

Zelfmanagement-app kan helpen bij bipolaire stoornis

6 januari 2023



De positieve resultaten van deze nieuwe vorm van zelfmanagement werd onlangs gepubliceerd op de [website](#) van Jama Psychiatrie. Een belangrijke conclusie is dat apps voor mensen met een bipolaire stoornis waarschijnlijk nuttig kunnen zijn. Met behulp van een app kan iemand bijvoorbeeld gestructureerd inzicht krijgen in medicatiegebruik, slaapduur, routines en kunnen symptomen van depressie of verhoogde stemming tijdig gesignaleerd worden.

De smartphone-interventie omvatte een dagelijkse check-in om therapietrouw, slaap- en welzijnsniveaus te monitoren. Tevens werden de deelnemers gecoacht bij het gebruik van de app en werd ze gevraagd om ook hun zorgverleners bij deze zelfmanagement interventie te betrekken.

Psychiatrie en zelfmanagement

Zelfmanagement via technologie rukt snel op in de gezondheidszorg. Apps en thuismonitoring zijn met name geschikt voor chronische ziekten zoals COPD, diabetes, [hartfalen](#) en sommige psychische aandoeningen. In de psychiatrie, waar ziekten vaak een chronisch karakter hebben, worden zelfmanagement applicaties ook steeds vaker ingezet.

Een actueel voorbeeld, naast de genoemde app voor mensen met een bipolaire stoornis, is een app die onlangs in Nederland is ontwikkeld voor mensen met borderline. Het gaat hier om patiënten die moeite hebben met het herkennen van emoties. Ze kunnen daarbij mogelijk

geholpen worden door een biosensor app, Sense-IT in combinatie met een [smartwatch](#). Dit blijkt uit promotieonderzoek van GZ-psycholoog Youri Derks GZ, die in juli 2022 promoveerde op zijn studie 'Alexithymie bij borderline persoonlijkheidsproblematiek - van theorie naar een biosensor applicatie'.

Zelfmanagement bij bipolaire stoornis

Het onderzoek naar zelfmanagement bij bipolaire stoornis betrof een gerandomiseerde klinische studie. Hierbij werd een groep die gebruikelijke zorg kreeg, vergeleken met een groep die een speciale app inzette. Bij de smartphonegroep werd uiteindelijk een verbetering van levenskwaliteit gesignaleerd. Om te worden opgenomen in het onderzoek, mochten deelnemers geen actuele stemmingsepisode of zelfmoordgedachten ervaren. De inzet van de app leidde, in vergelijking met de controlegroep, gemiddeld tot minder stemmingsepisodes en tot vermindering van symptomen bij zowel manie als depressie.