

E-HEALTH

DIGITALE ONDERSTEUNING BIJ PSYCHISCHE KLACHTEN



Landelijk Platform
Psychische Gezondheid

INLEIDING

DE KRACHT VAN E-HEALTH

De smartphone, computer, tablet en smartwatch zijn niet meer weg te denken uit ons leven. We 'zitten op' social media, op Facebook of Twitter en andere online communities. We googelen er met z'n allen lustig op los als we iets speciaals zoeken of willen weten. Steeds meer worden digitale toepassingen onderdeel van ons dagelijks leven. Bijvoorbeeld om op afstand dingen te kunnen regelen (bekijken van camerabeelden rondom je huis of het aanzetten van het koffiezetapparaat) of om te werken aan je gezondheid. Het aantal apps en online tools op het gebied van e-health groeit snel. Er is heel veel informatie beschikbaar over aandoeningen, er zijn bijvoorbeeld apps om je stemming bij te houden of aan mindfulness te doen, er zijn online fora om met lotgenoten te praten en er zijn zelfs games waarmee je spelenderwijs leert bepaalde angsten te overwinnen.

Wil jij weten wat e-health precies is, wat je ermee kunt als jij of je naaste te maken krijgt met (beginnende) psychische klachten en wat e-health je kan opleveren? Dan is deze digitale publicatie een handige tool om je te oriënteren.

ONLINE WERKEN AAN JE GEZONDHEID

Digitale hulp en ondersteuning kunnen jou helpen beter grip te krijgen en te houden op je eigen leven. Duik in de wereld van e-health en ontdek welke mogelijkheden er voor jou zijn om, op een tijdstip en tempo van jouw keuze, te werken aan je gezondheid. Velen zijn je al voorgegaan en de ervaringen van zowel cliënten als hulpverleners zijn heel positief. Het vergemakkelijkt het contact tussen cliënt en hulpverlener, omdat

er naast persoonlijk contact bijvoorbeeld ook de mogelijkheid van chatten of beeldbellen is. Heel handig als je snel even iets wilt bespreken of antwoord op een dringende vraag wilt. Veel mensen vinden het prettig om in alle rust thuis aan opdrachten te werken. Zo ga je goed voorbereid het gesprek in met je hulpverlener. Ook hulpverleners zien de voordelen van e-health. Ze kunnen (tussen de behandelingen door) meer informatie bieden en zich tijdens face-to-face gesprekken meer focussen op coaching.

AAN DE SLAG MET E-HEALTH

Je kunt op verschillende manieren aan de slag met e-health:

1. Zonder begeleiding, bijvoorbeeld door zelf informatie op een website op te zoeken, via een forum contact te hebben met lotgenoten of door een zelfhulpmodule te volgen.
2. Met begeleiding van een hulpverlener die je niet kent, bijvoorbeeld door (anoniem) een online module te volgen om inzicht te krijgen in jouw klachten. Hierbij krijg je online begeleiding of coaching.
3. Met begeleiding van jouw eigen (bekende) hulpverlener, bijvoorbeeld door het volgen van een online module binnen je behandeling gericht op jouw klachten. Hierbij krijg je online of face-to-facebegeleiding van jouw hulpverlener.

INLEIDING ►

E-HEALTH BIJ
BEGINNENDE
KLACHTEN ►

E-HEALTH BIJ HET
STELLEN VAN DE
DIAGNOSE ►

E-HEALTH TIJDENS
DE BEHANDELING ►

E-HEALTH BIJ
NAZORG EN TERUG-
VALPREVENTIE ►

WAT HEB JE NODIG OM MET E-HEALTH AAN DE SLAG TE GAAN?

- Je hebt een smartphone, een tablet of een computer nodig met toegang tot internet.
- Je hebt enige digitale vaardigheden nodig. Je moet bijvoorbeeld om kunnen gaan met een smartphone, tablet of computer. Wil je weten of jij over digitale vaardigheden beschikt? Bekijk dan eens het filmpje [Quickscan Digivaardigheden van Pharos](#).
- Het is belangrijk dat jij je gedachten en gevoelens goed kunt verwoorden (ook online).
- Je hebt een bepaalde mate van zelfdiscipline nodig. Meestal werk je zelfstandig (eventueel met hulp op afstand) aan opdrachten. Als je dat lastig vindt, is e-health misschien minder geschikt voor jou.

