



CHRISTIANNE VAN DER MEER, ANNE BAKKER EN MIRANDA OLF

Onderzoek naar apps die ondersteunen na trauma: SAM en de SUPPORT Coach

De mobile mental health revolutie

Zorg-apps zijn *booming*. Er is een enorme groei aan apps die zich richten op de preventie en de behandeling van psychische problematiek, ook na schokkende gebeurtenissen. De *mobile mental health* revolutie is in aantocht. Echter, hoe waardevol is de inzet van deze apps wanneer we niet weten of ze daadwerkelijk behulpzaam zijn?

Wetenschappers van het Academisch Medisch Centrum (AMC) zijn één van de eersten die onderzoek doen naar twee apps die ondersteuning bieden na trauma: SAM en de SUPPORT Coach. SAM screent op traumagerelateerde klachten en de SUPPORT Coach biedt directe ondersteuning aan mensen die reeds last hebben van deze klachten. In dit artikel wordt ingegaan op (het belang van) deze onderzoeken en op de inhoud van beide apps.



De inzet van smartphone apps biedt veelbelovende mogelijkheden in het aanbieden en verbeteren van (laagdrempelige) zorg na schokkende gebeurtenissen. Apps kunnen ingezet worden voor het leveren van psycho-educatie, het monitoren van klachten, het vinden van professionele zorg en het aanreiken van interventies. Tevens kunnen apps dienen als aanvullende tool naast de behandeling en de betrokkenheid van de patiënt vergroten (Oloff, 2015). Zo vervullen apps zowel een belangrijke rol voor degene die zorg nodig heeft, als voor degene die zorg levert.

Eén van de belangrijkste voordelen van de smartphone is dat we deze gedurende de hele dag (en nacht) bij ons dragen, waardoor we onze apps altijd en overal kunnen raadplegen. Dit is een belangrijk gegeven. We weten namelijk dat PTSS-klachten dag en nacht kunnen optreden, juist op de momenten buiten de behandelkamer. Apps kunnen directe ondersteuning bieden wanneer deze klachten zich voordoen, en hierdoor de zelfredzaamheid en veerkracht van mensen vergroten. Ook kunnen apps anoniem gebruikt worden, wat extra van waarde is bij PTSS, waarbij gevoelens van schaamte vaak voorkomen en een obstakel kunnen vormen bij het zoeken van hulp. Daarnaast biedt een app de mogelijkheid om grote groepen mensen tegelijkertijd te berei-

ken, bijvoorbeeld na rampen. Via apps kan grenzeloze zorg geleverd en ontvangen worden, ook in gebieden waar professionele zorg niet voorhanden is (Oloff, 2015).

Gezien de vele mogelijkheden is het niet gek dat zorg-apps in een rap tempo worden ontwikkeld; mensen kunnen uit talloze zorg-apps kiezen. De meeste apps beloven van alles, maar gedegen onderzoek naar de effectiviteit van deze apps blijft helaas vaak achterwege. Dit betekent dat we voor het merendeel van de aangeboden zorg-apps helemaal niet weten of ze daadwerkelijk behulpzaam zijn, of in het ergste geval, misschien zelfs nadelige effecten hebben.

Wanneer apps een belangrijke rol kunnen vervullen in het zorgtraject na schokkende gebeurtenissen, zijn we dan niet verplicht om elke app te onderzoeken op effectiviteit voordat deze wordt aangeboden? Het antwoord op deze vraag luidt volgens ons: 'ja'. Het AMC psychotrauma-team heeft binnen het INPREZE-project twee apps ontwikkeld die ondersteuning bieden na schokkende gebeurtenissen: SAM (Smart Assessment on your Mobile) en de SUPPORT Coach. Beide apps worden momenteel onderzocht.

SAM

Na het meemaken van een schokkende gebeurte-

nis is het belangrijk om de mentale gezondheid in de gaten te houden. SAM is ontwikkeld om hierbij te helpen. SAM is een web-based app (te gebruiken op de smartphone, PC en tablet) die op efficiënte wijze veerkracht en de mentale gezondheid in kaart brengt, in het bijzonder na het meemaken van een schokkende gebeurtenis.¹

SAM brengt verschillende domeinen in kaart die 'in gevaar' kunnen zijn na het meemaken van een schokkende gebeurtenis, zoals PTSS klachten, angst en depressie. Daarnaast worden bekende risicofactoren voor het ontwikkelen van psychische problemen uitgevraagd, waaronder eerdere blootstelling aan trauma en reacties tijdens en na het trauma, maar ook beschermende factoren zoals psychologische veerkracht en sociale steun. SAM bestaat uit valide en niet-commerciële vragenlijsten. De PTSS vragenlijsten zijn gebaseerd op het nieuwe diagnostische classificatiesysteem (DSM-5).

