

een psychotherapeut in je broekzak: modegril of vaste waarde?

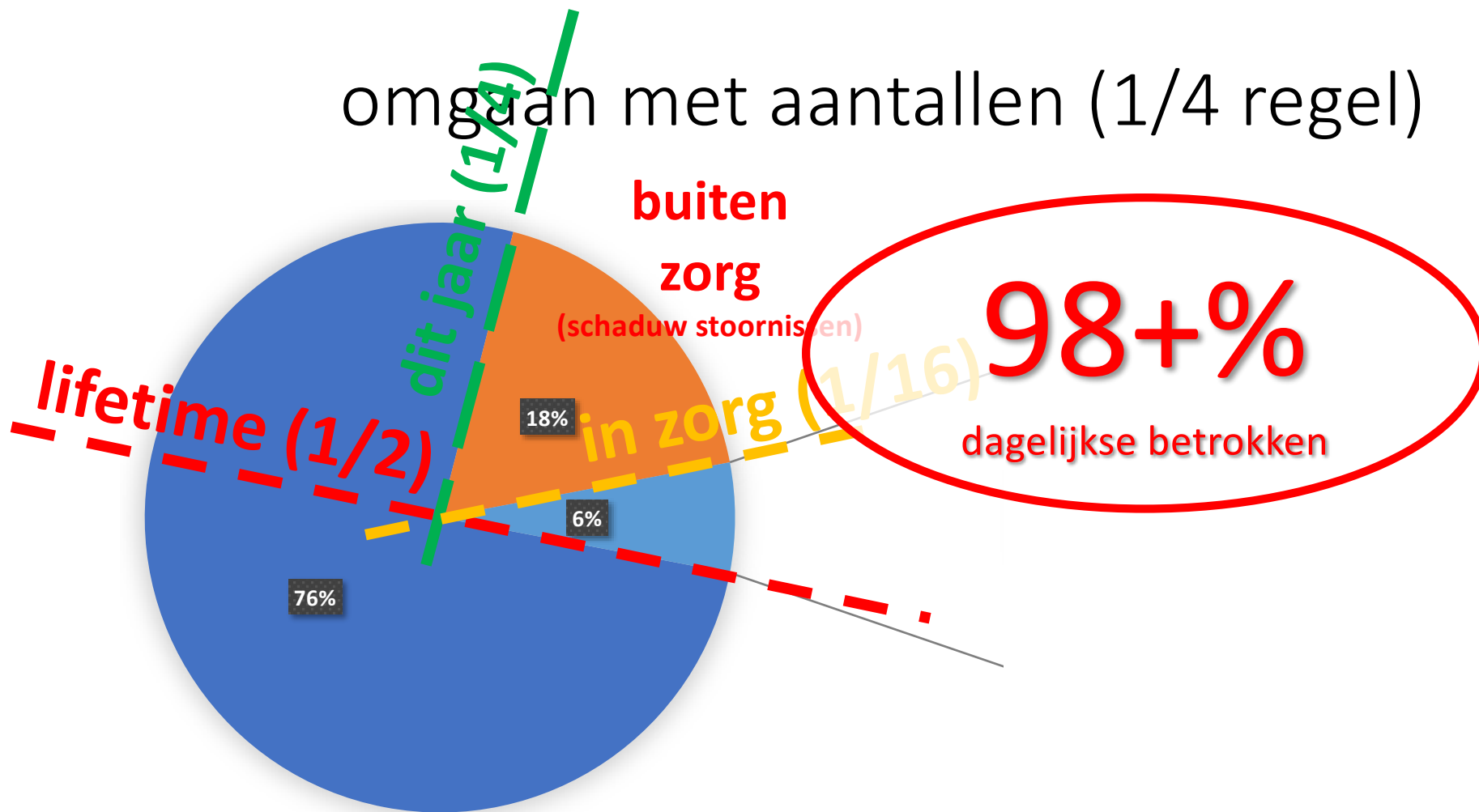
Philippe Delespaul

Mobiele geestelijke gezondheid: tussen zelfhulp en gemeenschapsvorming

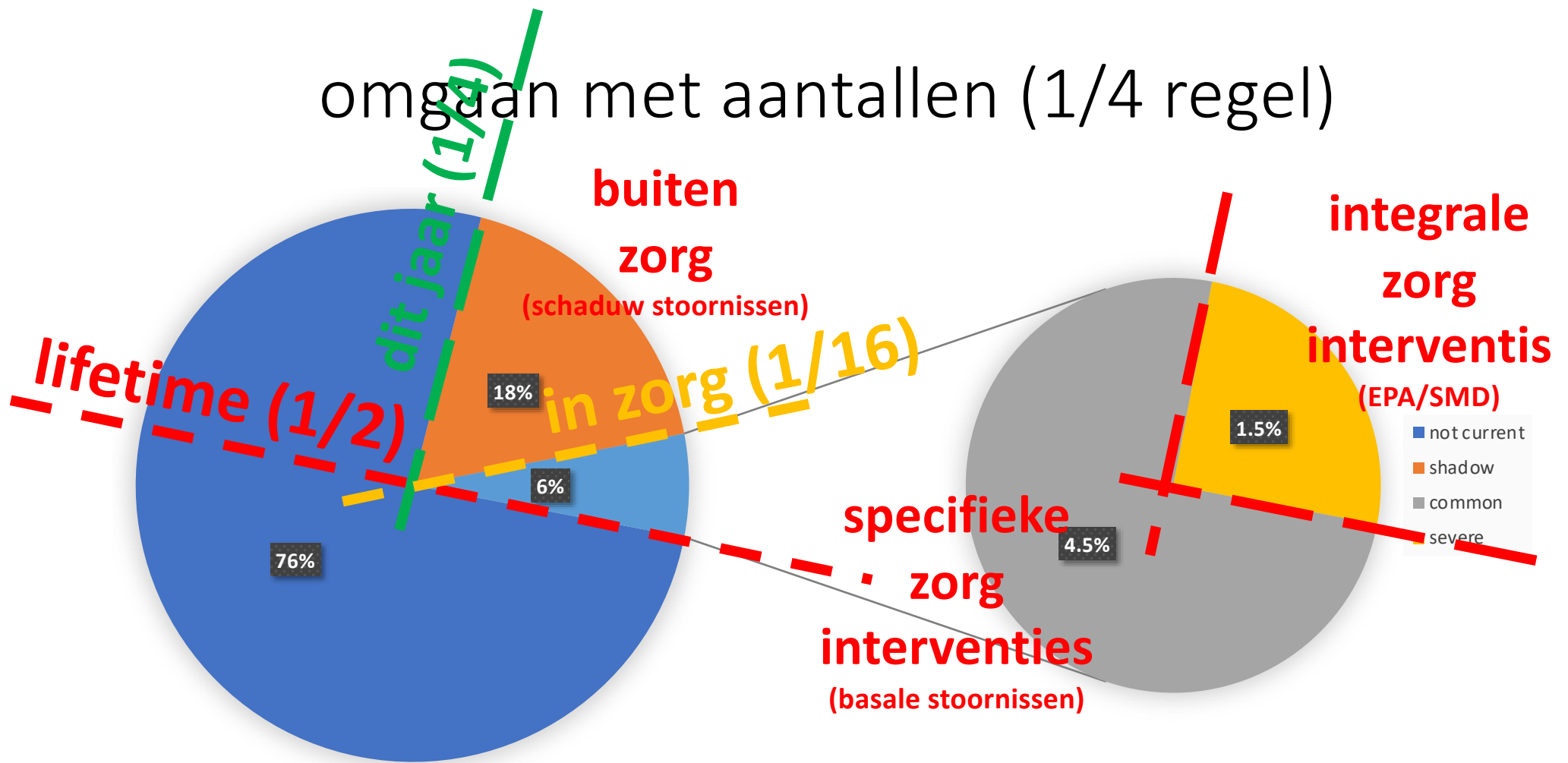
Hof van Lierde, UCSIA – Antwerpen 24 Oktober 2018



omgaan met aantallen (1/4 regel)



omgaan met aantallen (1/4 regel)



Uitdaging 1

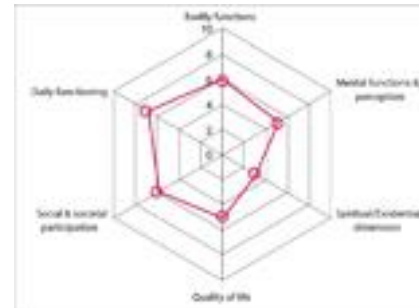
hoge prevalentie (en zorgbehoeften) / beperkte middelen

- prevalentie 1/4 (jaar) vs 1/16 (in zorg)
 - ...en lijkt toe te nemen
- beperkte financiële middelen (<10% zorgbudget; <1% BNP)
 - ...en onder druk
- beperkte professionele middelen (psychiater, psycholoog, verpleegkundigen,...)
 - ...en nemen verder af (verpleegkundigen uit Spanje en Polen)

uitdaging 2

ziektezorg vs welzijnszorg

- veranderde definitie voor gezondheid:
 - GEZONDHEID is niet de afwezigheid van ziekte, noch een staat van optimaal functioneren (medicaliseert de hele wereld)
 - **(positieve)** GEZONDHEID is... de mogelijkheid om doelen in het leven te realiseren spijs ziekte en handicap



- shift van symptomen (ziekte/falen) en focus op weerbaarheid (wellzijn)
 - welzijnszorg vraagt een focus op het dagelijkse leven (locus van adaptatie strategieën)

uitdaging 3

7x24 uurs impact

- GGZ interventies met 7x24 uur impact
 - optimaal-gedoseerde medicatie (voor responders)
 - gegeneraliseerde vaardigheden aangeleerd in de psychotherapie
- vaardigheden, geleerd in de therapie zijn onvoldoende (ontspannen, niet paniekeren, irrationele gedachten onder controle houden,...)
 - 'proof of the pudding is in the eating'
 - nl. referentie: dagelijks leven



droog zwemmen

conclusie

- waarom de therapie niet brengen waar geleerd moet worden...?
 - diagnostiek (assessment)
 - functionele analyse
 - mobiele interventies
 - waar de persoon wenst te slagen
 - onafhankelijk van beschikbare resources (autonomie, geen afhankelijkheid)

**beter begrijpen
coachend leren + prothese**

personalized mental health (persoonlijke psychische gezondheid)



innovatie die ertoe doet!!!