HOE VIND JE EEN APP OF ONLINE TOEPASSING DIE BIJ JOU PAST?

Is het gebruik van een app of online toepassing (zoals bijvoorbeeld een website, zelfhulpmodule, e-learning etc.) voor jou geschikt? Jij kunt dit zelf natuurlijk het beste inschatten. Omdat het wellicht lastig kan zijn om te beslissen of je met e-health aan de slag wilt of niet, geven we je in deze publicatie informatie en tips. Hiervoor maken we gebruik van vier verschillende fasen. Dit doen we om je zo goed mogelijk op weg te helpen. Je behoeften en mogelijkheden kunnen namelijk anders zijn wanneer je beginnende (psychische) klachten ervaart en op zoek bent naar informatie, dan wanneer je bijvoorbeeld al in behandeling bent.

- **Deze informatie en tips zijn o.a. gebaseerd op de [Generieke module eHealth](#) en de [testmethode van de GGD Appstore](#).**

Naast de informatie, tips en aanbevelingen hebben we een aantal vragen geformuleerd. Hiermee krijg je beter inzicht in wat jouw wensen of behoeften zijn ten aanzien van apps en online toepassingen. Of kom je er misschien achter dat je beter contact kan opnemen met je huisarts of andere hulpverlener om aan je klachten te werken. Heb je direct hulp nodig, ga dan niet zelf aan de slag maar neem dan contact op met een naaste, je huisarts of je hulpverlener (indien je die hebt). Ook kun je bellen met [MIND Korrelatie](#).

MEER INFORMATIE

Wil je weten hoe je e-health kunt gebruiken? Bekijk dan eens de filmpjes [Thuis aan de slag met e-health of De kern van E-mental health](#). Ook de Facebookpagina [Oh dat is e-health](#) en de [Digitale zorggids](#) zijn informatief. Hier wordt eenvoudig en vaak ondersteund met filmpjes uitgelegd hoe e-health werkt. Of lees het visiedocument [De visie op digitale zorg vanuit een gebruikersperspectief](#) of de brochure [Praktische tips van en voor mensen met psychische klachten en hun naasten](#). Hierin staan uitleg, tips en filmpjes over e-health.

En neem eens een kijkje op de website van [Thuisarts](#). Of op de site [MIND](#). Hier kun je ook [ervaringsverhalen](#) lezen en vind je via de [MIND Atlas](#) gemakkelijk cliënten- en familie-organisaties. Zij bieden mogelijkheden voor (online en offline) lotgenotencontact, informatie en soms ook advies over welke vormen van e-health geschikt kunnen zijn.

E-HEALTH BIJ
BEGINNENDE
KLACHTEN ►

E-HEALTH BIJ HET
STELLEN VAN DE
DIAGNOSE ►

E-HEALTH TIJDENS
DE BEHANDELING ►

E-HEALTH BIJ
NAZORG EN TERUG-
VALPREVENTIE ►

E-HEALTH BIJ BEGINNENDE KLACHTEN

Voorkomen is beter dan genezen, luidt het gezegde. Als je beginnende psychische klachten ervaart, is het vaak nog heel goed mogelijk om erger te voorkomen. Dit noemen we preventie en vroege onderkenning. Er is dan nog geen hulpverlener betrokken.

E-health kan je helpen meer inzicht te krijgen in jouw problemen. Dit kun je bijvoorbeeld doen door zelf informatie te zoeken over je klachten, ervaringen van anderen te lezen of een online zelfhulpmodule te volgen. Ook kun je met lotgenoten of mantelzorgers via een forum uitwisselen en zijn er verschillende apps en programma's die gaan over leefstijl, zoals slapen, bewegen en gezond eten.

