

Weg uit de spreekkamer

In de digitale poli van PsyQ/Parnassia Groep krijgen de cliënten een volledige **online therapie**. Niemand hoeft te **wachten** in de spreekkamer. Ook doeltreffend tegen lange wachtlijsten.

AUTEUR LOEK KUSIAK BEELD THEMODERNCANVAS/STOCK.ADOBE.COM

Het liefst wilde ik op de bank liggen met een deken over me heen', zegt Renée Vis (29). Zij is onlangs voor een burn-out en een post-traumatisch stressstoornis in behandeling geweest bij PsyQ/Parnassia Groep. Dat ze toch in actie kwam, is mede te danken, zo is haar stellige overtuiging, aan de therapie met de app Goalie, een gezamenlijk product van Parnassia en app-ontwikkelaar Sense Health. 'Door de app werd ik uitgedaagd om doelen te stellen, zoals een kwartiertje wandelen of even naar de supermarkt', vertelt Vis. 'Ik hield op de app mijn gemoedstoestand en slaap- en eetpatroon bij. Die data deelde ik met een behandelaar. Doordat je online bijhoudt hoe je je voelt, kunnen zaken aan het licht komen die niet direct ernstig lijken maar dat volgens de behandelaar wel kunnen worden. Zo bleek dat ik anorexia aan het opbouwen was. Door hierover met de behandelaar te chatten, kreeg ik dat onder controle. Online, in mijn woonkamer of in bed, voelde ik me

ook meer op mijn gemak om alles te zeggen wat ik wilde.'

Honderd procent online

Renée Vis was een van de eerste cliënten die bij PsyQ een honderd procent online behandeling voor angst- en stemmingsklachten heeft gevolgd. In de digitale poli staat de patiënt aan het roer. Het contact met de behandelaar is uit de spreekkamer gehaald en gebeurt *screen to screen* ofwel met beeldbellen, of met de chatfunctie. 'En dat alleen op die momenten dat het er voor

de cliënt ook echt toe doet', zegt Mirjam van Orden, programma-manager digitale zorginnovatie bij PsyQ.

'De digitale poli biedt sneller hulp en is daarmee een flexibele oplossing voor de lange wachttijden in de ggz en de continuï-

teit van zorg. Cliënten hoeft je niet meer naar gebouwen te sturen, wat ook dure zorg is. In de digitale poli kunnen cliënten, onder wie werkende ouders met kinderen, ook tijdens hun werktijd altijd inloggen, zo flexibel is het. In de traditionele zorg plan je om de twee weken een afspraak met de patiënt. Eenmaal op de afspraak blijkt dat de cliënt

zijn huiswerkopdrachten niet gemaakt heeft. Twee weken zorg verloren.'

De Goalie-app helpt bij het stellen en behalen van doelen en geeft inzicht in onder meer gevoelens, beweegpatroon, slaapritme en de effecten op het geestelijk welbevinden. De belangrijkste doelen zijn al in de app voorgedefinieerd, maar de gebruiker kan ook samen met de behandelaar een vrij doel kiezen, zoals een oefening in gedragsactivatie.

Van Orden: 'De intake gebeurt *screen-to-screen*. En als de behandeling bij je past, kun je binnen een à twee weken beginnen. Met de behandelaar spreek je af aan welke doelen je wilt werken, wanneer en hoe. Is het doel meer bewegen door elke dag een half uur te sporten? Dat wordt automatisch geregistreerd en komt terug in het dashboard dat de therapeut inkiijkt. Die kan direct feedback geven als het niet goed gaat en desnoods doelen met jou aanpassen. Heeft een cliënt pleinvrees? Dan kun je in Goalie bijhouden wanneer die persoon een bepaalde locatie bezoekt. Hij of zij krijgt dan een bericht van Goalie met een oefening van de behandelaar om ter plaatse uit te voeren.'

'Dat geeft moed'

De app werkt ook als een vangnet, zegt Renée Vis. 'Als het slechter met je gaat, kijk

**'TIJDWINST IS VOOR DE
CLIËNT OOK
GEZONDHEIDSWINST'**

OH SO SAD SELFIE..



