

I-ACT, een ergotherapeutische activerings-app

Ontwikkeld met en voor mensen met een depressie

Author(s)

Zinkstok, Ruth; Bijl, Maartje; van Diemen, Josta; van Maanen, Merel; van Niel, Miranda

Publication date

2017

Published in

Ergotherapie Magazine

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Zinkstok, R., Bijl, M., van Diemen, J., van Maanen, M., & van Niel, M. (2017). I-ACT, een ergotherapeutische activerings-app: Ontwikkeld met en voor mensen met een depressie. *Ergotherapie Magazine*, 2017(3), 22-25.

General rights

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <https://www.amsterdamuas.com/library/contact>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

Ontwikkeld met en voor mensen met een depressie

I-ACT, een ergotherapeutische activerings-app

*Tekst: Ruth Zinkstok, Maartje Bijl, Josta van Diemen,
Merel van Maanen en Miranda van Niel*

Het is aangetoond dat mensen die een depressie hebben (gehad) baat hebben bij gedragsactivatie¹. Studenten en docenten van de Hogeschool van Amsterdam (HVA) werkten daarom de afgelopen jaren aan een zelfmanagementapplicatie voor mensen met een depressie, in samenwerking met hulpverleners en patiënten van de afdeling stemmingsstoornissen van het Academisch Medisch Centrum (AMC) van de Universiteit van Amsterdam. De app I-ACT spoort cliënten aan tot het ondernemen van dagelijkse, voor de cliënt betekenisvolle, activiteiten. Hij is geschikt voor een iPhone of iPad en gratis te downloaden in de App Store. Men werkt nu aan een Android-versie die naar verwachting in juni 2017 verschijnt. Hoe werkt de app en wat vinden ergotherapeuten ervan?

Zelfmanagement

Onze gezondheidszorg is erop gericht dat mensen zo lang mogelijk in hun eigen omgeving kunnen wonen, zoveel mogelijk hun eigen regie kunnen voeren en zo lang mogelijk gezond en actief kunnen blijven. Gezondheid wordt door Huber gezien als 'het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'². Kenmerkend voor deze visie is dat ieder mens dus ook een eigen verantwoordelijkheid heeft voor zijn eigen gezondheid³ en daarvan getuigt door een gezonde leefstijl na te streven en na te laten wat zijn gezondheid negatief beïnvloedt. Het concept 'zelfmanagement' sluit goed aan bij deze visie, waarin de focus ligt op de relatie tussen gedrag en gezondheid. Zelfmanagement stelt mensen met bijvoorbeeld een verhoogde gevoeligheid voor een depressie of angststoornis in staat om te leren leven met de aandoening en daardoor hun kwaliteit van leven te verhogen⁴.