INLEIDING ►

E-HEALTH BIJ
BEGINNENDE
KLACHTEN

E-HEALTH BIJ HET
STELLEN VAN DE
DIAGNOSE ►

E-HEALTH TIJDENS
DE BEHANDELING ►

E-HEALTH BIJ
NAZORG EN TERUG-
VALPREVENTIE ►



HOU ER REKENING MEE dat websites, social media en online communities zoals Facebook data verzamelen met een bepaald doel. Wat dat doel precies is, lees je in de privacy statements van die organisaties.

Ook is het goed je te bedenken dat wat jij en wat anderen delen, bijvoorbeeld op een forum, een momentopname is. Wat er online wordt geschreven (door jezelf of door een ander) kan heel serieus worden genomen, terwijl dit misschien niet zo is bedoeld. Of andersom: jij bent heel serieus en een ander steekt er de draak mee. Dit kan een vervelend effect hebben op jezelf, of op anderen. Bedenk dus goed wat je met anderen deelt, met welk doel en hoe je iets opschrijft.

EEN ZELFTEST LEVERT GEEN OFFICIËLE DIAGNOSE OP, dat kan alleen een hulpverlener doen. Denk van tevoren goed na of je de testresultaten aankunt. Zo op het scherm kan het wellicht wat heftiger overkomen. Mocht je twijfelen, dan is het misschien niet verstandig een zelftest te doen, maar naar de huisarts te gaan en je klachten daar te bespreken.

APPS, ONLINE ZELFHULPMODULES EN ZELFTESTS

Apps die je kunnen helpen bij het werken aan jouw gezondheid vind je in de bekende appstores, maar ook in bijvoorbeeld de [GGD Appstore](#) of op [Online hulpstempel](#). Zij geven een overzicht van betrouwbare gezondheidsapps en websites. Wil je graag aan de slag met een online zelfhulpmodule? Kijk dan eens op de website van [Stichting Mirro](#), [Welshop](#) of [Therapieland](#). Zij bieden op verschillende thema's gratis of tegen lage kosten online zelfhulpmODULES (met/of zonder begeleiding) aan. De zelfhulpmODULES van Therapieland kunnen ook in een hulpverleningstraject worden gebruikt en worden regelmatig door de Praktijkondersteuner GGz van de huisarts ingezet. Een zelftest kan je helpen om bepaalde klachten beter te begrijpen. Kijk hiervoor bijvoorbeeld eens op de website van [Zelfhulpwijzer](#).

WAAR LET JE OP BIJ HET KIEZEN VAN EEN APP OF EEN ONLINE TOEPASSING?

Hoe kies je uit al die beschikbare apps, tools, sites en modules nu eentje die past bij jouw wensen als je beginnende klachten hebt? En hoe weet je of deze app of online toepassing veilig is?

- **Bekijk hier** welke thema's je kunt gebruiken om na te gaan wat jij belangrijk vindt of welk aanbod voor jou geschikt is.



FUNCTIONALITEITEN

Welk probleem wil ik oplossen en wat heb ik daarvoor nodig?

- Wat heb ik nodig om mijn probleem aan te pakken: informatie, lotgenotencontact, coaching?
- Wat voor functies moet de app/toepassing hiervoor hebben? (Wil je bijvoorbeeld je stemming bijhouden, dan kan een dagboekfunctie handig zijn.)
- Geeft de toepassing mij meer grip op mijn klachten?
- Vind ik het prettig om mijn naaste(n) te betrekken? (of tijdens behandeling: mijn hulpverlener). Zo ja, biedt de app/toepassing deze mogelijkheid?
- In of na behandeling: kan de app/toepassing gekoppeld worden aan mijn EPD (Electronisch Patiëntendossier)?



GEBRUIKSVRIENDELIJKHEID

Is de app of toepassing gemakkelijk in gebruik?

- Is er een gebruiksaanwijzing bij de app/toepassing?
- Is er de mogelijkheid om ondersteuning te krijgen, bijv. van een coach?
- Zijn er recensies beschikbaar bijvoorbeeld in de Apple Appstore, de Google Playstore of reviews van andere gebruikers, bv via een patiëntenorganisatie?
- Kan ik de app/toepassing anoniem gebruiken?
- Waar kan ik de app/toepassing gebruiken? Op mijn smartphone, tablet of computer?
- Na diagnose: vind ik het fijn als ik mijn gegevens kan inzien en is dat mogelijk?



