

E-health in de praktijk:

wat is de stand van zaken in Friesland?

E-health, ook wel online zorg, digitale zorg en e-mental health genoemd, staat volop in de belangstelling. E-health wordt gestimuleerd door de overheid en veel zorgverleners willen het graag inzetten als het past bij de zorg voor hun cliënten/patiënten¹. Er zijn talloze initiatieven om het gebruik van e-health te vergroten en er zijn inmiddels veel producten beschikbaar. Hoe kijken zorgverleners in de ggz aan tegen het gebruik van e-health? Past het in hun werkwijze, wordt het gebruikt in de dagelijkse praktijk? ROS Friesland heeft dit geïnventariseerd door middel van een enquête.

De enquête over e-health is uitgezet bij drie verschillende doelgroepen in Friesland:

- praktijkondersteuners ggz in de huisartsenzorg
- vrijgevestigde psychologen / orthopedagogen
- vrijgevestigde psychotherapeuten

Hoge respons

Dat het onderwerp leeft, blijkt wel uit de hoge respons op deze enquête, met een gemiddelde van 38%. Van de poh's-ggz stuurde maar liefst de helft een ingevulde vragenlijst retour. Uiteraard beseffen we dat deze inventarisatie een momentopname is, maar tegelijk zegt deze uitkomst zeker iets over de huidige stand van zaken in Friesland.

Conclusie

Om te beginnen met de belangrijkste conclusie: er bestaat een zekere handelingsverlegenheid ten opzichte van e-health. Dat heeft vooral te maken met de onbekendheid en het grote aanbod. Er is zoveel dat de opmerking "door de bomen het bos niet zien" zonder meer van toepassing is. Tegelijk is het opvallend dat zorgverleners die instrumenten daadwerkelijk gebruiken er veelal positief tegenover staan of neutraal. Dat geldt overigens ook voor de cliënten. Slechts sporadisch wordt de inzet als negatief ervaren. Daardoor durven we de boodschap aan: ga aan de slag en ervaar het zelf, samen met uw cliënten!

Nalezen

Van de uitkomsten van elk van de drie enquêtes is een samenvattend rapport opgesteld voor de betreffende beroepsgroep. Deze staan ook op de website van ROS Friesland. Daarnaast is er een compleet overzicht van alle websites, apps, behandelprogramma's, screenings- en diagnostische instrumenten, filmpjes enzovoort die door één of meerdere beroepsgroepen worden gebruikt. Dit overzicht is als bijlage toegevoegd aan dit document.

¹ Voor het leesgemak verder aangegeven als 'cliënten'

Overeenkomsten....

Er zijn veel overeenkomsten te zien in de uitkomsten van de drie afzonderlijke beroepsgroepen. De rode draad is dat de zorgverleners die e-health inzetten in het algemeen een positieve of neutrale houding hebben ten opzichte daarvan. Dat geldt ook voor de cliënten. Er zijn in de enquêtes slechts enkele negatieve reacties gemeld na gebruik van een online interventie.

Zorgverleners kijken genuanceerd kritisch naar de ontwikkelingen. Daarbij opteert iedereen voor "blended care", dat wil zeggen: altijd gecombineerd met face-to-face contacten. Dat past ook bij de werkwijze van ggz-professionals, waarbij de relatie belangrijk is. Dat met e-health de rol van de zorgverlener meer coachend wordt, spreekt een aantal professionals aan.

Er is een keur van instrumenten genoemd die reeds worden gebruikt. Deze staan in de bijlage vermeld. In de top vijf staan:

1. e-mailconsulten
2. screenings- en/of diagnostische instrumenten
3. psycho-educatiesites
4. zelfhulpprogramma's waaraan geen kosten verbonden zijn
5. apps

Het is opmerkelijk dat er nog maar weinig betaalde programma's, modules en platforms daadwerkelijk in omloop zijn.

Hoewel de ervaringen grotendeels goed zijn, hebben zorgverleners vanwege de grote hoeveelheid tegelijk het gevoel geen overzicht te hebben van het geheel. Ook zetten sommigen vraagtekens bij de privacy en het feit dat veel interventies niet evidence-based zijn.

....En verschillen

Er zijn ook verschillen te constateren in de reacties van de drie beroepsgroepen. Een groot onderscheid zit in het gebruik van de typen screenings-/diagnostische instrumenten. Bij de poh's-ggz gaat het meer om screeningsinstrumenten. Bij de psychologen/orthopedagogen en psychotherapeuten betreft het vaker diagnostische instrumenten. Bij deze laatste beroepsgroepen is ook het gebruik van en de verwijzing naar online zelfhulpprogramma's aanzienlijk minder. Het is duidelijk dat er sprake is van andere cliëntgroepen en andere taken tussen poh's-ggz enerzijds en de psychologen/orthopedagogen en psychotherapeuten anderzijds. Dat sluit aan bij de verwachting: de poh's-ggz behandelen veelal patiënten met lichtere klachten.

