

Apps helpen lichte tot matige depressie tegen te gaan

9 oktober 2017

Steeds meer patiënten grijpen naar hun smartphone op zoek naar een behandeling, zo schrijft de site EOS Wetenschap. Veel softwareproducenten, ontwikkelaars, instituten en zorgaanbieders bieden apps aan als therapeutische hulpmiddelen. Het aantal online en e-health toepassingen op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg groeit hard, zoals ook blijkt uit de regelmatige berichtgeving hierover op ICT&health, bijvoorbeeld:

- Nieuwe App I-ACT ondersteunt mensen na depressie
- Een app ter ondersteuning bij depressie
- Zelfhulpwebsite Mentaal Vitaal uitgebreid met programma's, apps, tools

Effect apps op depressie in kaart

Voor een team van psychologen en psychiaters aan de Western Sidney University in Australië was de onstuimige groei van antidepressie-apps aanleiding om eens goed in kaart te brengen wat het effect van mobiele apps kan zijn in het tegengaan of beperken van de gevolgen van depressie.

Zij verzamelden gegevens van 18 gerandomiseerd gecontroleerde studies naar het gebruik van in totaal 22 apps, bedoeld voor de behandeling van depressie. De apps variëren van mobiele toepassingen voor mindfulness-training tot systemen die het gemoed monitoren en daarop inspelen met tips.

De studies bevatten gegevens over het app-gebruik van 3.414 mannen en vrouwen tussen 18 en 59 jaar. De proefpersonen leden aan één of meerdere stoornissen, zoals lichte tot sterke depressies, bipolaire stoornissen, angst of slapeloosheid. Elk van de studies vergeleek de bevindingen met een controlegroep.

Effect vooral bij licht tot matige depressie

Uit de resultaten van het onderzoek komt naar voren dat apps inderdaad een positief effect hebben op de depressiesymptomen. De resultaten blijken vooral van toepassing op de patiënten met een lichte tot matige depressie. De impact van apps en smartphones bij patiënten met zware depressie is volgens de wetenschappers nog onvoldoende onderzocht.

Volgens de onderzoekers zit er in ieder geval toekomst in het gebruik van mobiele applicaties tegen depressie. Ze zijn toegankelijk en betaalbaar, vaak zelfs gratis. Wel is het zo dat mobiele apps alleen vaak onvoldoende zijn om een depressie kunnen genezen. Therapie en antidepressiva blijven ook nodig, het is vaak de mix die de effectiviteit van een behandeling kan verhogen.