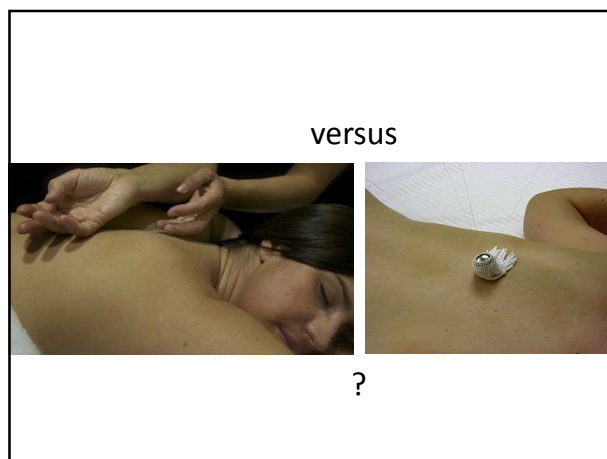
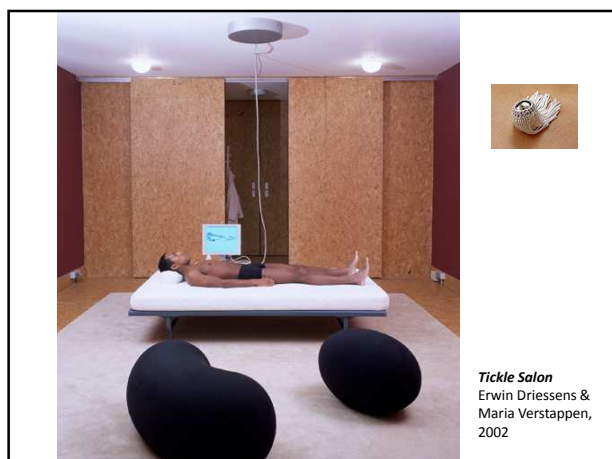


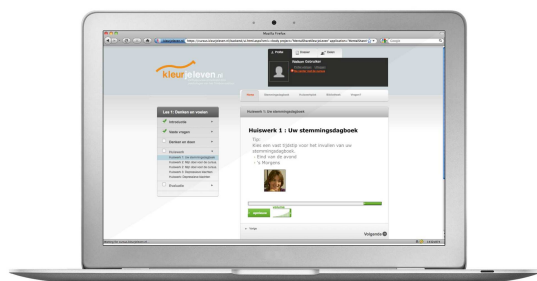
Online behandeling: mens en computer

Lian van der Krieke

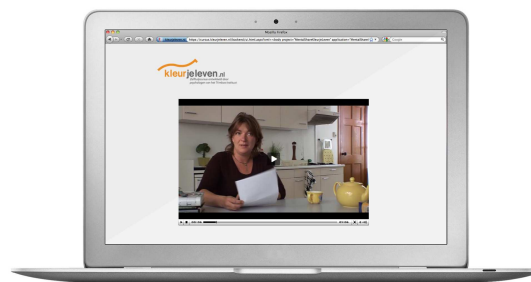
Promovenda RGOC/ICPE
Coordinator e-health research RGOC



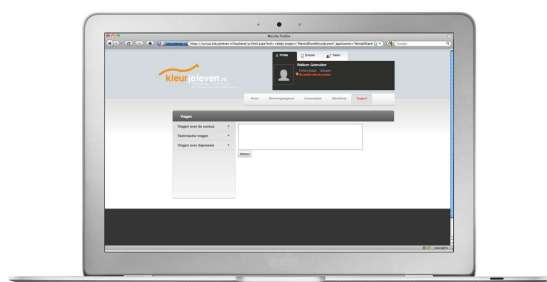
Huiswerkopdrachten



Video's van ervaringsdeskundigen



Vragen stellen aan een psycholoog



kleurjeleven.nl
Zelfhulpcurriculum ontwikkeld door
psychologen van het Trimbos-instituut

Bent u vaak somber?
Verbeter uw stemming met het online
zelfhulpprogramma Kleurjeleven.nl.

- Bewezen effectief
- Ontwikkeld door het Trimbos-instituut
- Gevolgd door meer dan 13.000 Nederlanders

Begin vandaag
Doe de zelftest

Vergoed door de meeste
zorgverzekeraars
Doe de check

ZilverenKruis | ochmee

HOME ZORVERZEKERING VERGOEDINGEN ZOEK EEN ZORVERLENER UW GEZONDHEID KLANTENSERVIJ

Uw gezondheid > Informatie over ziektes

Kleur je leven
online zelfhulpcurriculum voor somatische klachten

Leven met pijn en de toekomst met zelfvertrouwen
Bepaal zelf hoe u wilt leven. Het is niet meer. Zeker met de u
veel plezier. Het heeft van spanningen. In de put zit of weinig energie heeft. Help is dan
meer dan welkom. De online cursus 'Kleur je leven' biedt u de mogelijkheid om
zelfstandig somatische klachten aan te pakken.

