

Online psychologische hulp scoort



Annemarie Pucks
in gesprek
met een cliënt

Steeds vaker hebben huisartsen een praktijkondersteuner-GGZ in dienst die gebruikmaakt van eHealth. Wat levert dat op? En: hoe oordelen patiënten over online psychologische hulp? We vroegen het aan Annemarie Pucks, POH-GGZ bij Huisartsenpraktijk Koolhoven in Tilburg, en haar collega Jeannet Huizing, werkzaam bij Huisartsenpraktijk Zuidwolde.

ANNET MUIJEN
ANNET.MUIJEN@PLANET.NL

Ze werkt drie dagen per week. Toch ziet Annemarie Pucks, praktijkondersteuner GGZ, kans om zo'n 35 patiënten met psychische klachten te begeleiden. Depressie, burn-out, angststoornissen en relatieproblematiek behoren tot de top 4 van de gemelde problemen. Sinds kort is de toeloop zodanig dat de wachttijd is opgelopen tot één week. 'Patiënten met urgente problematiek probeer ik wel direct te zien,'

zegt ze, 'maar die wachttijd toont aan hoeveel behoefte er bestaat aan psychische ondersteuning. Bij de psychologen in onze regio sta je minimaal zes tot acht weken in de wacht. Dankzij TeleGGZ kan ik nu meer mensen beter en sneller begeleiden.'

Eigen regie

Sinds eind januari van dit jaar werkt Pucks met het TeleGGZ-programma van Ksyos. De leverancier heeft haar geleerd hoe de modules werken, houdt de vinger aan de pols en is bereikbaar als er vragen zijn of problemen rijzen. 'Deze vorm van eHealth past bij de algehele trend in de gezondheidszorg, die in toenemende mate is gebaseerd op eigen verantwoordelijkheid en zelfwerkzaamheid. TeleGGZ biedt een mooie combinatie van face-to-face-contacten met de POH, onder behoud van eigen regie. Mensen kunnen thuis met een van de ongeveer 25 online-modules aan de slag. Een moeder met een burn-out bijvoorbeeld, hoeft minder vaak naar de praktijk te komen. Als haar kind slaapt kan zij thuis met het op haar toegesneden programma aan de slag. Voor veel mensen is dit een uitkomst.'

ANNEMARIE PUCKS: 'DANKZIJ TELEGGZ KAN IK NU MEER PATIËNTEN BETER EN SNELLER BEGELEIDEN'



Linkje

In Zuidwolde benut collega Jeannet Huizing sinds begin maart TeleGGZ als hulpmiddel bij de behandeling van mensen met psychische klachten. De eerste gesprekken zijn face-to-face en dienen om patiënten hun verhaal te laten doen, de klacht te verhelderen en te bepalen welk doel iemand voor ogen staat. 'Vervolgens moet je goed inschatten op welk moment je kunt vragen of de patiënt openstaat voor online psychologische hulp. Ik ga dan met zo iemand achter de computer zitten, zodat hij of zij een idee krijgt hoe het concreet werkt. Als de reactie luidt: "Dat is niets voor mij" dring ik niet verder aan. De patiënt moet gemotiveerd zijn, anders werkt het niet. Patiënten die hier wel oren naar hebben, meld ik aan. Zij krijgen via hun e-mail een linkje toegestuurd, maar ik merk dat het vaak nog dagen duurt voordat ze daadwerkelijk inloggen.'

Zweverig

Niet iedereen is even enthousiast over de onlinehulp bij psychische problemen. Pucks: 'Ouderen zeggen soms: "Daar heb ik geen zin in", en dan gaan we het ook niet doen. Ook het onderdeel mindfulness past niet bij iedereen. Voor sommigen werkt het uitstekend, maar anderen reageren: "Daar heb ik helemaal niets mee. Dat is mij te zweverig." Dan gaan we op zoek naar andere methoden en dan kan het zijn dat we weer gewoon bij face-to-face-consulten uitkomen. Samen met de patiënt kijk je hoe je een behandelplan optimaal kunt inrichten.'

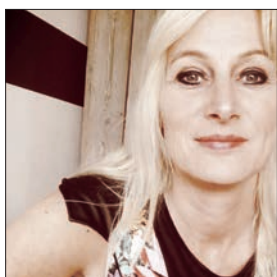
Achterdeurtje

Op hun computer kunnen de POH's volgen hoe hun patiënten vorderen met hun opdrachten. Pucks: 'Ik meld vooraf dat ik via het achterdeurtje meekijk wat iemand doet. Daar heeft tot nu toe niemand bezwaar tegen. Alleen het onderdeel Dagboek is privé.'

Face-to-face-contacten blijven nodig om mensen gemotiveerd te houden, weten Pucks en Huizing. 'Soms biedt het programma de patiënt te veel vrijheid, met als gevolg dat het niet volledig wordt afgerond', zegt Pucks. 'Je moet mensen echt bij de les houden, anders blijven er nog wel eens onderdelen liggen. Daar moet je ze op aanspreken door een reminder te sturen. De oorzaak? Ach, soms gaat het even iets beter met ze of ze hebben op dat moment te veel aan hun hoofd. Mensen zijn in dit tijdgewricht druk met van alles en nog wat. Dan schiet het maken van opdrachten er soms bij in. Maar feit blijft dat dit laagdrempelige eHealth-aanbod voor veel patiënten soelaas biedt.'

Valkuilen

Ook Jeannet Huizing is enthousiast over de mogelijkheden die TeleGGZ biedt. Over de animatiefilmpjes die helder uitleggen hoe de klachten ontstaan en hoe patiënten daar, in fasen, vanaf kunnen komen. Over de bibliotheek die aan het programma is gekoppeld en de informatie die daar te halen valt. Over de ontspannings- en ademhalingsoefeningen die bij sommige modules horen, over de opdrachten die moeten leiden tot meer zelfinzicht. 'Door dit alles worden patiënten zich bewust van de eigen valkuilen', zegt ze. 'Ze ontdekken bijvoorbeeld dat ze steeds maar doordraven, weinig tijd voor zichzelf reserveren. Het mooie aan zo'n programma is ook dat mensen de informatie die ik hen geef nog eens rustig kunnen nalezen. Dat wordt hogelijk gewaardeerd. Tegen collega's zou ik zeggen: "Kijk eens bij een andere POH-GGZ hoe dit alles in praktijk werkt. En ga ermee aan de slag als het je wat lijkt." Ik denk dat dit een heel mooi en eigentijds middel is om mensen weer prettig in hun vel te laten steken, deels vanuit eigen kracht.' ■



JEANNET HUIZING: 'PATIËNTEN KUNNEN DE INFORMATIE DIE IK HEN GEEF NOG EENS RUSTIG NALEZEN'