Momenteel wordt de validiteit en gebruiksvriendelijkheid van SAM onderzocht. Is SAM echt in staat veerkracht in kaart te brengen en klachten als PTSS, somberheid en angst correct te identificeren? En hoe vinden gebruikers het om SAM te gebruiken? Dit onderzoek wordt uitgevoerd onder verschillende hoog-risico beroepen (o.a. politie en GVB), zowel onder een gezonde groep als een groep met PTSS klachten.² De eerste resultaten laten zien dat de app gebruiksvriendelijk is en de vragen goed begrepen worden.

SAM kan in de toekomst op verschillende manieren ingezet worden na schokkende gebeurtenissen; zowel tijdens de screening en de intake, als bij de behandeling van PTSS. Zo kan SAM op maat gemaakte feedback geven over de mentale

gezondheid en tevens een monitoring functie vervullen, waarbij gebruikers hun eigen mentale gezondheid in de gaten kunnen houden. Ook kan SAM een rapportage genereren voor de zorgverlener waardoor een intake mogelijk efficiënter uitgevoerd kan worden.³ Verder kan SAM ingezet worden als meetinstrument (effectmeting) bij de behandeling en in wetenschappelijke studies. SAM is zowel geschikt voor medewerkers in hoog-risico beroepen, als voor 'gewone' burgers die een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt.

SUPPORT Coach

Voor mensen die last hebben van traumagerelateerde klachten is de SUPPORT Coach ontwikkeld. De SUPPORT Coach is een app die ondersteuning moet bieden aan mensen met traumagerelateerde klachten.⁴ Het doel van deze native app (Android en iOS) is om mensen te helpen bij het beter begrijpen van hun klachten en het (zelfstandig) leren omgaan met deze klachten.

De SUPPORT Coach is de Nederlandstalige versie van de oorspronkelijk in de Verenigde Staten ontwikkelde PTSD Coach (Kuhn et al., 2014). De Amerikaanse PTSD Coach is toegespitst op getraumatiseerde veteranen, de Nederlandse SUPPORT Coach is echter geschikt voor iedereen die last heeft van traumagerelateerde klachten. De app kan zowel naast een behandeling als zelfstandig gebruikt worden, en is niet alleen geschikt voor mensen met een PTSS diagnose, maar ook voor mensen met mildere klachten na trauma.

Naast psycho-educatie, informatie over professi-

onele hulp, een zelftest en zelfmonitoring functie, biedt de SUPPORT Coach talloze oefeningen (zoals progressieve relaxatie, veranderen van negatieve gedachten en het zoeken van sociale steun) die helpen bij het omgaan met traumagerelateerde klachten.

De Amerikaanse PTSD Coach is inmiddels meer dan 180 000 keer gedownload in 89 landen (Morland et al., 2015) en uit eerder onderzoek van Kuhn en collega's (2014) is gebleken dat 90% van de PTSS patiënten redelijk tot zeer tevreden was over de PTSD Coach en het merendeel van de patiënten de app behulpzaam vond bij het omgaan met hun PTSS klachten. Deze resultaten zijn veelbelovend, maar gaan niet in op de effectiviteit van de app. De vraag is: leidt het gebruik van de app tot een daadwerkelijke afname van PTSS klachten?

Momenteel wordt de uitvoering van een Randomised Controlled Trial (RCT) als dé gouden standaard gezien om de effectiviteit van een interventie te meten. In onze RCT onder 276 medewerkers in hoog-risico beroepen (o.a. ambulance) met enige vorm van PTSS klachten wordt momenteel de effectiviteit van de Nederlandse SUPPORT Coach onderzocht. In het onderzoek worden twee groepen deelnemers met elkaar vergeleken: een groep die de SUPPORT Coach wel gebruikt en een groep die de app niet gebruikt. Alle onderzoeksdeelnemers vullen drie keer een online meting in die o.a. ingaat op de mentale gezondheid. De vraag is of het gebruik van de SUPPORT Coach leidt tot een afname van PTSS klachten en negatieve (traumagerelateerde) cognities, en mogelijk ook leidt tot een toename van veerkracht en sociale

steun. Daarnaast worden de gebruikerspatronen binnen de app in beeld gebracht en worden gebruikerservaringen uitgevraagd.