PRIVACY & VEILIGHEID

Wordt mijn privacy gewaarborgd?

- In Nederland is de norm voor apps en online toepassingen tweestapsauthenticatie. Dit betekent dat je bij het inloggen naast je wachtwoord nog een code moet invullen. Deze ontvang je bijvoorbeeld via een sms. Niet alle e-health-toepassingen maken hier gebruik van.
- Vind ik het belangrijk dat de app/toepassing (of cliëntenportaal) gebruik maakt van tweestaps-authenticatie?
 - Heeft de e-healthtoepassing een CE-markering? (Een CE-markering geeft aan dat de toepassing voldoet aan de daarvoor geldende regels binnen de EU.)
 - Is de toepassing beoordeeld in de GGD Appstore of via Online hulpstempel?



BETROUWBAARHEID & ONDERBOUWING

Krijg ik de juiste informatie?

- Vertrouw ik de partij die de app/toepassing heeft ontwikkeld? Is dit bijv. een patiëntenorganisatie?
- Geeft de app/toepassing mij advies? Zo ja, houdt de deze rekening met factoren als: leeftijd, geslacht, culturele achtergrond of context?
- Wil de app/toepassing mij iets verkopen? Een betrouwbare ontwikkelaar heeft geen commercieel doeleinde en zal jou niets proberen te verkopen. **Dus wees alert!**



E-HEALTH BIJ HET STELLEN VAN DE DIAGNOSE

Als je samen met een hulpverlener jouw klachten in beeld brengt, kan er een diagnose worden gesteld. Op basis hiervan wordt jouw behandeling bepaald. E-health kan helpen inzicht te krijgen in je klachten. Je kunt online informatie zoeken over je klachten, ervaringen van anderen lezen of een online zelfhulpmodule volgen. Ook kun je vragenlijsten of zelftests invullen. Sommige vragenlijsten geven aan dat het je op basis van de ingevulde antwoorden het beste contact met je huisarts kan opnemen. Die kan je zo nodig doorverwijzen naar bijvoorbeeld een psycholoog.

Als je aangemeld bent bij een psycholoog, zal deze je vaak online vragenlijsten versturen. Deze vragenlijsten gaan over klachten of zijn bedoeld voor diagnostiek. Er is een verschil tussen ROM (Routine Outcome Monitoring) -vragenlijsten en vragenlijsten die bedoeld zijn voor psycho-diagnostiek. De ROM-vragenlijsten meten de effecten van een behandeling en de vragenlijsten voor psycho-diagnostiek brengen jouw problematiek in kaart. Het kan ook zo zijn dat je nog niet in behandeling bent en op een wachtlijst staat bij een ggz-instelling voor een intake of behandeling. Steeds vaker zet een ggz-instelling e-health in om jou te ondersteunen tijdens het wachten. Op deze manier is het mogelijk om al wel te werken aan je klachten en hier inzicht in te krijgen, voordat je in behandeling gaat. Dit kan een positief effect hebben op je behandeling.

INLEIDING ►

E-HEALTH BIJ
BEGINNENDE
KLACHTEN ►

E-HEALTH BIJ HET
STELLEN VAN DE
DIAGNOSE

E-HEALTH TIJDENS
DE BEHANDELING ►

E-HEALTH BIJ
NAZORG EN TERUG-
VALPREVENTIE ►

VEELGEBRUIKTE E-HEALTHAANBIEDERS IN DE GGZ

Er zijn verschillende e-healthaanbieders die veel worden ingezet binnen de ggz. We zetten er graag een paar voor je op een rijtje.

Cliëntenlogin

Via deze e-healthtoepassing kun je mailen en videobellen met je behandelaar, kun je een dagboek bijhouden en kun je bestanden met je behandelaar delen.

Karify

Karify is een e-healthplatform en cliëntenportaal dat gebruikers en professionals verbindt. Het online platform kan gebruikt worden om je eigen gegevens in te zien, zoals je Elektronisch Patiëntendossier (EPD). Ook kun je er online modules volgen, bijvoorbeeld rondom gedragsverandering en leefstijl, kun je via het platform beveiligd digitaal met je hulpverlener communiceren, bijvoorbeeld via mails of beeldbellen en het kan gebruikt worden om metingen te registreren en jouw voortgang bij te houden.