(minder focus op de oplossing, maar op het doel)



waarom is er geen potlood-health maar wel eHealth?????

innovatie die ertoe doet!!!

(op zoek naar een (psychosociale) zorg met meer impact)

uitdaging voor de oude (klassieke) demonen van psychologen

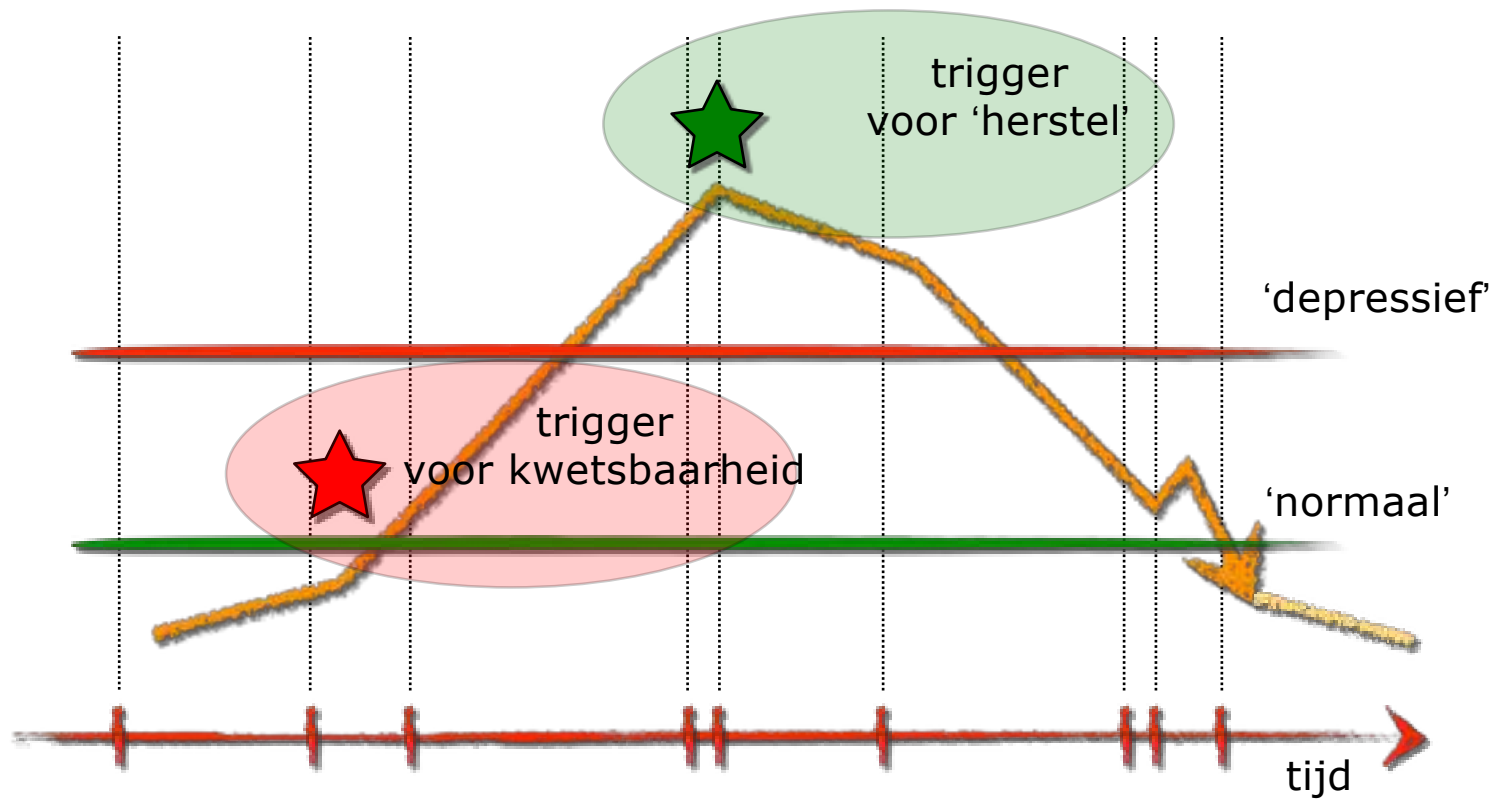
- bruikbare informatie over subjectieve beleven
 - de geprivilegieerde observator,
 - maar betrouwbaar?
- dagelijks leven variabiliteit
 - contextualisering (waar we zelf niet kunnen observeren)
 - met aandacht voor de banaliteit van het dagelijkse leven
 - (niet enkel ill-health (symptomen) maar ook well-being (weerbaarheid))
- in de generaliseerde wereld

innovatie die ertoe doet!!!

