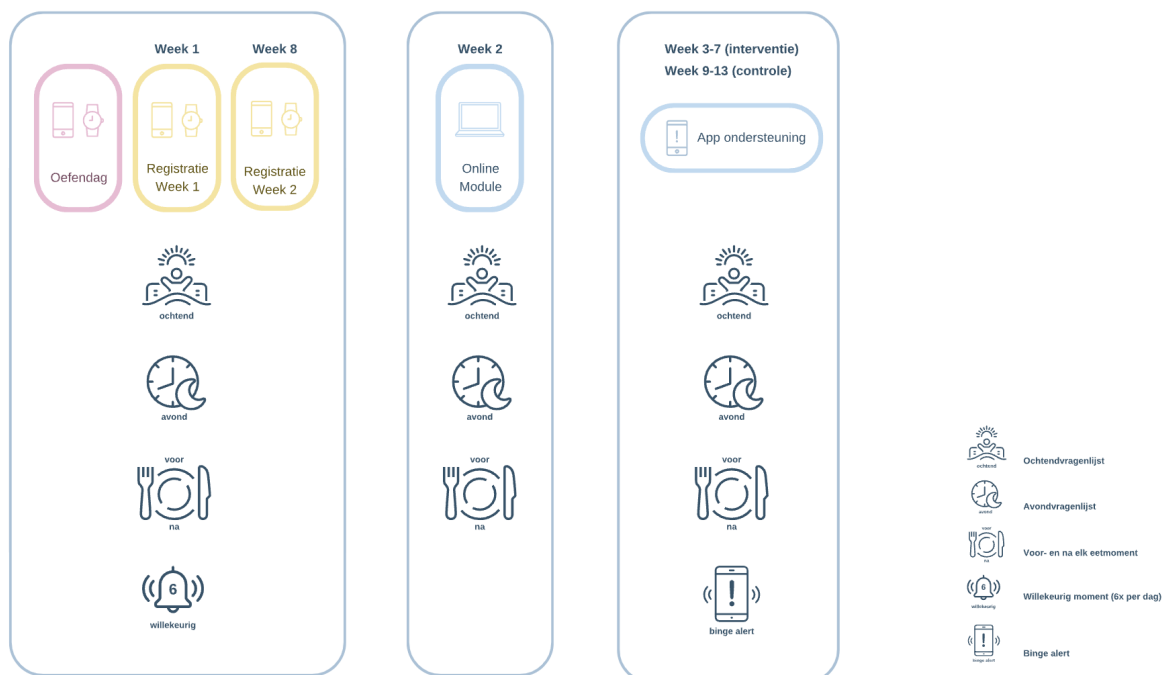
De smartphone-**app** voorspelt op basis van informatie die je invoert voordat je iets gaat eten het risico op een eetbui. Wanneer daaruit blijkt dat je in een risicosituatie bevindt, ontvang je een zogenaamde **binge alert**. Wanneer je wordt gewaarschuwd door de app, of op elk willekeurig ander (moeilijk) moment, heb je toegang tot de informatie uit de online module, je eigen actieplannen en persoonlijke aantekeningen via een gepersonaliseerd **dashboard** in de app.

De onderzoeksperiode wordt afgesloten met een **eindvragenlijst** en een tweede **registratieweek** (week 8). Deze is precies hetzelfde als in week 1. Deelnemers in de controlegroep krijgen daarna 5 weken toegang tot de app. Het is niet verplicht om de app dan ook te gebruiken. Aan deelnemers in de interventiegroep vragen we 1 en 3 maanden na afloop van de onderzoeksperiode om nogmaals een vragenlijst in te vullen zodat we de langere termijneffecten kunnen bekijken (**follow-up**).

In de plaatjes hieronder hebben we alles nog eens schematisch samengevat. Als je meedoet aan het onderzoek ontvang je bovendien een gedetailleerde instructievideo waarin één van de onderzoekers deze plaatjes stap voor stap doorloopt en alle details uitlegt. Ook krijg je een uitgebreide geschreven handleiding waarin je alles nog eens kunt nalezen.



Figuur 1: Grafische weergave van de onderzoeksopzet.



Figuur 2: Overzicht app functionaliteit tijdens de onderzoeksperiode.

Risico's en ongemakken

Voor zover bekend zijn er aan deelname aan het onderzoek **geen bijzondere risico's** verbonden. Tijdens de screening wordt nagegaan of zelfhulp geschikt is voor jou. Wanneer dit niet het geval is (d.w.z. wanneer één van de zogenaamde contra-indicaties voor zelfhulp op jou van toepassing is), word je uitgesloten van deelname en ontvang je informatie over andere routes naar hulp. De interventie is gebaseerd op strategieën waarvan de effectiviteit al eerder is aangetoond, en die op grote schaal worden toegepast. Het lijkt ons zeer onwaarschijnlijk dat deelname aan het onderzoek zal leiden tot een toename in klachten. Indien je onverhoopt toch meer klachten gaat ervaren, en je het gevoel hebt dat dit gerelateerd is aan je deelname aan het onderzoek, dan kun je dit kenbaar maken bij een van de onderzoekers. Zij zullen dan samen met jou zoeken naar een passende oplossing. Je kunt je deelname op elk moment stopzetten indien nodig. Wanneer er andere dingen spelen in je leven waardoor je niet lekker in je vel zit, dan adviseren we je om contact op te nemen met je huisarts.

