Stress Buddy mikt na pilotfase op bredere uitrol

10 mei 2021

Veel mensen ervaren met regelmaat stress op het werk. Zeker ten tijde van corona loopt, onder andere in de zorg, de werkdruk op. De Stress Buddy app maakt stress- en energieniveau inzichtelijk zodat een gebruiker hierop goed kan inspelen. De app laat via een groene, oranje of rode batterij zien wat het actuele energieniveau is en geeft passende tips. Tijdens een pilot met de app is gebleken dat medewerkers in de zorg baat hebben bij het gebruik van de Stress Buddy.

Reden ontwikkeling Stress Buddy

Reden voor de ontwikkeling van de app vorig jaar waren de signalen van toenemende stressgerelateerde klachten, vertelt Nathaly Rius-Ottenheim (psychiater en senior onderzoeker). Zij is samen met Nienke de Bles (promovendus) betrokken bij de Stress Buddy.

“Het psychosociaal ondersteuningsteam van het LUMC heeft de eerste maanden van de corona-pandemie op afdelingen coaching gegeven. Wat ons opviel, was dat collega’s in deze acute fase op de automatische piloot doorwerkten. Zodra de eerste patiënten het ziekenhuis verlieten, kregen sommige collega’s klachten, zoals piekeren, slecht slapen en angstgevoelens. De gevolgen van stress hielden nog maanden aan. Daarom ontwikkelden we de Stress Buddy als laagdrempelige app die kan worden gebruikt wanneer het uitkomt.”

De app is na de introductie in oktober 2020 in eerste instantie uitgerold binnen het LUMC,

vertelt Nienke de Bles: “Inmiddels is de app ook in gebruik genomen binnen Star-shl, een gespecialiseerd laboratorium, en het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG). Dit betekent dat we steeds meer collega’s bereiken.”

Uitrol naar andere ziekenhuizen

Het doel nu is om de app uit te rollen binnen andere ziekenhuizen, maar ook in de eerstelijnszorg en verpleeghuizen. Juist in die setting is de belasting voor collega’s erg groot geweest, zag Nathaly Rius. “Opschaling naar de extramurale setting geeft ook deze zorgprofessionals de mogelijkheid om meer inzicht in hun stress- en energieniveau te verkrijgen, inclusief het tijdig bieden van nazorg. Ook andere groepen kunnen baat hebben bij de app, denk aan studenten of leerkrachten, maar ook ambulancepersoneel, GGD, politie of brandweer.”

Inmiddels zijn er 1.330 gebruikers van de app, waarbij een enkeling de app zelfs wekelijks invult. Het merendeel van de gebruikers, bijna 70 procent, scoort oranje. De Bles: “Dit betekent dan ook dat de app hard nodig is. Anderzijds willen we zorgpersoneel ook duidelijk maken dat wanneer je stress ervaart, je niet de enige bent. Zo hopen we mentaal welzijn bespreekbaar te maken binnen de zorg.”

Personalisatie mogelijk

De Stress Buddy is inmiddels voor iedereen beschikbaar via de App Store en op Google Play. Er is ook een webversie. Voor zorgorganisaties is het mogelijk om de app te personaliseren, zoals het omzetten in een eigen huisstijl en het wijzen op de nazorg van de desbetreffende zorgorganisaties.