

# Hersenstichting, Radboudumc willen met app terugval bij depressie voorkomen

26 januari 2018



SmartPhone Monitoring Against Recurrence of Depression (SMARD) is een mobiele technologie die 24/7 de omgeving van de patiënt scant en kleine veranderingen registreert in individueel gedrag en sociale activiteiten, om zo het risico op een terugval te voorspellen. De Hersenstichting, investeerder van de applicatie, en het Radboud UMC zoeken mensen die de applicatie willen testen. De potentiële onderzoeksgroep is groot genoeg. Een half miljoen Nederlanders lijdt aan een depressie of heeft er [ooit een gehad](#).

Dr. Eric Ruhe, Psychiater bij het Radboud UMC en hoofdonderzoeker, schetst hoe bij een naderende terugval iemands stemming geleidelijk achteruit gaat. “Met de juiste interventie is een depressie dan nog te voorkomen. De uitdaging is om dreigende terugvallen vroegtijdig te herkennen en te behandelen. SMARD (SmartPhone Monitoring Against Recurrence of Depression) gaat daar aan bijdragen. Patiënten komen nu vaak pas weer in beeld als de volgende depressieve episode zich weer volledig heeft ontwikkeld. De prognose is dan veel ongunstiger.”

## **Samenwerking twee apps**

De mobiele technologie maakt gebruik van twee applicaties die met elkaar communiceren. De app BeHapp registreert de communicatie- en gedragspatronen van de patiënt en zal zo het risico op een terugval moeten gaan voorspellen. Een tweede app, SMARD, zorgt er vervolgens voor dat er op tijd kan worden ingegrepen. Deze app meet de stemming en lichamelijke symptomen - met een zogenaamde dagboekmethode - meerdere keren per dag en biedt

daarnaast trainingen die de kans op terugval moeten verminderen.

Ruim een half miljoen mensen in Nederland lijden aan een depressie. Vrouwen hebben iets vaker last van een depressie dan mannen. In de leeftijdsgroep 18-64 jaar krijgen 4,2% van de mannen en 6,2% van de vrouwen jaarlijks een depressie (Bevolkingsonderzoek Nemesis 2016). Het terugkeren van depressieve episodes is een probleem dat bij 50-75% van de mensen met depressie voorkomt. SMARD wil dat percentage met 30% verminderen.

## **Twijfel over online effectiviteit**

Een toenemend aantal behandelingen van depressie wordt online ondersteund, bijvoorbeeld om toegang tot hulp laagdrempeliger te maken. Onderzoekers van de RUG en het AMC concludeerden onlangs echter dat online therapie tegen depressie alleen op korte termijn meer effectief is dan standaard behandeling. Daarentegen werkt de [online therapie](#) wel als deze gegeven wordt door psychologen.

De onderzoekers bekeken hoe goed een online terugvalpreventietraining nieuwe depressies voorkwam, zowel maanden als twee jaar na het afronden van de therapie. Dit vergeleken ze met de standaardzorg, zoals het voortzetten van medicatie. Na drie maanden gaf de online training meer bescherming tegen depressies in vergelijking met de standaard zorg, maar niet na twee jaar.

Dit is volgens de onderzoekers opmerkelijk omdat internettherapieën zonder fysieke afspraken met een psycholoog vaker aangeboden wordt. Ook is bekend dat de therapie met de psycholoog wel werkt. De onderzoekers gaan nu verder met het bestuderen van de terugvalpreventietraining, maar dan in combinatie met meer contact met een psycholoog.

## **Voorkomen beter dan genezen**

Uit promotieonderzoek van Claudia Buntrock in november 2017 bleek juist dat behandelingen via het internet een depressie kunnen voorkomen, of depressieve klachten verminderen. Van mensen met depressieve klachten die een behandeling thuis via het internet krijgen, was volgens de studie na een jaar ongeveer 40 procent minder depressief. Bovendien is deze vorm van therapie ook goedkoper dan de gebruikelijke zorg van depressieve klachten. Voorkomen is volgens Buntrock behalve beter, ook goedkoper dan genezen, aldus de [studie](#) 'Web-based Prevention of Major Depression'.