Voordelen

Als deelnemer aan dit onderzoek krijg je de unieke kans om als eerste een **nieuwe interventie** gericht op het verminderen van eetbuien te testen. Ook wanneer je wordt toegewezen aan de controlegroep. Daarnaast draag je door je deelname aan dit onderzoek bij aan de ontwikkeling van betere behandelmogelijkheden voor eetproblemen. Dit is in het belang van mensen die in de toekomst te maken krijgen met vergelijkbare klachten. Als dank voor je deelname zul je de door ons verstrekte **Garmin-smartwatch** na afronding van het onderzoek mogen houden. Als je student bent aan de Faculteit der Psychologie en Neurowetenschappen (UM) kun je ook kiezen voor **proefpersoonpunten**. Met dit onderzoek kun je in totaal **5 SONA punten** verdienen. Als je in de interventiegroep wordt ingedeeld, en ook beide follow-up metingen afrondt, krijg je bovendien nog 1 punt extra.

Privacy

Alle gegevens die tijdens dit onderzoek worden verzameld, worden strikt **vertrouwelijk** behandeld en worden **gecodeerd** verwerkt aan de Universiteit Maastricht. **Beveiliging** van de verzameling van gegevens via het internet is gewaarborgd. Onderzoeksgegevens kunnen worden gepubliceerd en hergebruikt in ander onderzoek, maar alleen op zo'n manier dat ze niet naar jou te herleiden zijn.

Tijdens het onderzoek zullen we ook persoonlijke gegevens over jou verzamelen en (tijdelijk) opslaan. Persoonsgegevens die we tijdelijk opslaan zijn je telefoonnummer, e-mailadres, en postadres. Deze informatie is nodig om je te kunnen bereiken tijdens je deelname en om de smartwatch toe te sturen. Verder registreren we een aantal demografische gegevens (o.a. leeftijd, geslacht, arbeidsstatus), fysieke kenmerken (o.a. lengte en gewicht), leefstijlkenmerken (o.a. eetgedrag, activiteiten, alcoholgebruik), en gezondheidsgerelateerde gegevens (o.a. emoties, eetstoornissymptomen, algemeen psychologisch welzijn, kwaliteit van leven, hulpverleningsgeschiedenis).

Om je privacy te waarborgen worden de persoonlijke gegevens die we tijdelijk opslaan niet gelinkt aan de overige gegevens. Dit gebeurt door je e-mailadres versleuteld te koppelen aan een uniek proefpersoonnummer. Deze sleutel wordt op een aparte server opgeslagen. Alleen de onderzoekers hebben toegang tot deze server.

De start-, eind- en follow-up vragenlijsten en de online module worden doorlopen in [Qualtrics](#). Qualtrics is een wereldwijd toonaangevende enquêtetool – zowel qua functionaliteiten, beveiliging en privacymaatregelen – en de enige centraal ondersteunde enquêtetool aan de Universiteit Maastricht. De smartwatch die je draagt tijdens de registratieweken verzamelt gegevens in de Garmin Connect app (<https://connect.garmin.com/>). Hiervoor worden speciale onderzoeksaccounts gebruikt. Voor het onderzoek worden de volgende variabelen opgeslagen en gebruikt: hartslag, activiteit, stress, slaap, calorieën, aantal trappen beklommen en aantal stappen gezet. De sensordata van de smartwatch, die anoniem zijn en niet herleid kunnen worden naar jou als persoon, komen terecht in de Garmin Cloud. De voor het onderzoek benodigde gegevens worden van daaruit opgehaald en eveneens opgeslagen op een server van de Universiteit Maastricht. De app gebruikt zijn eigen algoritmes om dagelijkse waardes te berekenen (één waarde per dag) voor alle variabelen behalve hartslag, die elke 15 seconden wordt geregistreerd. De *Eetbuien de Baas*-app is ontwikkeld in eigen beheer; dit betekent dat deze voldoet aan de privacystandaarden van de Universiteit Maastricht en dat alle gegevens die je invoert alleen worden opgeslagen op een lokale server van de universiteit.

Privacyverklaring

Je kunt je toestemming voor het gebruik van je persoonsgegevens op elk moment intrekken. In dat geval zullen deze worden verwijderd indien mogelijk. Meer informatie over privacy kun je krijgen bij de verantwoordelijk onderzoeker (zie hieronder), op de website www.maastrichtuniversity.nl/fpn/ercpn onder 'Additional Information', of bij de Functionaris Gegevensverwerking van de UM via FG@Maastrichtuniversity.nl.

Contactgegevens

Dit onderzoek valt onder de verantwoordelijkheid van dr. Lotte Lemmens. Mocht je vragen hebben over het onderzoek of over je rechten als deelnemer dan kun je die stellen door een e-mail te sturen naar fpn-btb@maastrichtuniversity.nl. Ook kun je voor meer informatie en het laatste nieuws over het onderzoek terecht op onze website: www.maastrichtuniversity.nl/fpn/btb