Het onderzoek wordt zeer positief ontvangen door de deelnemende hoog-risico beroepen. Het merendeel van de medewerkers wil deelnemen aan het onderzoek (in 5 maanden zijn 700 mensen geïnccludeerd) en velen geven aan dat de SUPPORT Coach een laagdrempelige tool kan zijn bij het omgaan met traumagerelateerde klachten. Veruit het merendeel van de onderzoeksdeelnemers die toegang krijgt tot de SUPPORT Coach maakt daadwerkelijk gebruik van de app. De resultaten van het onderzoek (m.b.t. de effectiviteit van de SUPPORT Coach) worden in 2016 verwacht.

Het streven is de SUPPORT Coach na het onderzoek kosteloos aan te bieden, zodat zo veel mogelijk mensen de app gratis kunnen gebruiken. Op dit moment wordt gezocht naar een financieringsvorm om dit mogelijk te maken (zie www.amc.nl/supportcoach voor meer informatie). De positieve respons op het onderzoek bevestigt dat er behoefte is aan ondersteunende tools zoals de SUPPORT Coach, niet alleen voor medewerkers binnen hoog-risico beroepen, maar voor iedereen die last heeft van psychische klachten na een schokkende gebeurtenis.

Een succesvolle *mobile mental health* revolutie

Er bestaat geen twijfel over dat *mobile mental health* veel mogelijkheden biedt in het verbeteren van de zorg na schokkende gebeurtenissen. Er zijn echter ook nog flinke hordes te nemen. Door de snelle (commerciële) ontwikkelingen

op het gebied van apps, steeds verder geavanceerde technieken en de heersende druk om apps zo snel mogelijk op de markt aan te bieden, bestaat de kans dat wordt voorbijgegaan aan de essentiële ingrediënten om deze mobile mental health revolutie tot een succes te maken: inhoud, onderzoek en samenwerking.

Het kan verleidelijk zijn om je te laten leiden door de nieuwste, technische ontwikkelingen in plaats van uit te gaan van de behoefte van eindgebruikers. De eindgebruiker moet centraal staan bij het creëren van de inhoud van de app; zij moeten de app immers kunnen en willen gebruiken. Voordat een app wordt geïmplementeerd, moet deze worden onderzocht op effectiviteit, zodat er evidence-based apps geleverd worden aan iedereen die goede (zelf)zorg zoekt. Ook moet duidelijk zijn welke apps wel en welke apps niet zijn onderzocht, bijvoorbeeld door dit op te nemen in de disclaimer. Tot slot wijzen we op het belang van een multidisciplinair team: alleen als wetenschappers, zorgverleners, eindgebruikers, sponsors en ICT-experts hun krachten bundelen, kan het proces vanaf de ontwikkeling tot het aanbieden van een zorg-app succesvol verlopen.

- 1 SAM is ontwikkeld binnen het INPREZE project door het AMC en Interapy.
- 2 Het onderzoek naar SAM wordt uitgevoerd in samenwerking met de PDC politiepoli.
- 3 De rapportage versie van SAM is mede tot stand gebracht door Stichting Centrum '45.
- 4 De SUPPORT Coach is ontwikkeld binnen het INPREZE project door het AMC in samenwerking met Axilio.

Referenties

- Olff, M., 'Mobile mental health: a challenging research agenda', in: *European Journal of Psychotraumatology* vol. 6, 2015.
Verkrijgbaar via <http://www.ejpt.net/index.php/ejpt/article/view/27882>, doi:<http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v6.27882>.
- Kuhn, E., C. Greene, J. Hoffman, T. Nguyen, L. Wald, J. Schmidt, K.M. Ramsey & J. Ruzek, 'Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for post-traumatic stress symptoms', in: *Military Medicine* vol. 179, (2014) pp. 1-12.
- Morland, L., J. Ruzek & C. Rosen, 'Technology and PTSD care: an update', in: *PTSD Research Quarterly: Advancing Science and Promoting Understanding of Traumatic Stress*, vol. 26, 2015.
Verkrijgbaar via <http://www.ptsd.va.gov/professional/newsletters/research-quarterly/V26N2.pdf>

CHRISTIANNE VAN DER MEER is promovenda binnen het psychotrauma team van het Academisch Medisch Centrum.
ANNE BAKKER is post-doc onderzoeker binnen het psychotrauma team van het Academisch Medisch Centrum.
MIRANDA OLFF is bijzonder hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam, het Academisch Medisch Centrum en Arq Psychotrauma Expert Groep.