Pluspunten op een rij

- De cursus is ontwikkeld door psychologen van het Trimbos-instituut en
bewezen effectief uit onderzoek blijkt dat veel mensen zich door de cursus
minder somber voelen en minder kans lopen om depressie te worden
- U kunt de cursus volgen zonder face-to-face contact met een psycholoog
- Er is geen wachtlijst
- U kunt zelf het tempo, tempo en de te volgen onderdelen bepalen

Hoe zit het met vergoeding?

- Kleur je Leven wordt volledig vergoed

KleurJeLeven 1

- 301 participanten, 55+
- Inwoners van Eindhoven met internettoegang, matige klachten
- KJL, groepstherapie ('in de put uit de put'), wachtlijst
- Resultaten: KJL en groepstherapie > wachtlijst
- 5% dropout groepstherapie; 52% dropout KJL

Spek et al., 2007
Psychol Med

KleurJeLeven 2

- 300 participanten, 18-65
- matig ernstig depressief
- 3 condities: KJL, huisarts, KJL+huisarts
- Verschil tussen groepen: geen

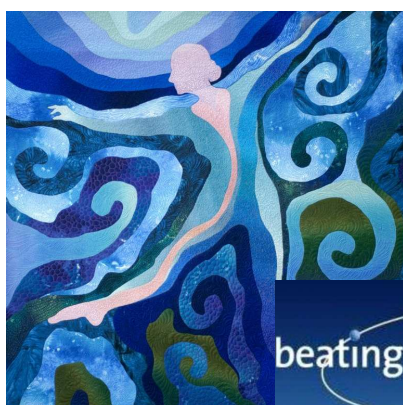
Esther de Graaf, 2009

KleurJeLeven 2

- Cliënten beginnen wel, maar maken niet af (2/3)
- In begin positieve verwachting van behandeling; na 3 maanden neutraal

→ Motivatie

→ Therapeutische relatie



BtB >
standaardzorg
door huisarts

Proudfoot et al., 2003
Psychol Med

beating the blues®
cognitive behavioural therapy

Zelf-hulp bij angst en depressie

- Begeleide zelfhulp > pure zelfhulp
- Begeleide zelfhulp vs f2f: even effectief, ook > 1jr
- Minimaal contact kan voldoende zijn
- Pure zelfhulp: effectief voor sociale fobie, paniekstoornis, en voor gemotiveerde patiënten
- Additioneel effect: web-based, multimedia

Cuijpers et al. 2010 *Psychol Med*
Newman et al. 2011 *Clin Psychol Rev*
Lewis et al. 2012 *BJP*



The Dodo verdict

Paul Reizenzweig, 1935

*"Everybody has won and
all must have prizes"*

"Alle vormen van psychotherapie leveren vermoedelijk evenveel opleveren omdat het effect te danken is aan factoren die de therapieën met elkaar gemeen hebben"

Effect van behandeling

- De therapeut en de therapeutische relatie:
 - Niet: ervaring, betere opleiding
 - Maar: empathisch, begripvol, hoopvol, motiverend (Christensen et al., 1994)
- En: gezamenlijk doel, positieve aandacht, bekrachtiging, feedback hulpverlener en cliënt, 'tailoring' (Norcross & Lambert, 2010)

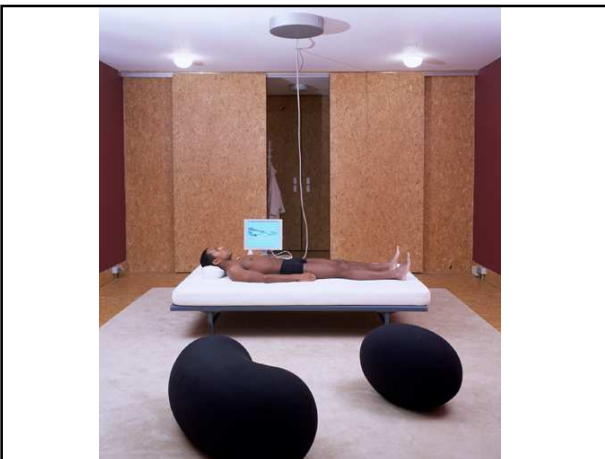
versus



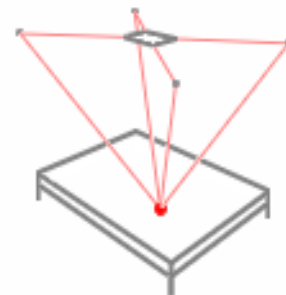
?