Minddistrict

Minddistrict is een e-healthplatform dat jouw persoonlijke route naar herstel ondersteunt. Je kunt er online modules volgen, een dagboek bijhouden, je sociale netwerk betrekken, communiceren met je hulpverlener en bijvoorbeeld zelf doelen stellen en dit in een plan opnemen. Minddistrict wordt met name in de Basis ggz ingezet.

Therapieland

Therapieland is een e-healthplatform. Je kunt er online modules of psycho-educatie volgen en lid worden van een groep om ervaringen te delen. Therapieland maakt veel gebruik van video's, animaties, creatieve opdrachten en Virtual Reality. Ook kun je jouw sociale omgeving betrek-

ken, bijvoorbeeld je partner of een vriend of familielid. Zij krijgen uitleg en handvatten hoe om te gaan met jouw klachten. Therapieland wordt veel gebruikt door de POH-GGz (ondersteuner huisarts op gebied van ggz), maar ook door vrijgevestigde behandelaren. Therapieland kun je als zelfhulp ook buiten een behandeltraject gebruiken.

WAAR LET JE OP BIJ HET KIEZEN VAN EEN APP OF EEN ONLINE MODULE?

Hoe kies je uit al die beschikbare apps, tools en modules nu eentje die past bij jouw wensen bij het stellen van de diagnose? En hoe weet je of deze app of online module veilig is?

► **Bekijk hier** welke thema's je kunt gebruiken om na te gaan wat jij belangrijk vindt of welk aanbod voor jou geschikt is.

INLEIDING ►

E-HEALTH BIJ
BEGINNENDE
KLACHTEN ►

E-HEALTH BIJ HET
STELLEN VAN DE
DIAGNOSE

E-HEALTH TIJDENS
DE BEHANDELING ►

E-HEALTH BIJ
NAZORG EN TERUG-
VALPREVENTIE ►



E-HEALTH TIJDENS DE BEHANDELING

Na het stellen van de diagnose wordt een behandelplan opgesteld waar- in je samen met je hulpverlener afspraken maakt en doelen opstelt.

CLIËNTENPORTAAL

Steeds vaker wordt e-health door hulpverleners in behandelingen ingezet. E-health in je behandeling wordt ingezet om je zo goed mogelijk te ondersteunen in jouw herstelproces. Je krijgt bijvoorbeeld de mogelijkheid om een online module te volgen en thuis opdrachten te maken. Je hulpverlener kan samen met je kijken naar de opdrachten die je hebt uitgevoerd. Voor online behandeling wordt meestal gebruik gemaakt van een **cliëntenportaal**. Dit is een beveiligde, persoonlijk omgeving waar je als cliënt opdrachten kan maken en jouw gegevens kan inzien.

BLENDED BEHANDELING

Veel behandelaren hebben ervoor gekozen om online behandelpro- gramma's te integreren in het behandelaanbod. Vaak starten ze met een intakegesprek op een van de vestigingen. Afhankelijk van jouw klachten en wensen kan het zijn dat tijdens de intake de mogelijkheid van online behandeling wordt besproken. Komt dit niet aan de orde, maar zou je wel graag met online behandeling aan de slag willen, dan kun je dit aan de orde laten komen tijdens je intakegesprek.

INLEIDING ►

E-HEALTH BIJ
BEGINNENDE
KLACHTEN ►

E-HEALTH BIJ HET
STELLEN VAN DE
DIAGNOSE ►

E-HEALTH TIJDENS
DE BEHANDELING

E-HEALTH BIJ
NAZORG EN TERUG-
VALPREVENTIE ►

Meestal wordt een online behandeling gecombineerd met gesprekken met je hulpverlener. Dit type behandeling wordt ook wel 'blended' genoemd. Op de opdrachten die je online uitvoert, ontvang je feedback van jouw hulpverlener. Ook kun je via een beveiligde omgeving vragen stellen aan je hulpverlener. Zie je een behandeling (deels) via internet niet zitten, kun je dit natuurlijk aangeven tijdens de intake. Maar vaak zul je ook merken dat het gebruik van online mogelijkheden prettig is omdat je thuis kunt werken aan jouw klachten, juist ook in de periode tussen de gesprekken met je hulpverlener.

