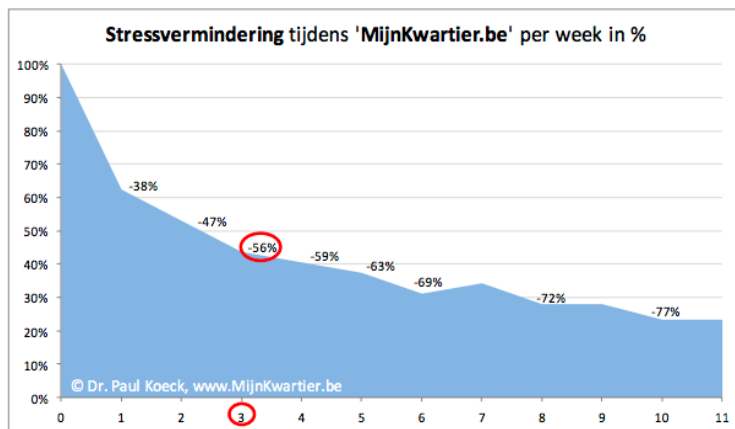


Online zelfhulp als oplossing voor wachtlijsten in geestelijke gezondheidszorg?

Online zelfhulpprogramma's kunnen een oplossing bieden voor de lange wachttijden in centra voor geestelijke gezondheidszorg. Dat concludeert dr. Paul Koeck na een klinische studie over het gebruik van het online zelfhulpplatform MijnKwartier.be.



Dr. Paul Koeck, initiatiefnemer van MijnKwartier.be, volgde de evolutie van 1.056 patiënten met burn-out, stress, depressie, angst of hyperventilatie die dagelijks een kwartier besteedden op het online zelfhulpplatform. Binnen de twee à drie weken zag de gemiddelde deelnemer zijn of haar stress afnemen met meer dan 50% (zie grafiek). Nog binnen die periode bereikte de gemiddelde totale score op de

Depression Anxiety Stress Scales (DASS) opnieuw 'normale waarden', wat zou wijzen op een klinische genezing van de symptomen.

“Tussen het beseft dat er iets moet gebeuren en het vinden van een goede hulpverlener liggen meestal meer dan drie weken, onder andere door de lange wachtlijsten in veel centra voor geestelijke gezondheidszorg. Daardoor verspelen sommige mensen kostbare tijd – soms zelfs hun job, hun relatie of hun gezondheid”, aldus dr. Koeck. “Voor de meeste stresslijders, angstlijders of mensen met een ernstig dipje is zelfhulp op het internet dan ook een goede manier om ergere problemen te voorkomen.”

Rapport voor huisarts

Dr. Koeck probeert zorgverleners te betrekken bij MijnKwartier.be. “Het programma levert wekelijks een evolutierapport af voor de huisarts van de deelnemer. Die kan zo in overleg met zijn of haar patiënt beslissen of deze vorm van zelfhulp volstaat of dat er aanvullend medicatie, psychotherapie of andere vormen van behandeling nodig zijn”, legt hij uit. “Let wel: dit programma is sowieso een aanvulling op de traditionele medische behandeling en geen vervanging ervan.”

Lees hier meer over in AK 2375 van vrijdag 12 september.

T.R.