

App moet mensen met autisme helpen met stress

7 februari 2020



Meer regie over hun stress: dat is wat cliënten van Emerhese Flevoland, autisme expertise centrum van GGz Centraal, graag willen. De app SAM moet hierbij helpen. Onderzoeksinstituut TNO heeft deze app met hen en hun behandelaars ontwikkeld. De prototype-app ondersteunt de cliënten bij tijdige stressherkenning en geeft persoonlijke tips om de stress te verminderen. Zo loopt stress minder hoog op en houdt minder lang aan.

Voor behandelaars is het lastig om in behandelgesprekken goed zicht te krijgen op het verloop van stress en oorzaken van stress bij [mensen met ASS](#). Meer inzicht in persoonlijke patronen van stressopbouw en -afbouw kan cliënten en behandelaars in hun gesprekken helpen een meer op maat gemaakt plan te formuleren, deze te volgen en zo nodig bij te stellen.

Stress Autism Mate

TNO heeft met die behoeften en wensen voor ogen de app [Stress Autism Mate \(SAM\)](#) ontwikkeld. Dit gebeurde samen met 15 cliënten van Emerhese Flevoland, hun naasten en hun behandelaars. SAM meet vier keer per dag het stressniveau van de cliënt en geeft na elke meting direct een terugkoppeling aan de cliënt. Bij een verhoogd stressniveau geeft SAM persoonlijke en algemene tips aan de cliënt om de stress te verlagen. Bovendien maakt SAM individuele patronen zichtbaar, zoals stressvolle momenten op een dag of stressvolle dagen en de beleving van activiteiten.

Cliënten en behandelaars zijn steeds bij alle stappen van het ontwikkelen van de prototype-app betrokken geweest: juist ook bij keuzes ten aanzien van de taal en vormgeving. Dit zijn bij de ontwikkeling van een app voor mensen met ASS speciale aandachtsgebieden. De taal en vormgeving zijn in SAM afgestemd op de behoeften en mogelijkheden van de cliënten. Enkele instellingen van SAM kunnen door de cliënt worden aangepast. Voorbeelden zijn het kleurgebruik en het wel of niet gebruiken van emoticons in de vragenlijst.

SAM veelbelovend prototype

SAM is op dit moment een veelbelovend prototype. TNO en Emerhese Flevoland zijn bezig met de doorontwikkeling om de functionaliteiten (stress-signalering, terugkoppeling van het stressniveau, het geven van tips en inzicht bieden in patronen) te optimaliseren.

Sam richt zich nu op volwassen cliënten met ASS en een normaal-begaafd IQ. Met de nodige aanpassingen lijkt SAM ook heel bruikbaar te kunnen zijn voor andere doelgroepen, zoals kinderen en jongeren met ASS of mensen met een verstandelijke beperking.

ICT&health 1 verschijnt in de tweede helft van februari.