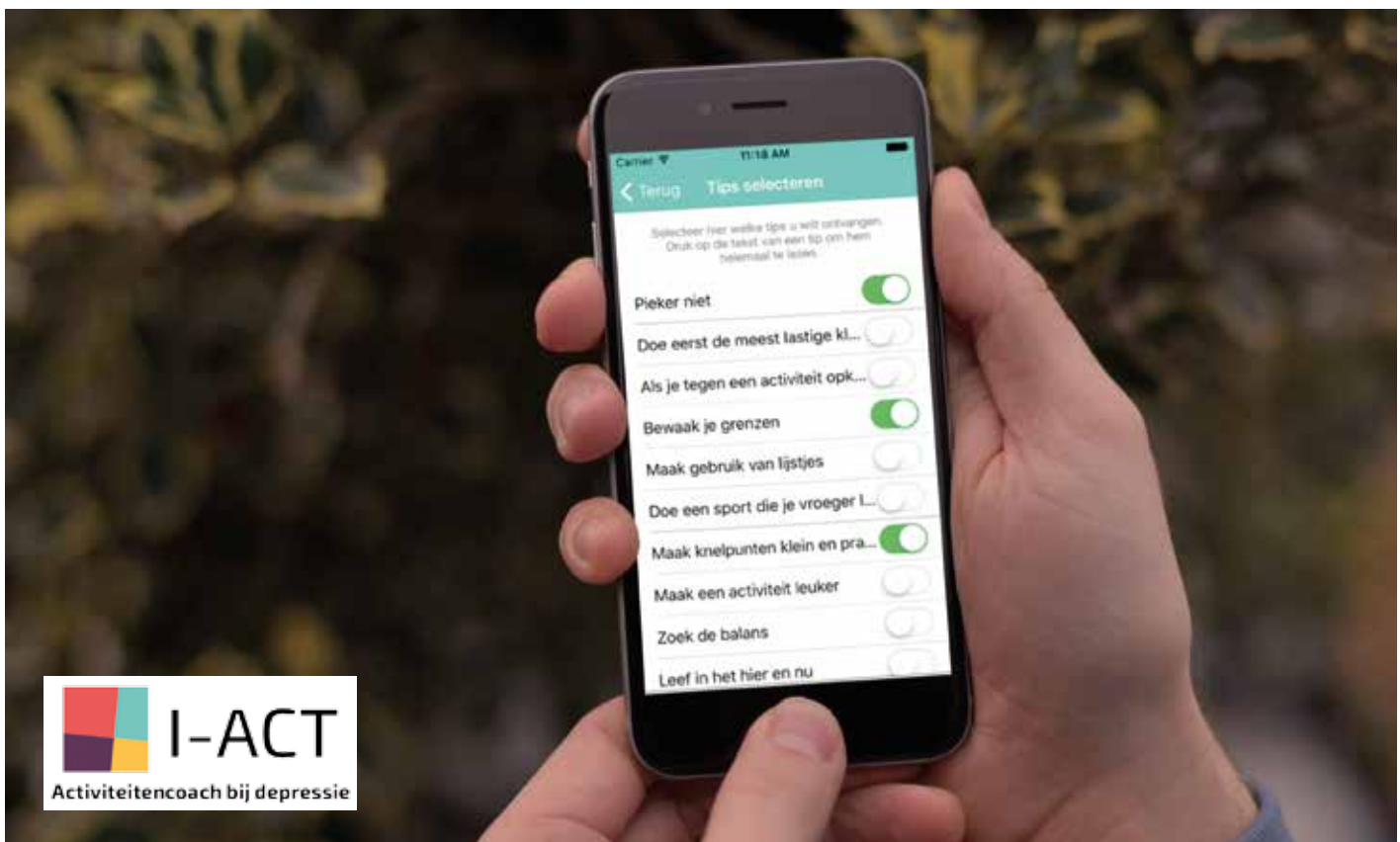
Beoogde gebruikers van de I-ACT

De I-ACT is in de eerste plaats bedoeld voor mensen die vanwege een depressie een vorm van gedragsactiverende ergotherapie hebben gekregen en die, terug in de thuissituatie, willen voorkomen dat zij terugvallen in een depressie. Maar de I-ACT kan ook eerder gebruikt worden: tijdens de ergotherapeutische interventie, bijvoorbeeld in het kader van eerstelijnszorg of basis-GGZ. De applicatie is een zelfmanagement-interventie die de gebruiker, die moeite heeft zichzelf tot activiteit aan te zetten, ondersteunt. De app geeft tips-op-maat die hem of haar aansporen tot het doen van een voor de gebruiker betekenisvolle activiteit.

De ontwikkeling van de I-ACT is gebaseerd op resultaten van wetenschappelijk onderzoek, waaruit is gebleken dat gedragsactivatie, actief zijn en actief blijven, ook als je er geen zin in hebt, de stemming positief beïnvloedt^{1,6,7}.

De I-ACT als hulpmiddel om actief te blijven

De I-ACT bestaat uit een keuze van een veertigtal tips, aangedragen door mensen die in het AMC behandeld zijn voor een depressie. Zij gebruikten die om geen of minder last te hebben van een sombere stemming. De gebruiker van de I-ACT selecteert een klein aantal tips, bij voorkeur in overleg met zijn ergotherapeut, uit de lijst met tips van de app, waarvan hij verwacht dat die het meest krachtig zijn in zijn situatie en die voor hem echt betekenis hebben. De applicatie stuurt hem op vooraf ingestelde momenten van de dag deze tips. Daarnaast wordt de cliënt twee keer per dag naar zijn stemming gevraagd met behulp van een eenvoudige ingebouwde schuiffunctie. 's Avonds vraagt de app hoe tevreden de cliënt is over de activiteiten die hij gedurende de dag heeft gedaan. De app registreert deze gegevens en maakt daarvan grafieken die de gebruiker kan terugzien.