Suggesties

In dit samenvattende rapport willen we graag de lezer nog enkele aanvullende suggesties² meegeven.

- Blended care heeft aantoonbaar betere resultaten dan zelfhulp via internet zonder face-to-face contacten.
- Veel behandelprogramma's zijn gericht op hoogopgeleide volwassenen. Voor laagopgeleide mensen is er nog weinig geschikt aanbod. Dat heeft ook te maken met het feit dat werken met taal deze groep minder goed aangaat. Probleemoplossende therapie (PST) als basis zou beter werken dan cognitieve gedragstherapie (CGT).
- Aanwijzingen over het goed onderzocht zijn van een instrument zijn bijvoorbeeld te vinden via:
 - www.onlinehulpstempel.nl;
 - RIVM-Centrum Gezond Leven;
 - als de herkomst een universiteit of onderzoeksinstituut is.
- Bekijk de lijst met interventies waarmee zorgverleners in Friesland reeds werken. Wat is goed te gebruiken in uw dagelijkse praktijk?
- Doe ervaring op en leer ervan. Hoe begeleidt u cliënten op het internet? Hoe motiveert u cliënten? Wat is uw eigen rol? Werkenderwijs komt u verder en doet u kennis en ervaring op.
- Een eerste ervaring is nodig om zicht te krijgen op uw wensen en de rol van e-health in uw praktijk.

Vervolg

ROS Friesland ziet e-health als een belangrijk onderdeel in de (eerstelings)zorgverlening. We zetten ons in voor goede gezondheid met samenhangende, zinnige en zuinige zorg dichtbij. E-health past daarin. Het kan ook zelfmanagement bevorderen. Dit is positief voor het herstel, zonder dat de kosten toenemen.

E-health staat in feite nog in de kinderschoenen. Waar, wanneer en hoe kan e-health in de ggz zinvol worden toegepast? Dat moet niet ieder voor zich bedenken, niet iedereen moet apart dat wiel uitvinden. Als ROS kunnen we hierin een belangrijke rol spelen. Als kenniscentrum kunnen we mensen en initiatieven met elkaar verbinden, zodat we gezamenlijk kunnen leren van elkaars ervaringen, de valkuilen en de succesfactoren.

² Deze zijn afgeleid uit:

- [Overzicht van online interventies Preventie in de buurt](#), NHG, LHV, RIVM-CentrumGezond Leven, Pharos, Trimbosinstituut
- [Gewoon aan de slag met eHealth, Ervaringen en tips uit de huisartsenpraktijk](#), whitepaper Nictiz mei 2015
- Artikel E-health in de GGZ: hoe staat het daar nu mee? Smeets O., Martin Abello K., Zijlstra-Vlasveld M., Boon B. Ned Tijdschr Geneeskd 2014;158:A8589.
- [Infographic E-Mental health door POH-GGZ en huisarts](#), Wat is er nodig voor opschaling? Trimbos Instituut 2014
- Presentatie van Katherina Martin Abello tijdens het Minisymposium E-health van de Doktersacademie Friesland op 9 maart 2015. Deze presentatie was beperkt tot internetinterventies bij vooral lichtere problematiek.

ROS Friesland bekijkt wat zorgverleners kan helpen om deze ontwikkelingen verder te benutten in de zorg voor en ondersteuning van hun cliënten. Zoals het organiseren van een bijeenkomst tussen hulpverleners van verschillende disciplines over e-health in de brede zin van het woord. Dat biedt gelegenheid voor het uitwisselen van ideeën en ervaringen over:

- De inzet van e-health. Welke interventies zijn geschikt voor welke groepen, welke juist niet en waarom?
- De rol als zorgverlener bij de inzet van e-health. Wordt deze coachend en wat betekent dat dan in de zorgverlening?

Zelf ideeën?

Heeft u als zorgverlener zelf ideeën of voorstellen rond aspecten van e-health, waarvoor u mogelijk ondersteuning wilt? We denken graag met u mee. U kunt contact opnemen met Jenneke Netjes, adviseur ggz van ROS Friesland: info@rosfriesland.nl of tel. 0513 626805

mei 2015

Bijlage

Websites, apps, filmpjes en andere e-health instrumenten,
die worden ingezet door Friese poh's-ggz, psychologen/orthopedagogen en
psychotherapeuten