Praktische implicaties

- Voor sommigen: 'pure' zelfhulp
 - Motivatie, anonimiteit
- Voor anderen: blended care
 - computer + F2f/(beeld)telefoon/email
 - Begeleiding/assistentie
- Niet alleen 'wat', maar vooral 'hoe'
 - motiveren
 - personaliseren



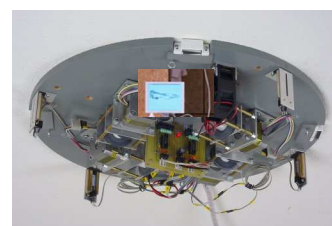
Vier motoren, vier draden



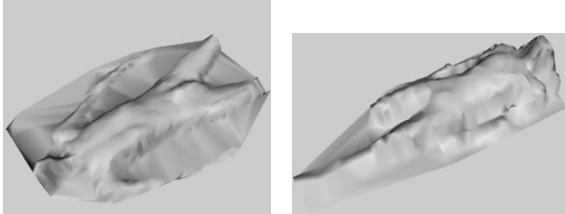
Sensor



Artificiële intelligentie

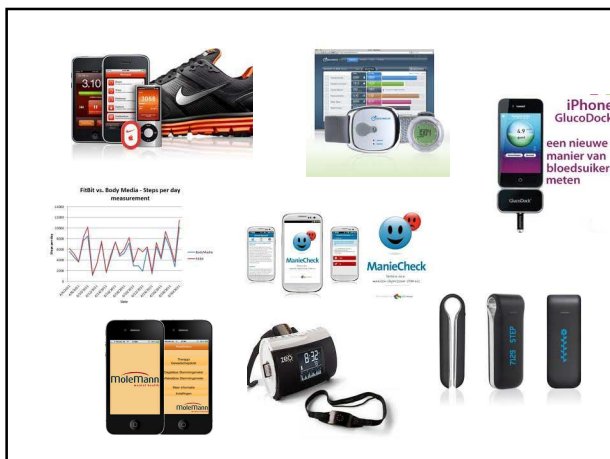


Visual body maps

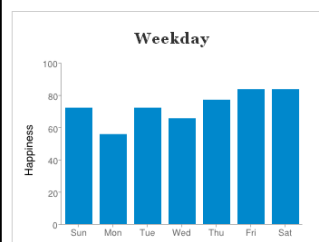


Individuele 'maps' van klachten

- Denken, voelen, doen
- Omgevingsfactoren



Risico/beschermingsfactoren

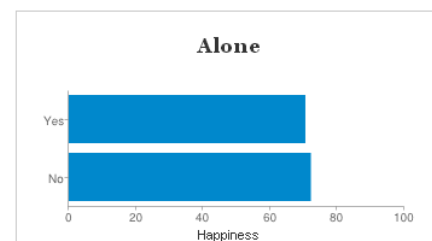


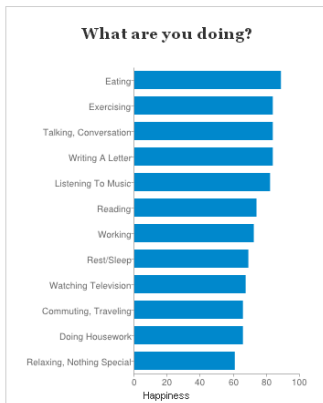
TrackYourHappiness.com
Killingsworth 2010, Science

Location



Alone





Individuele behandel-evaluatie

RoQua Home Achtergrond Video Participeren Trainingen Blog Team Contact

Meten en monitoren in zorg & onderzoek

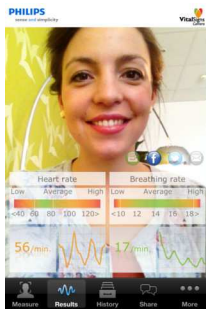
RoQua is een online applicatie voor Routine Outcome Monitoring (ROM) ten behoeve van regionale instellingen voor geestelijke gezondheidszorg.

Mobile-ready

De RoQua technologie is geschikt voor gebruik op diverse mobiele apparaten.

Het RoQua-team heeft bovendien uit onderzoeksgelden een webapplicatie ontwikkeld dat ingezet kan worden voor Experience Sampling Measurement (ESM).

Emotie-sensitieve technologie



Spraakanalyse
Cogito
Health/MIT



E-health RGOc

E-health

Affectieve stoornissen
Psychische stoornissen
Ouderen psychiatrie

j.a.j.van.der.krieke@umcg.nl

