

ONDERZOEK

De opkomst van de SMART revolutie Inzet van smartphone apps voor de behandeling van PTSS

Na de opkomst van de mobiele telefoon heeft ook de smartphone zichzelf bewezen als een technologische 'game changer'. Deze 'slimme' computertelefoons herscheppen de manier waarop we mensen met psychische stoornissen behandelen. De Amerikaanse zorginstantie, Veterans Affairs (VA), speelde op deze ontwikkelingen in door twee apps te ontwikkelen voor de behandeling van veteranen met PTSS: de 'PTSD Coach' en de 'PE Coach'. Beide apps zijn gratis beschikbaar¹ en inmiddels al meer dan 130.000 keer gedownload in 78 landen. Twee maanden geleden publiceerden onderzoekers de eerste resultaten. Er is een SMART revolutie op komst.

Smartphones stellen gebruikers in staat software-programma's te downloaden voor allerhande gebruik, via applicaties, ofwel 'apps'. In 2011 zijn twee apps ontwikkeld speciaal om getraumatiseerde militairen te helpen met hun PTSS klachten. De PTSD Coach app levert cliënten en getroffen zelfstandige zelfmanagement zorg voor PTSS klachten, maar kan ook gebruikt worden ter ondersteuning van de professionele zorgverlening. De PTSD Coach richt zich op vier kerntaken: 1. Psychoeducatie; 2. Een zelfevaluatie van PTSS symptoomernst; 3. Het hanteerbaar maken van PTSS en aanverwante klachten via ontspanningsoefeningen en cognitieve gedragstherapie; 4. Sociale ondersteuning via lotgenotencontact, professionele hulpverlening en crisiscontacten. De PE Coach is expliciet ontwikkeld om de ef-

fectiviteit van exposuretherapie (ET) te versterken door middel van psychoeducatie en specifieke geprotocolleerde therapie- en huiswerk oefeningen, waaronder imaginaire exposure en ontspanningsoefeningen.

Onlangs hebben dr. Eric Kuhn en collega's in twee artikelen (Kuhn e.a., 2014a; 2014b) als eerste de resultaten van deze apps gepubliceerd. Dr. Kuhn onderzocht de toepasbaarheid en acceptatie van beide apps onder twee doelgroepen: getraumatiseerde veteranen en PTSS behandelaren. Maar liefst 90% van de PTSS cliënten (N = 45) was redelijk tot zeer tevreden over de PTSD Coach. Cliënten rapporteerden een toename aan kennis over PTSS, meer controle over hun klachten en gaven aan beter in staat te zijn om te gaan met PTSS klachten. Kuhn deed echter geen on-

Kuhn, E., C. Greene, J. Hoffman, T. Nguyen, L. Wald, H. Schmidt, K.M. Ramsey & J. Ruzek (2014a), 'Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for post-traumatic stress symptoms', in: *Military Medicine*, 179 (1), 12-18.

Kuhn, E., A. Eftekhari, J.E. Hoffman, J.J. Crowley, K.M. Ramsey, G.M. Reger & J.I. Ruzek (2014b), 'Clinician preceptions of using a smartphone app with prolonged exposure therapy', in: *Adm Policy Ment Health*. doi:10.1007/s10488-013-0532-2.

derzoek naar de effectiviteit (de mate waarin de klachten door de PTSD Coach gebruik afnamen) van de app.

Wat betreft de PE Coach, waren de clinici (N=163) wat terughoudender in hun beoordeling, maar ook zij waren overwegend enthousiast. De PE Coach werd gemakkelijker geaccepteerd en gewaardeerd door jongere behandelaren (< 40 jaar), die zelf smartphone-gebruikers waren en al eerder zorg-apps gebruikten ter ondersteuning van de behandeling. Kuhn e.a. concluderen dat beide groepen prima in staat zijn de apps te gebruiken en de behandelmethode te accepteren. De PE Coach en PTSD Coach lijken zo bruikbare hulpmiddelen bij de behandeling van PTSS. Met deze conclusie lijkt een technologisch toekomstperspectief in sneltreinvaart dagelijkse praktijk te worden.

Er zijn echter enkele kanttekeningen te plaatsen bij beide onderzoeken. Gebruikers moeten in bezit zijn van een smartphone om de apps te kunnen gebruiken. Beide apps zijn bedoeld voor

ONDERZOEK

Amerikaanse getraumatiseerde ex-militairen en zijn in het Engels geschreven. Dit vermindert de toepasbaarheid voor Nederlandse psychotraumapopulaties, totdat er iets op de Nederlandse markt komt.² Er is geen gebruik gemaakt van gevalideerde vragenlijsten, de cliëntensteekproef was betrekkelijk klein, de onderzoekers gaven de gebruikers extra uitleg en oefeningen om ze gewijs te maken met de toepassingen van de app, dit kan een vertekening geven in hoe men de app zonder deze extra uitleg normaliter gebruikt. Maar het belangrijkste is toch wel dat we nog niet weten of de PTSD Coach en PE Coach *daadwerkelijk* PTSS klachtenvermindering of andere positieve effecten teweegbrengen.