Aldus kan de cliënt het verloop van zijn stemming over de tijd heen bekijken, net als de ontwikkeling van zijn activiteitenpatroon. De I-ACT beschikt verder nog over een dagboekfunctie. Hierin kan de gebruiker aantekeningen plaatsen, bijvoorbeeld over belangrijke ervaringen die van invloed zijn geweest op zijn stemming of op de activiteiten die hij heeft gedaan. Door deze functies van de app is het mogelijk dat de cliënt zelf het verband kan leggen tussen de mate van activiteit die hij ontplooit en de positieve of negatieve gedachten en gevoelens die daar direct mee te maken hebben.

De I-ACT als hulpmiddel om terugval te voorkomen

In de afrondingsfase van het doorlopen behandeltraject wordt doorgaans een terugvalpreventieprotocol opgesteld waarin de cliënt met zijn ergotherapeut (of met een andere hulpverlener van het behandelteam) afspraken maakt over wat hem te doen staat als terugval dreigt. De gebruiker van de I-ACT kan met behulp van de grafieken op de app goed in de gaten houden wanneer daarvan sprake is en tijdig de juiste actie ondernemen om het tijt te keren. Het is van belang dat de gebruiker precies weet welke acties hij of zij het best kan ondernemen om niet (verder) terug te vallen in een depressie, wanneer de geregistreeerde stemming of de tevredenheid over de mate van activiteit gedurende twee

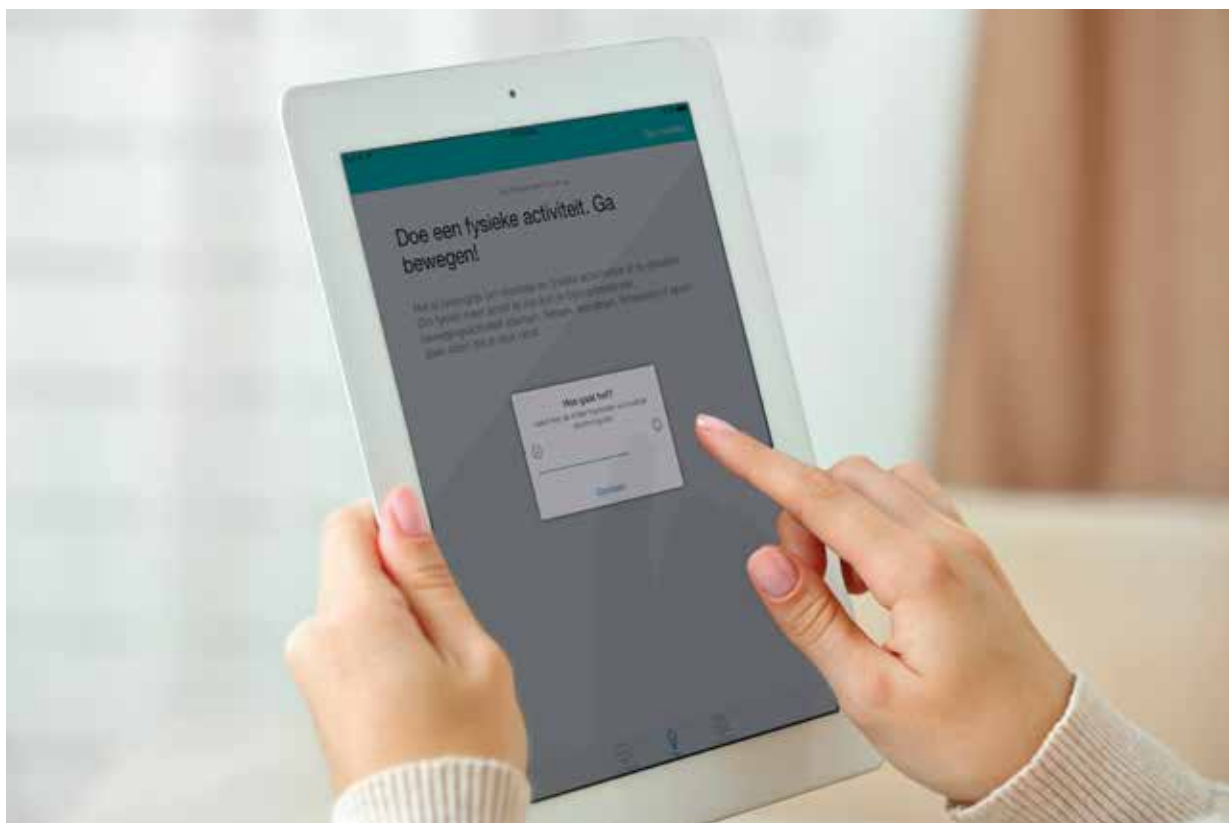
weken een negatieve tendens laat zien. Dit is dus ook een belangrijk onderwerp van gesprek in de ontslagfase. Tijdens het ergotherapeutisch proces waarin de gedragsactivatie centraal stond, heeft de hulpverlener doorgaans al veel aandacht geschonken aan activiteiten waar de cliënt tevredenheid uit put, die hem een goed gevoel over zichzelf geven of die hem een betere stemming bezorgen. Op basis van die gegevens kan de cliënt met zijn hulpverlener duidelijke afspraken maken over wanneer (bij welke waarden in de grafieken in de app) zij het terugvalpreventieprotocol raadplegen en over de acties die de cliënt vervolgens het beste kan ondernemen.