(op zoek naar een (psychosociale) zorg met meer impact)

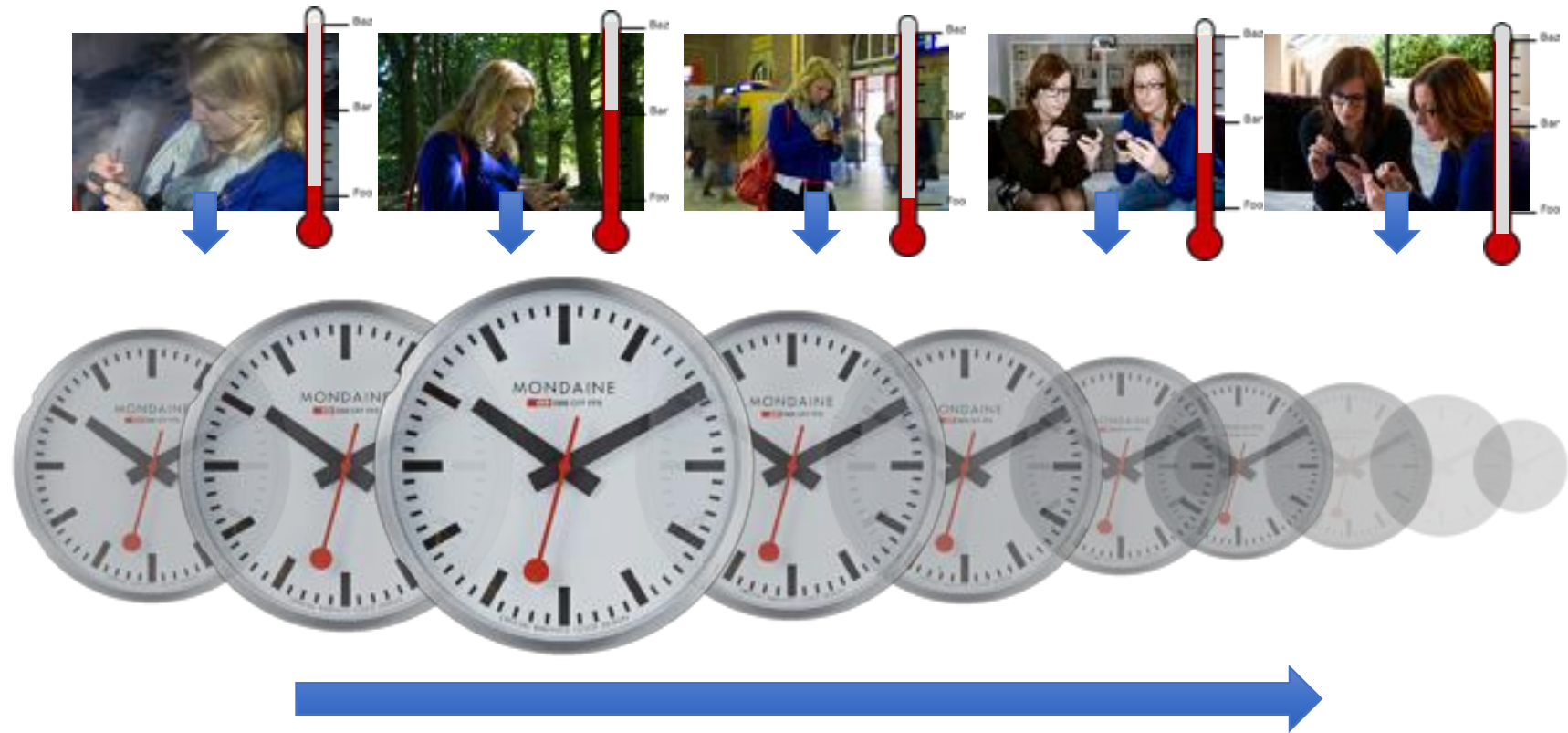
ambitie:

- de kloof overbruggen tussen therapie en dagelijks leven (een significant betere therapie)
 - een therapeut in de broekzak (steeds 'beschikbaar')
 - verbeteren van de autonomie (niet de afhankelijkheid) van subjecten
-
- ▼ eHealth: oplossing voor de resource problemen van de GGZ (=klassieke therapie)
 - ▼ mHealth: innovatieve zorg op het moment en in omstandigheden die ertoe doen
 - ▶ iets waar we steeds naar op zoek waren, maar niet konden realiseren
(teveel logistieke uitdagingen, voor mobiele computers bestonden)