Deze bovengenoemde nadelen zijn mijn inziens stuk voor stuk overkoombaar en verbleken bij de voordelen. Smartphones zijn populair en we dragen ze bijna continue bij ons, waardoor we altijd en overal onze oefeningen kunnen doen. Een smartphone is discreet in het gebruik; anderen zullen niet snel doorhebben dat je bezig bent met psychotherapeutische oefeningen. De apps kunnen ook worden afgestemd op de behoeften van de gebruikers en privacy wordt volgens de makers gegarandeerd doordat de apps geen informatie verzenden en ontvangen – al zullen critici hiertegen kunnen inbrengen dat in deze tijd geen enkele informatie in de digitale wereld volledig veilig is. Apps zijn een ideaal instrument om eenvoudig kennis en steun – gratis – te verspreiden onder legio getroffen en van allerlei schokkende gebeurtenissen. Voor de

verspreiding ervan kunnen de getroffen zelf, of andere lotgenoten, een belangrijke rol spelen via hun eigen netwerken. De PTSD Coach en PE Coach vormen zodoende de basis voor verdere doorontwikkeling van andere op maat gemaakte zorg-apps en slaan gaten in zorgbarrières.

Vooralsnog is het iedereen in dit vakgebied – met een smartphone – aan te raden de beide apps te downloaden en een eigen mening erover te vormen. Zou u het wellicht gebruiken in de behandeling van uw cliënten? Zou u het als getroffen willen gebruiken? Een ding is zeker, PTSS zorg-apps zijn geen ver-van-ons-bed-show. Het is een voorproefje van een behandelmethodiek waarvan ik verwacht dat we er binnen enkele jaren allemaal mee in aanraking komen. Op dit moment zijn er verschillende Nederlandse instellingen verenigd in initiatieven, zoals Inpreze³, rondom kennisontwikkelingen en internettoepassingen in de geestelijke gezondheidszorg. Inpreze ontwikkelt momenteel twee zorg-apps: MIRROR (Mobile Insight in Risk, Resilience and Online Referral) en SAM (Smart Assessment on your Mobile). MIRROR levert een snelle scan van psychotraumaklachten en veerkracht, geeft specifiek advies over eventuele verdere diagnostiek of ondersteuning en informeert naar de gewenste vervolgstap. SAM stelt gebruikers in staat veerkracht en psychische problemen uitgebreid in kaart te brengen en te monitoren. Met dergelijke apps bevindt Nederland zich in de voorhoede van de ontwikkelingen op het gebied van diagnostische en behandel-apps.

Voor zover bekend zijn Kuhn e.a. de eerste wetenschappers die de toepasbaarheid van zorg-apps voor getraumatiseerden onderzochten. De eerste bevindingen zijn hoopvol. Desondanks zijn er ook geluiden dat het heel moeilijk is om een goede app te ontwikkelen. Veel apps worden vaak te ingewikkeld gemaakt. Dit maakt de onderzoeken van Kuhn e.a. zo mooi, omdat ze specifiek testen op de gebruiksvriendelijkheid van hun apps. Nu is het nog afwachten totdat Kuhn e.a. onderzoeken of deze apps ook werkelijk in staat zijn PTSS en perifere klachten te verminderen. After all, looks can be deceiving. Hier zullen we niet lang op hoeven wachten en deze revolutie valt volgens mij niet meer te stoppen.

- 1 De PE en PTSD Coach zijn te downloaden vanuit de google 'Play store' voor android modellen en voor Apple via de 'App store'
- 2 Michaela Schok en Erwin Kamp hebben een Nederlandse app ontwikkeld, *Na de missie*, voor veteranen na militaire uitzendingen, waarin ook aandacht wordt geschonken aan PTSS psychoeducatie met verwijzingen naar online interventies.
- 3 Inpreze is een initiatief van Stichting Arq, Leo Kannerhuis, Interapy en het Academisch Medisch Centrum in nauwe betrokkenheid van Slachtofferhulp Nederland en het Trimbos Instituut: <http://www.inpreze.nl/nl>

JORIS HAAGEN is psycholoog en onderzoeker aan de Universiteit Utrecht en tevens redactielid van de Cogiscope.