Privacy

De gegevens die de I-ACT registreert zijn beveiligd, omdat de I-ACT voorzien is van een toegangscode die door de gebruiker wordt ingesteld. De gegevens die de I-ACT verzamelt kunnen alleen bekeken worden door een derde persoon als de gebruiker daar toestemming voor geeft, bijvoorbeeld door een ergotherapeut of andere hulpverlener.

Wat vinden ergotherapeuten van de I-ACT?

In het kader van hun afstudeerproject hebben Maartje Bijl, Josta van Diemen en Merel van Maanen aan het begin



Het gebruik van de I-ACT heeft volgens de ergotherapeuten vooral zin als de gebruiker moeite heeft actief te zijn en als hij zijn gedrag wil veranderen.

van dit studiejaar zes eerstelijns-ergotherapeuten gevraagd wat zij van I-ACT vinden. Over het algemeen was hun eerste indruk goed, de zelfmanagementapplicatie heeft veel potentie. De app is toegankelijk en zeer gebruiksvriendelijk omdat hij zo simpel is. Positief is ook dat hij het resultaat is van innovatie, en in een bottom-up-proces tot stand is gekomen. Over het logo van de I-ACT waren de meningen verdeeld: sommigen vonden dat het kleurrijker en vloeiender kon, maar anderen vonden het logo juist heel goed aansluiten bij iemand met een depressie.

De zes ergotherapeuten met wie het vraaggesprek is gehouden vinden de I-ACT niet geschikt voor mensen met een psychose, schizofrenie of een ernstige vorm van een depressie. Daarentegen vinden zij hem wel geschikt voor

mensen met een lichte of milde vorm van een depressie, inertieproblemen en voor mensen met chronische pijn. Mensen met chronische pijn voeren vaak minder activiteiten uit en kunnen daardoor in een sociaal isolement raken, waardoor zij het risico lopen in een depressie te geraken. Actief meedoen in de maatschappij bevordert de kwaliteit van leven, voorkomt sociaal isolement en de mogelijk daarmee gepaard gaande depressie.

Het gebruik van de I-ACT heeft volgens de ergotherapeuten vooral zin als de gebruiker moeite heeft actief te zijn en als hij zijn gedrag wil veranderen. Daarnaast vinden zij het belangrijk dat de gebruiker goed zicht heeft op zijn eigen dagstructuur, de activiteiten die hij betekenisvol vindt en op de manier waarop hij omgaat met zijn depressie. Om hierover

informatie te krijgen van de cliënt vinden de ergotherapeuten de Canadian Occupational Performance Measure (COPM) een geschikt assessment.

Ook geven de zes geïnterviewde ergotherapeuten aan dat als de I-ACT geïntroduceerd wordt, de gebruiker een goede uitleg moet krijgen over hoe hij werkt en waar hij voor bedoeld is. Motiverende gespreksvoering en/of het geven van een 'huiswerkopdracht' kunnen goede manieren zijn om de gebruiker te motiveren de I-ACT daadwerkelijk te gebruiken. Aan het gebruik van de I-ACT zou een belonings-systeem gekoppeld kunnen worden, omdat beloning ervoor kan zorgen dat de gebruiker succes ervaart en gemotiveerd is ermee door te gaan, onder voorwaarde dat het belonen niet als betuttelend ervaren wordt. Het is daarnaast belangrijk dat ergotherapeut en gebruiker duidelijke afspraken maken over de manier waarop de I-ACT gepersonaliseerd kan worden en welke acties de gebruiker kan ondernemen wanneer de grafieken (stemming en activiteitenpatroon) een neerwaartse tendens vertonen. Ook is het belangrijk dat de ergotherapeut uitlegt dat de I-ACT ook als signaleringsinstrument gebruikt kan worden, om bijvoorbeeld verschillen te ontdekken tussen slechte en goede dagen.

