

Een app ter ondersteuning bij depressie

16 september 2016

Rondlopen met depressiviteit kan een overweldigend gevoel geven van geïsoleerd raken en heeft impact op alle aspecten in het dagelijks leven. Steeds meer patiënten gebruiken hun smartphone als ondersteuning bij hun behandeling. De app Moodivator is ontworpen om een aanvulling te geven op de behandeling van patiënten door hen in staat te stellen hun stemmingen te volgen, doelen te stellen en routines in hun leven vast te stellen die ondersteuning kunnen bieden in hun dagelijks leven.

70% wil mobiele ondersteuning

Tijdens de behandeling van depressie wordt vaak gebruik gemaakt van methodes als meditatie, gesprekstherapie, Peer Support (ondersteuning van gelijkgestemden) en een persoonlijk gezondheidsplan. Maar juist voor depressieve mensen is het moeilijk om zich daaraan te houden. Gelukkig kan de huidige technologie, zoals deze app, nieuwe methodes aanbieden om de mensen aan te moedigen meer actie te ondernemen in hun eigen situatie. Uit een onderzoek uit 2014 blijkt zelfs dat 70% van de patiënten met een psychische stoornis zelf aangeeft mobiele applicaties om hun mentale gemoedstoestand dagelijks te willen gebruiken.

"Naarmate we ons steeds bewuster worden van de omvang en de ernst van de depressie, geeft technologie, zoals de Moodivator app, een nieuwe en spannende manier om mensen met een depressie te helpen. De optie om persoonlijke doelen te stellen, te volgen en te realiseren in de Moodivator app sluit mooi aan bij de cognitieve gedragstherapeutische technieken die ik vaak gebruik bij mijn patiënten", zegt Susan Kornstein, MD, professor in de psychiatrie aan de Virginia Commonwealth University School of Medicine.

Zij heeft Pfizer geconsulteerd bij het ontwerpen van deze app. "De mogelijkheid voor patiënten om hun stemming en de vooruitgang in hun doelen te lezen in gemakkelijk te lezen grafieken is ook erg handig, want dat kan vervolgens worden gedeeld met artsen om hen te helpen beslissingen te nemen."

Inspirerende berichten

Mobiele apps hebben de potentie om belangrijke hindernissen aan te pakken en real-time ondersteuning te bieden. Moodivator maakt gebruik van een eenvoudige en toegankelijke interface met aanpasbare functies. Patiënten ontvangen ook bemoedigende en inspirerende berichten om ze te motiveren terwijl ze hun depressie proberen te managen.

Moodivator is niet een vervanger voor de behandeling van depressies, Elke patiënt moet met hun eigen arts zelf bepalen welke behandeling het best bij hen past en met de arts bepalen wanneer de behandeling gestopt kan worden. De app biedt slechts ondersteuning bij de behandeling. De app is **gratis te downloaden** in de App Store door iPhone gebruikers.

Op 26 september start het ministerie van VWS een brede publiekscampagne over depressie. Het doel van de campagne is om de drempel om over depressie te praten te verlagen. Het kan zijn dat u in uw dagelijkse praktijk te maken krijgt met mensen die naar aanleiding van de campagne met hulpvragen naar u toe komen. Op deze vragen is de gewone huisartsenzorg

volgens de NHG-Standaarden van toepassing.

Voor meer informatie verwijzen wij naar het ministerie van VWS. U kunt telefonisch contact opnemen met 070-3406000 of via e-mail depressie@minvws.nl.