

23 apr 2024 -06:38

Geestelijke gezondheidszorg digitaal? Het kan!

Digitalisatie kan een deel van de oplossing bieden voor de lange wachttijden in de geestelijke gezondheidszorg. Digitale interventies en apps kunnen onder meer helpen bij depressie, angst en slaapstoornissen. Een verankering van digitale hulpmiddelen van goede kwaliteit in de klassieke zorg kan de wildgroei aan zelfhulpapps tegengaan. Een goede omkadering voor en door zorgprofessionals geeft de beste resultaten. Door middel van een reeks nieuwe aanbevelingen wil de Hoge Gezondheidsraad bijdragen aan de ontwikkeling van zo'n kader op nationaal niveau.

Digitale geestelijke gezondheidszorg

Je hebt er vast al wel eens reclame voor gezien of misschien zelfs al gebruik van gemaakt: apps die claimen je te helpen om je slaap te verbeteren, om stress beter de baas te kunnen of om je angstgevoelens te plaatsen. Zowel op je smartphone als op het web bestaan er tal van toepassingen die je mentaal welzijn zouden bevorderen. De Hoge Gezondheidsraad is enerzijds bezorgd voor een verdere wildgroei, maar wil anderzijds innovatie in de geestelijke gezondheidszorg ook verwelkomen. Digitale geestelijke gezondheidszorg gaat trouwens om veel meer dan enkel zelfhulpapps. Denk bijvoorbeeld ook aan online therapie, het gebruik van data uit wearables en VR-belevingen.

Technologische vooruitgang als hefboom

Volgens de Hoge Gezondheidsraad kan digitalisatie het zorgsysteem versterken. De kloof tussen vraag en aanbod in de geestelijke gezondheidszorg zorgt voor grote uitdagingen. Door het gebruik van digitale interventies en apps kunnen meer mensen op een laagdrempelige manier ondersteuning krijgen. Doordat ze bijvoorbeeld de traditionele beperkingen van fysieke afspraken omzeilen, maken ze vaak ook een kortere reactietijd mogelijk. De anonimiteit van online platformen kan gebruikers bovendien de vrijheid geven om zich openlijk te uiten en hulp te zoeken zonder angst voor stigma of veroordeling. Onderzoek heeft aangetoond dat over het geheel genomen digitale interventies net zo effectief zijn als face-to-face therapie voor milde tot matige symptomen. Dit geldt des te meer wanneer er nog enige vorm van menselijke ondersteuning is.

Uitdagingen

De Hoge Gezondheidsraad adviseert daarom om technologische vooruitgang te omarmen. De digitale transformatie staat echter ook nog voor heel wat uitdagingen. Zorgprofessionals zijn daarin een essentiële schakel. Basisopleiding en bijscholingen kunnen hen helpen om meer vertrouwd te raken met digitale tools. Daarnaast moeten juridische en ethische vragen over privacy dringend uitgeklaard worden voordat digitale tools in de praktijk op grote schaal veilig en effectief kunnen worden gebruikt.

Digital natives vs. digitale kloof

De meeste geestelijke gezondheidsproblemen ontwikkelen zich tijdens de puberteit en jongvolwassenheid. Jongeren zijn daarenboven bijzonder gevoelig voor bepaalde barrières in de klassieke geestelijke gezondheidszorg. Net daarom kan technologie des te nuttiger zijn voor hen. Veel van de technologieën die met jongeren zijn getest, zijn echter in eerste instantie ontwikkeld voor volwassenen. De Raad beveelt aan om jongeren actief te betrekken bij het ontwerp en de ontwikkeling van digitale interventies.

Wat betreft het gebruik van digitale toepassing door ouderen, zijn de onderzoeken inconsistent. De Raad pleit ervoor om meer aandacht te besteden aan inclusie op het gebied van digitale gezondheid, zowel voor oudere patiënten als voor mensen met een lagere sociaaleconomische status of minderheidsgroepen. Ook hier geldt: streef naar *inclusion by design* en betrek hen van bij het begin.

Ontwikkeling van een nationaal kader en actieplan

Dit nieuwe adviesrapport van de Hoge Gezondheidsraad sluit af met 12 concrete aanbevelingen die voortkomen uit een grondige analyse van de wetenschappelijke literatuur en overleg tussen de experts. Ze richten zich op het opstellen van een nationaal kader voor digitale geestelijke gezondheidszorg, met specifieke aandacht voor kinderen en jongeren. Rekening houdend met de Belgische context, beogen de aanbevelingen de toepassing van digitale oplossingen te bevorderen en zo de toegang tot geestelijke gezondheidszorg te verbeteren.

[Ga naar het volledige advies](#)

Hoge Gezondheidsraad
Galileelaan 5 bus 2
1210 Brussel
België
+32 2 524 97 97
<http://www.hgr-css.be>

Sofie Verdoodt
Communicatieverantwoordelijke
+3225249105
+32478731183
sofie.verdoodt@health.fgov.be

Fabrice Péters
Algemeen Coördinator
+32 486 31 47 59
+32 2 524 91 74
fabrice.peters@health.fgov.be