Ergotherapeuten vinden het feit dat de gebruiker ervoor kan kiezen om de gegevens die de I-ACT verzamelt al dan niet met derden te delen positief. De I-ACT geeft volgens de ergotherapeuten de gebruiker de mogelijkheid om uit te leggen (aan zichzelf of aan een ander) hoe het komt dat hij zich voelt zoals hij zich voelt, en kan bijdragen aan uiteindelijke verbetering van zijn activiteitenpatroon. Want de I-ACT, zo geven ergotherapeuten aan, kan iemand stimuleren actief te worden, en hoe meer activiteiten iemand uitvoert, hoe beter de stemming zal zijn. Op deze manier kan een depressie of terugval voorkomen worden. De geïnterviewden vinden het overigens van belang dat iemand regelmatig evalueert met de gebruiker wat hij aan de I-ACT heeft.

Voorlopige conclusie

De I-ACT lijkt goed te passen in het kader van terugvalpreventie en gezondheidsbevordering. Hij kan volgens de zes geïnterviewde ergotherapeuten op verschillende manieren ingezet worden: aan het begin van een poliklinisch of eerstelijns-behandeltraject (als middel om dagelijkse activiteiten te registreren en om de relatie met fluctuaties in de stemming te verhelderen), maar ook als activeringsinstrument

tijdens of na afloop van een behandeltraject. Kortom: eerstelijns-ergotherapeuten zijn enthousiast over de I-ACT.

Verdere ontwikkeling

De I-ACT is nog steeds in ontwikkeling en er kan nog veel inhoudelijk verbeterd worden. De I-ACT zoals hij nu in de App Store staat is het resultaat van wensen en ervaringen van patiënten die kampen of gekampt hebben met een depressie, en daarvoor behandeld zijn in het AMC. Ook bij de verdere ontwikkeling zullen in de eerste plaats de gebruikers van de I-ACT betrokken zijn. Om die reden is vervolgonderzoek gepland naar de manier waarop en de tijdspanne waarin mensen de I-ACT gebruiken, maar ook naar de effectiviteit van de I-ACT als activeringsinstrument en als terugvalpreventiemiddel. Daarnaast zou onderzocht kunnen worden of het gebruik van de I-ACT voor andere doelgroepen ook een goed zelfmanagement-instrument kan zijn. ➡

Als u cliënten heeft die gebruik gaan maken van de I-ACT en die deel willen nemen aan het verdere onderzoek, wilt u dit dan doorgeven aan het lectoraat ergotherapie van de Hogeschool van Amsterdam, m.c.pol@hva.nl

Referenties

1. Grieken, R.A. van, Kirkenier A.C.E., Koeter M.W.J., Nabitz U.W., Schene A.H. (2013). 'Patients' perspective on self-management in the recovery from depression.' *Health Expectations*, 18, 1339-1348.
2. Huber M.A.S., Knottnerus J.A., Green L. et al. (2011). 'How should we define health?' *BMJ*, 343(4163), pag. 235-237.
3. Bodegom B. van, Désiron H. (2012). 'Maatschappelijke ontwikkelingen en de plaats van ergotherapie.' In: Granse, le, M., Hartingsveldt, van, M. & Kinébanian A. (eds.), *Grondslagen van de ergotherapie*. Amsterdam: Reed Business (pag. 97-111).
4. Kanis A. & Ammeraal M. (2012). 'De dynamiek van samenwerken'. In: Granse, le, M., Hartingsveldt, van, M. & Kinébanian, A. (eds.), *Grondslagen van de ergotherapie* (pag. 113-125). Amsterdam: Reed Business.
5. Enthoven J.A., Hoksbergen M.M.C., Kolfschooten M.D. van, Stricker J. (2012). *Onderzoeksrapport 'Tips tegen Dips'*, Hogeschool van Amsterdam.
6. Ekers D, Webster L, Van Straten A, Cuijpers P, Richards D, et al. (2014) 'Behavioural Activation for Depression; An Update of Meta-Analysis of Effectiveness.' *PLOS ONE* | www.plosone.org 1 June 2014 | Volume 9 | Issue 6 | e100100.
7. Richards D.A., David Ekers, Dean McMillan, Rod S. Taylor, et al. (2016) 'Cost and Outcome of Behavioural Activation versus Cognitive Behavioural Therapy for Depression (COBRA): a randomised, controlled, non-inferiority trial.' *Lancet* 2016; 388: 871-80.