deVries (1997) Recontextualizing Psychiatry

de andere 23(/24) uren; de andere 6(/7) dagen



reconstructie vd film van het dagelijkse leven
10 x 2 min (max) /dag



Psymate™

KPN NL 4G 23:09 100%

Demo beep

I feel **cheerful**

1 2 3 4 5 6 7

Not at all Moderate Very

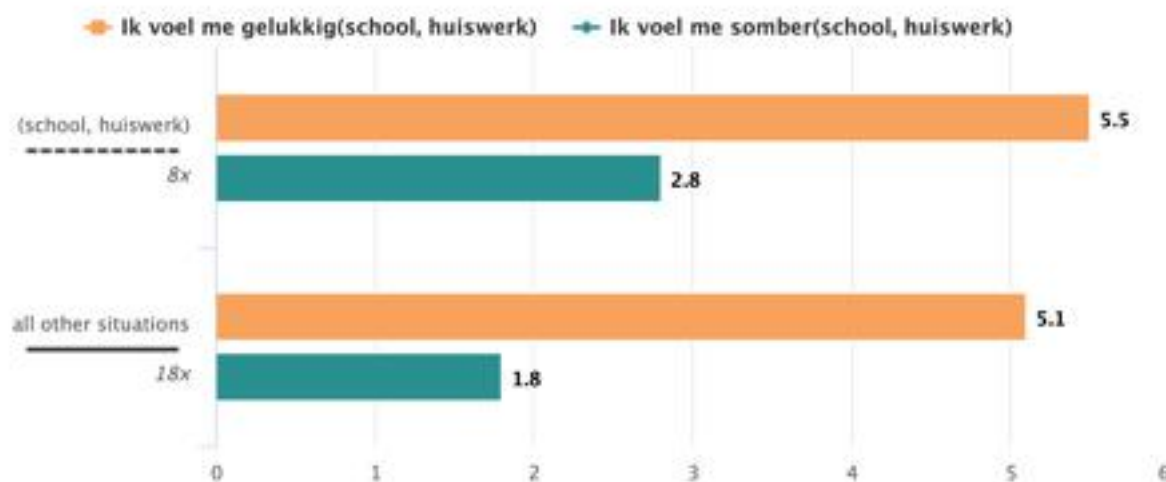
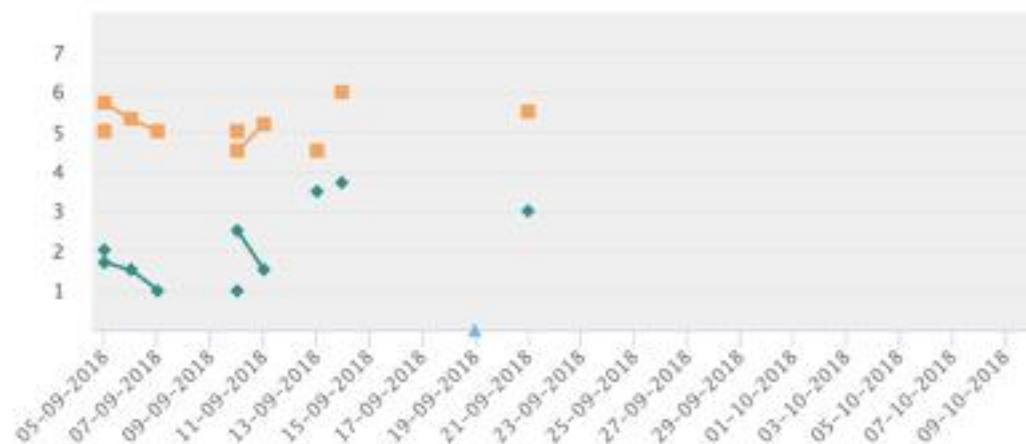
info@psymate.eu
www.psymate.eu





Time range: 05-09-2018 – 10-10-2018

- Avondlijst ▾
- Ochtendlijst ▾
- Positieve datalog ▾
- Oefeningen ▾
- zelfbeeld ▾
- Beeplijst ▾
- Nieuw zelfbeeld ▾



Wat doe ik?



- | | |
|---|--|
| ☐ uitgaan | ☐ huishouden |
| ☐ praten | ☐ winkelen, boodschappen |
| ☐ anders | ☒ werk, baantje |
| ☐ sporten, bewegen | ☐ mezelf verzorgen |
| ☒ slapen, rusten | ☐ onderweg |
| ☐ social media | ☐ eten, drinken |
| ☒ ontspannen | |
| ☒ school, huiswerk | |

shared decision making
(patiënten/systemen komen 'in hun kracht')

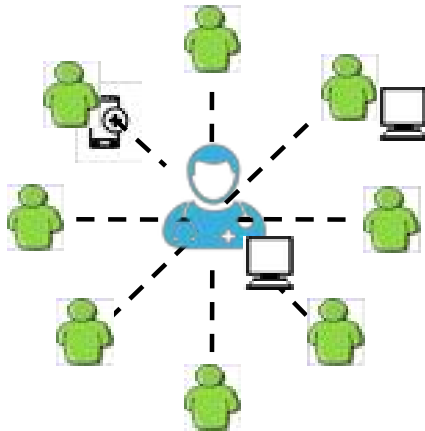
**vraagt om: multi expert benadering
= gedeelde kennis (vs. expertkennis)**