De app geeft onder meer inzicht in gevoelens en de effecten op het geestelijk welbevinden

je terug in de data. Dan zie wat je toen deed om die specifieke gevoelens te hanteren. Dat geeft moed, want wat toen is gelukt, moet met harder werken nu ook gaan lukken. Mij heeft dat geholpen toen ik na vier maanden een terugval had. En verder had ik iedere woensdagochtend met mijn behandelaar beeldbelcontact. Met de behandelaar moet wel een klik zijn, anders heeft zo'n app geen of minder effect.'

Beeldbellen en het gebruik van apps en digitale platforms zijn niet nieuw in de ggz. Maar een volledig digitale therapie is vooralsnog uniek, zegt Van Orden. 'Meestal wordt een online behandeling gecombineerd met face-to-facecontact met de therapeut. We hebben Goalie al eens uitgeprobeerd in combinatie met traditionele ggz, maar dat was geen succes. Het sloeg niet aan bij veel hulpverleners. De digitale mindset van de gemiddelde ggz-hulpverlener is niet groot. Het idee heerst dat de spreekkamer een betere kwaliteit levert dan online. Teams uit de reguliere zorg vinden persoonlijk contact met de cliënt op vaste tijdstippen essentieel voor het slagen van de therapie. Dat is immers ook op de universi-

teit geleerd. Online zorg verlenen vereist een mentaliteitsverandering, en die zie ik langzaam maar zeker bij ons ontstaan. Psychologen realiseren zich steeds meer de negatieve gevolgen van te lange wachtlijsten en gebrek aan personeel terwijl je online flexibeler en met korter durende behandelingen ook efficiënt hulp kunt bieden. En tijdswinst is voor de cliënt ook gezondheidswinst.'

Druppel

Het team van de digitale poli van PsyQ bestaat nu uit zes medewerkers: basispsychologen, een klinisch psycholoog en een psychiater. Van Orden: 'Ook zij komen uit de traditionele ggz maar hebben digitale scholing gehad. Een klein team, dat wel, en met circa vijftig patiënten uit de regio Rijnmond die tot nu toe een intake deden, kun je gerust spreken van een druppel op een gloeiende plaat.'

'We hebben metingen gedaan onder cliënten en daaruit blijkt dat 70 procent positief staat tegenover digitaal behandelen. Ondertussen zoeken we naarstig naar medewerkers die zich in online therapie

willen ontwikkelen en het digitale team komen versterken. We hebben dringend veel regiebehandelaren nodig. Dat zijn medewerkers die de zorg coördineren, kijken of de activiteiten passen binnen het vastgestelde behandelplan en die aanspreekpunt zijn voor de cliënt. Helaas vinden we ze niet.'

Voor een goede en betrouwbare meting van de resultaten van de digitale poli zijn meer cliënten en meer behandelingen nodig, zegt Van Orden. 'Het volume aan behandelingen is nog beperkt, maar de verzamelde data worden wel onderzocht om het digitale zorgconcept te vervolmaken. Waar loop je als online psycholoog tegenaan? Is het nuttig dat iemand drie keer per week met een *emoticon* registreert hoe hij zich voelt? Hoe zet je een doel in en wanneer pas je het aan of zet je het uit? We willen leren en innoveren, bijvoorbeeld uitproberen of we met de digitale poli de basis-ggz en de specialistische zorg kunnen koppelen. Stel je hebt een cliënt met een angststoornis maar ook met een fors alcoholprobleem. Dat is niet bevorderlijk voor de behandeling van de angststoornis. Brijder, onderdeel van Parnassia, heeft een mooie module verslavingszorg. Dan zou het interessant zijn als de digitale poli contact maakt met de therapeut van Brijder om de behandeling te stroomlijnen. Voordeel? Je stuurt de cliënt niet alle kanten op, maar borgt de continuïteit van zorg en verhoogt die zelfs.'

Ervaringsdeskundige

Renée Vis heeft het enthousiasme over haar behandeling omgezet in een rol als ervaringsdeskundige, een soort ambassadeurschap ook voor de Goalie-app. Zij houdt een blog bij waarin ze openhartig noteert hoe het met haar gaat, opgelucht als ze is 'dat angst steeds minder mijn leven beïnvloedt en ik steeds meer kan genieten, ook als dingen moeilijk lopen.' ■