VOORTGANG MONITOREN

Er zijn ook allerlei manieren om jouw voortgang te monitoren. Dit kan bijvoorbeeld door online een ROM-vragenlijst in te vullen, waarmee de effecten van jouw behandeling worden gemeten. Ook kun je gebruik maken van bijvoorbeeld een slaapmeter, stemmingsmeter of app waarvoor je dagelijks invult hoe het met je klachten staat. Deze vorm van monitoring kan jouw behandeling ondersteunen. Je ziet zelf hoe het met je gaat en soms krijg je ook feedback binnen apps. Let wel: feedback binnen apps vervangen niet het oordeel van jouw hulpverlener. Het kan daarom nuttig zijn om de resultaten met je hulpverlener te bespreken en eventueel om uitleg te vragen. Ook is het handig om uit te zoeken of je de resultaten uit bijvoorbeeld een app kunt koppelen aan jouw elektronisch patiënt dossier (EPD).

WAAR LET JE OP BIJ HET KIEZEN VAN EEN APP OF EEN ONLINE MODULE?

Hoe kies je uit al die beschikbare apps, tools en modules nu eentje die past bij jouw wensen tijdens de behandeling? En hoe weet je of deze app of online module veilig is?

► **Bekijk hier** welke thema's je kunt gebruiken om na te gaan wat jij belangrijk vindt of welk aanbod voor jou geschikt is.

► **Veelgebruikte e-healthaanbieders in de ggz**



E-HEALTH BIJ NAZORG EN TERUG- VALPREVENTIE

Wanneer je behandeling goed is aangeslagen en je klaar bent met je behandeling, ga je nadenken hoe je een eventuele terugval kunt voorkomen. Om in de gaten te houden hoe het met je gaat, kun je ook een app of een online module gebruiken. Misschien biedt je zorgverlener je wel een geschikte of kun je via de mail contact met hem/haar houden. Ook kan het zijn dat je al een app gebruikt om bijvoorbeeld een dagboek of je stemming bij te houden, of om aan ontspanning te doen. Soms kun je doorgaan met het online programma of module waar je tijdens je behandeling mee hebt gewerkt.

WAAR LET JE OP BIJ HET KIEZEN VAN EEN APP OF EEN ONLINE MODULE?

Hoe kies je uit al die beschikbare apps, tools en modules nu eentje die past bij jouw wensen na de behandeling? En hoe weet je of deze app of online module veilig is?

- ▶ **Bekijk hier** welke thema's je kunt gebruiken om na te gaan wat jij belangrijk vindt of welk aanbod voor jou geschikt is.
- ▶ **Bekijk hier** wat je nodig hebt om aan de slag te gaan met e-health.

INLEIDING ▶

E-HEALTH BIJ
BEGINNENDE
KLACHTEN ▶

E-HEALTH BIJ HET
STELLEN VAN DE
DIAGNOSE ▶

E-HEALTH TIJDENS
DE BEHANDELING ▶

E-HEALTH BIJ
NAZORG EN TERUG-
VALPREVENTIE

INLEIDING ►

E-HEALTH BIJ
BEGINNENDE
KLACHTEN ►

E-HEALTH BIJ HET
STELLEN VAN DE
DIAGNOSE ►

E-HEALTH TIJDENS
DE BEHANDELING ►

E-HEALTH BIJ
NAZORG EN TERUG-
VALPREVENTIE ►

COLOFON

Auteur: Marieke Haitsma

Met dank aan Jacqueline Neijenhuis en Suzan Möller (betrokken bij de ontwikkeling van de Generieke module e-health)

Eindredactie: Nynke Geertsma

Opmaak: Ontwerpburo Suggestie & illusie

MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid
Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort

www.wijzijnmind.nl
info@wijzijnmind.nl