**nieuwe generatie GGZ professionals
relatie managers +
expert van 'public domain' kennis**

hulpmiddelen voor de communicatie

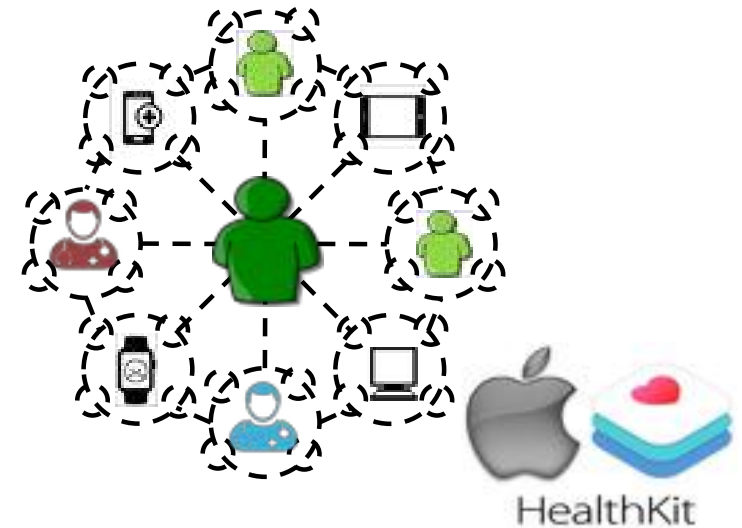
IST:

instituut- & professional-
beheerde bestanden



SOLLs:

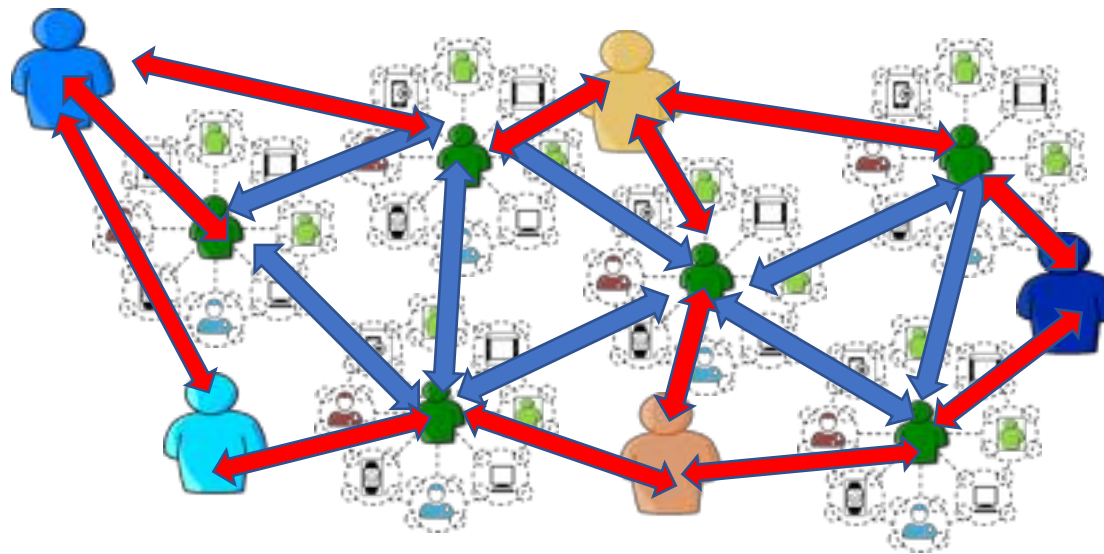
persoonlijk gezondheidsdossier
'cloud' in eigen beheer



hulpmiddelen voor gemeenschappen

(F2F + virtueel)

Persoonlijk beheer van je gezondheids'cloud'