Bron: enquêtes ROS Friesland najaar 2014 resp. vroege en late voorjaar 2015

Vraag	Aantal malen genoemd			
	Poh-ggz	Psychologen volwassenen	Psychologen <18	Psychothera peuten
Ik attendeer mensen op de volgende sites				
www.trimbos.nl	3		1	
www.denk.nl	7			
www.praktijkbuitenpost.nl	1			
www.betervitaal.nl	1			
www.ggznieuws.nl	1			
www.mirro.nl	4			
www.thuisarts.nl	4			
www.moeilijkemensen.nl	1	1		
www.gezondheidsnet.nl (slaap lekker)	1			
www.mentaalvitaal.nl	4			
www.kopstoring.nl	1			
www.nuevenniet.com	1			
www.kleurjeleven.nl	1			
www.stresscentrum.nl	1			
www.gezondheidsplein.nl	1			
www.echtscheidingsplan.nl	1			
www.psychischegezondheid.nl	3	1		
www.rouw.nl	1			
www.psy.vu.nl/stophetgetob	1			
www.ggznederland.nl	1			
www.nhg.org	1			
www.psyg.nl	1			
Diverse Verzekeraars			1	
ADHD.nl			2	
Oudervereniging Balans Fonds			2	
Menzis Menz en Geest			1	
PDDNOS			1	
Mindfulness			1	
Sites over stiefgezinnen				1
Rouw 'achter de regenboog'				1
Www.emdr.nl				1
Echtscheiding, specifieke opvoedingsonderwerpen				1
Ik attendeer patiënten op zelfhulpprogramma's				
Google diverse programma's	1			
www.trimbos.nl	3			
www.denk.nl	3	2		

	POH-GGZ	Psychologen volwassenen	Psychologen <18	Psychothera peuten
Ik attendeer patiënten op zelfhulpprogramma's (vervolg)				
www.therapieland.nl (niet gratis)	4			
www.kleurjeleven.nl	2			
www.houvastvoorelkaar.nl	1			
www.psyfit.nl	1	1		
www. e-poh-ggz.nl	1			
www.gripopjedip.nl	1		1	
www.mirro.nl	4	1	1	
Interapy			1	
Via menz en geest			1	
Ik attendeer patiënten op You Tube filmpjes				
Burnout	1			
Angst	1			
Depressie	1			
Gedachten uitpluizen	1			
TV-serie doe maar normaal	1			
Filmpje over depressie	1			
http://www.e-gezondheid.be/adhd/video/1527	1			
https://www.youtube.com/watch?v=wEB5I_JbRzY#action=share	1			
http://www.alzheimerexperience.n	1			
https://www.youtube.com/watch?v=ZtilLDGZti0	1			
https://www.youtube.com/watch?v=TDM_nRg4bl4	1			
https://www.youtube.com/watch?v=_4dsJxpFKeE	1			
Ontspanningsoefeningen		1		
Ted talk		1		
The power of vulnerability brene brown		1		
ACT barbara frederickson		1		
The unwelcome partyguest		1		
Demo EMDR behandeling		1		
Ik attendeer patiënten op toepasselijke apps				
Medicatie app (reminder inname medicatie)	2			
Moodz	1			
G schema	2		1	
Stoppen met roken	1			
Stoppen met drinken	1			
Bijhouden angst	1			
No chicken	1			
VGZ lekker slapen therapie	1	1		
Nature Sounds			1	
ADHD organizer			1	
Mindfulness meditaties		1		
Fiorato		1		

	POH-GGZ	Psychologen volwassenen	Psychologen <18	Psychothera peuten
Ik attendeer patiënten op toepasselijke apps (vervolg)				
Psy mate psyquin		1		
Mindfulness ontspanningsoefeningen		1		
AnyDo-app				1
Ik gebruik online screeningsinstrumenten³				
ASS problematiek	1			
4DKL	9	1		
ADHD	3			
Depressie test	1			
Paniekstoornis	1			
PTSS op site slachtofferhulp	1			
AQ test	3			
BDI	2			
MMSE	1			
Ggz verwijshulp	1			
Diagnostiekprogramma online ingebouwd		1		
Biografische vragenlijst				1
Cliënttevredenheidslijsten				1
SQ		2		
ROM metingen		1		
OQ 45		2		1
BSI		1		
Quickscreen		1		
Telescreen		1		
Ter ondersteuning van mijn behandeling maak ik gebruik van online behandelprogramma's (waarvoor betaald moet worden door huisarts of patiënt)				
Therapieland.nl	5	2	2	
Mirro	1			
Beating the Blues		1 (maar mislukt)		
Grip op je dip		1	1	
E-mailconsulten				
Je Praktijk Online				1
Platform dat toegang biedt tot digitale hulpmiddelen en interventies				
Telepsy			1	
Therapieland		3		

³ Bij Psychologen < 18 geen voorbeelden genoemd. Wel zijn er drie dagelijkse gebruikers van instrumenten voor jeugd