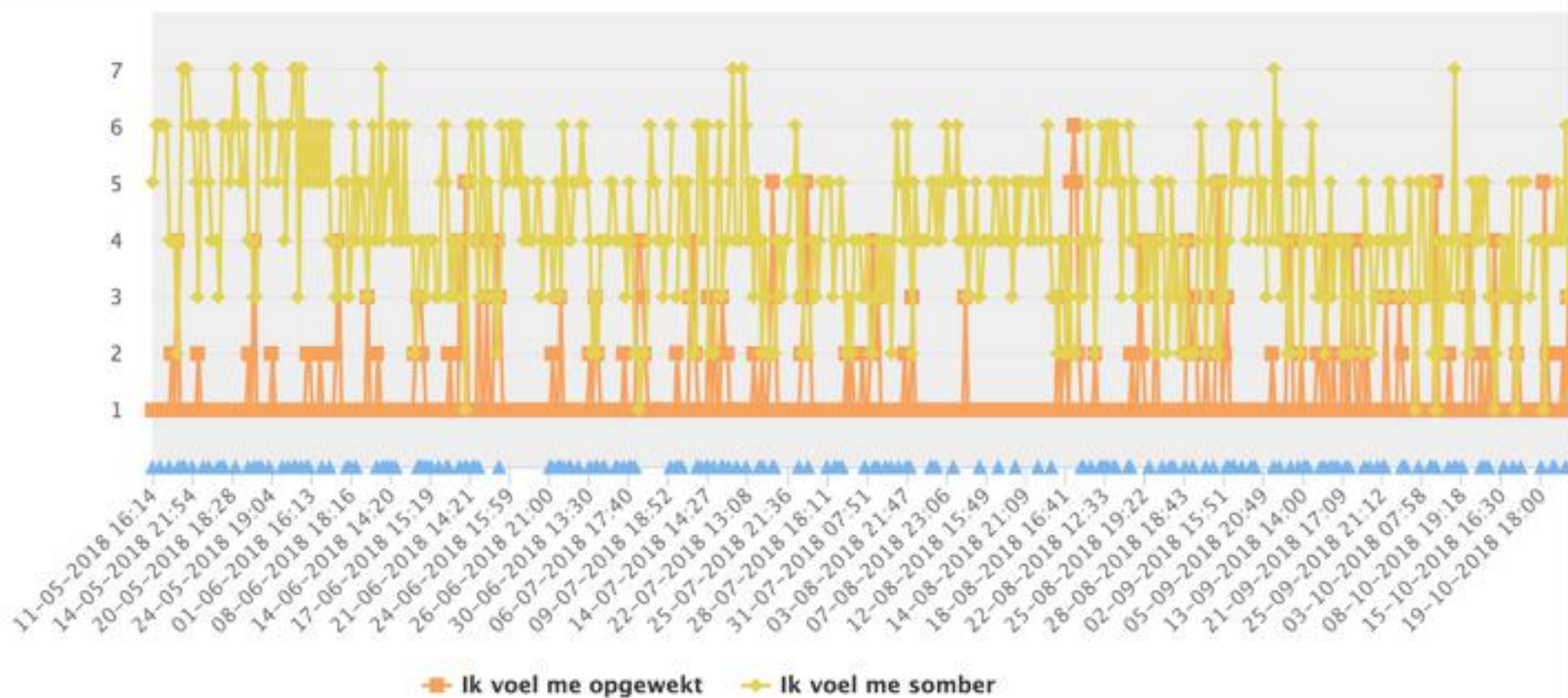




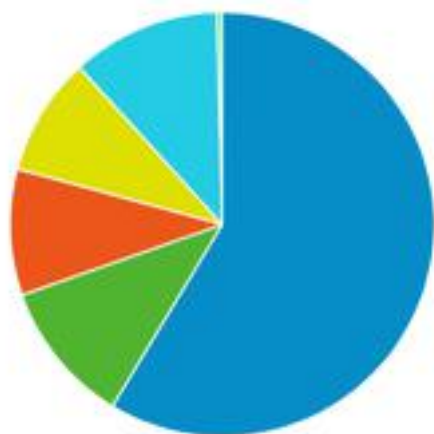
ph.delespaul@maastrichtuniversity.nl
www.denieuweggz.nl
www.samenbeter.org

jaimie

Time range: 11-05-2018 – 24-10-2018

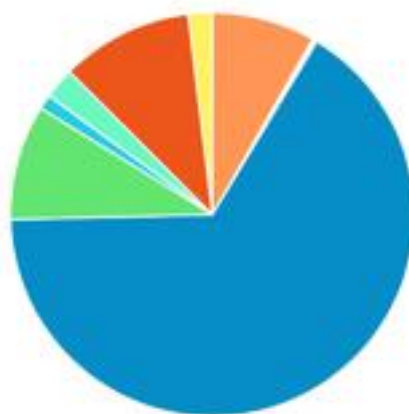


Waar ben ik?



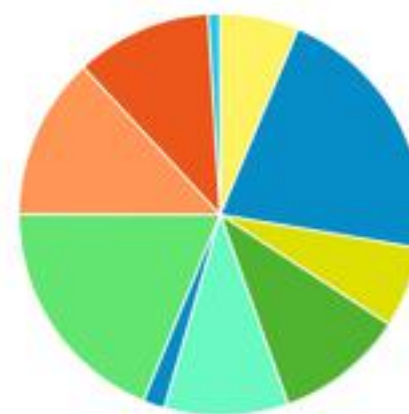
- Ergens anders
- Onderweg
- Openbare gelegenheid
- Werk
- Bij iemand anders
- Thuis

Met wie ben ik?



- Bekenden
- Familie
- Onbekenden
- Therapeut
- Vrienden
- Niemand
- Partner
- Huisgenoten
- Collega's

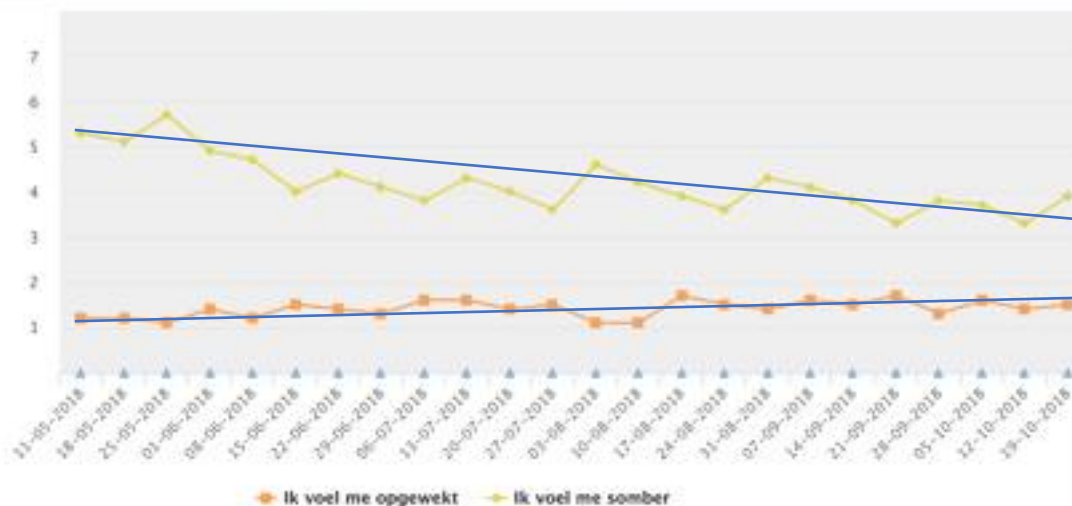
Wat doe ik?



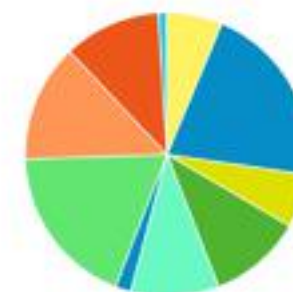
- sport, beweging
- huishouden
- in gesprek
- ontspanning
- niets
- reizen, onderweg
- werk
- zelfverzorging
- andere
- eten, drinken

Beep
Avond
Ochtend

Time range: 11-05-2018 – 24-10-2018 Selected range: 11-05-2018 – 19-10-2018



Wat doe ik?

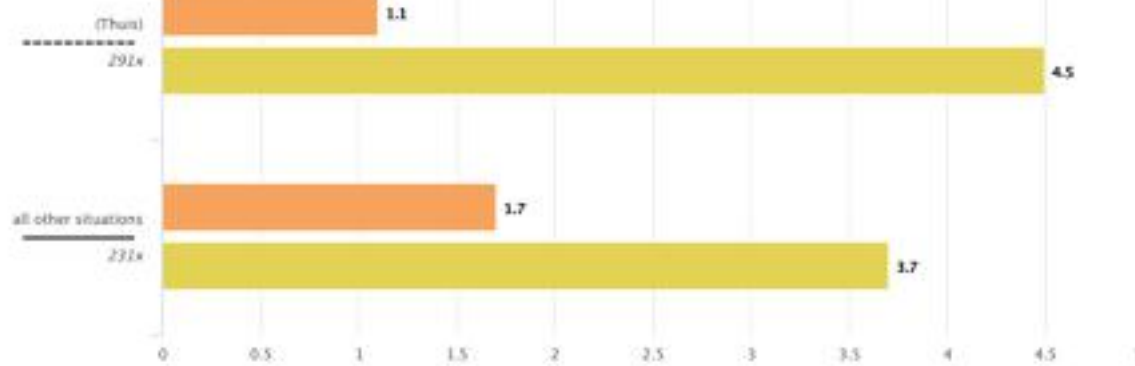
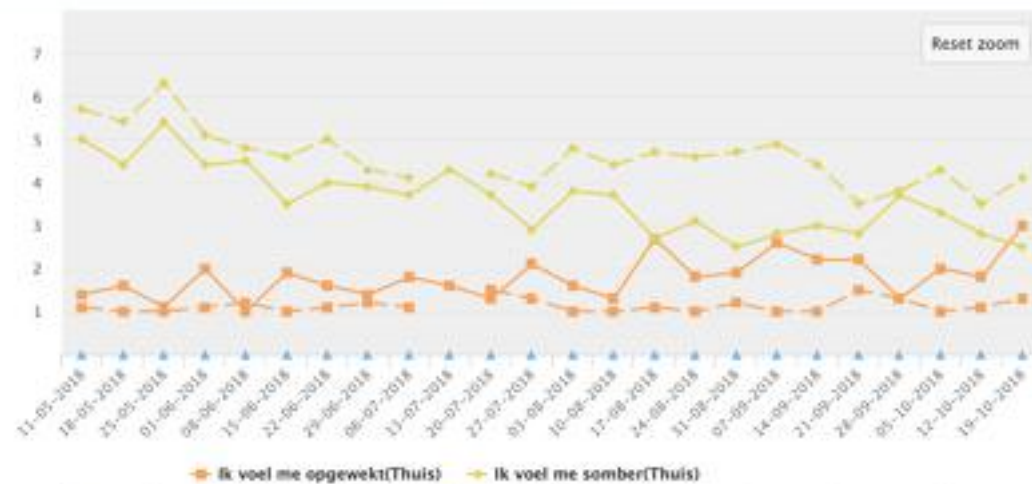


- sport, beweging
- huishouden
- in gesprek
- ontspanning
- niets
- reizen, onderweg
- werk
- zelfverzorging
- anders
- eten, drinken



Beep
Avond
Ochtend

Time range: 11-05-2018 – 24-10-2018 Selected range: 11-05-2018 – 19-10-2018



Waar ben ik?



● Ergens anders
 ● Onderweg
 ● Openbare gelegenheid
 ● Werk
 ● Bij iemand anders
 ● Thuis

Met wie ben ik?



● Bekenden
 ● Familie
 ● Onbekenden
 ● Niemand
 ● Partner
 ● Huisgenoten

