

Overzicht in een woud van apps

De ggz-appwijzer (www.ggzappwijzer.nl) is online. Deze site, gemaakt in opdracht van Mind en Nederlandse GGZ, beoordeelt apps voor mentale gezondheid op hun betrouwbaarheid, veiligheid en bruikbaarheid. Matthijs Jantzen werkt als projectleider e-health en cliëntportaal bij GGZ Centraal en was betrokken bij de ontwikkeling. Hij is heel tevreden over het resultaat. 'We bieden overzicht in het woud van gezondheidsapps.'

Dat overzicht bieden is voor Matthijs het belangrijkste als het gaat om het doel en het belang van de ggz-appwijzer. 'We merkten zowel bij behandelaren als cliënten dat er een behoefte was aan dit overzicht van werkzame apps. Wat zijn goede apps? Welke zijn aanbevolen of wetenschappelijk getoetst? En wat zeggen reviews van cliënten? De ggz-appwijzer helpt cliënten bij het kiezen van een werkzame en veilige app.'

Concept uitbouwen

'Voor ons was het belangrijk om een tool te maken die apps beoordeelt op diverse aspecten en die op een goede manier filtert welke nieuwe apps er zijn en of er updates zijn voor bestaande apps', legt hij uit over de criteria waaraan de appwijzer moest voldoen. 'We hebben eerst gekeken of dat in Nederland kon, maar kwamen uiteindelijk uit bij een leverancier uit Engeland: Orcha. Zij hebben veel ervaring met het selecteren en beoordelen van apps. We hebben ervoor gekozen om op hun concept voort te bouwen.'

Score

Het resultaat is de ggz-appwijzer met meer dan 50 apps die allemaal zijn beoordeeld op 100 criteria. Matthijs: 'Orcha beoordeelt apps onder andere op veiligheid. Hoe gaat de app om met je privacy en persoonsgegevens? Er wordt ook gekeken naar gebruiksgemak. Kun je instellingen persoonlijk maken? Is de app ook toegankelijk voor mensen met een beperking? Biedt de app ondersteuning als je er niet uitkomt? Tot slot kijkt Orcha naar criteria die toetsen of de app betrouwbaar is. Is er bijvoorbeeld wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking? Waren er professionals betrokken bij de ontwikkeling? Zo krijgen alle apps een score. Daarnaast hebben we de apps ook laten beoordelen door behandelaren en ervaringsdeskundigen uit de ggz. Ook geven gebruikers bij sommige apps een review.'

Zoeken

Als gebruiker heb je verschillende mogelijkheden om te zoeken en te filteren. Bij het zoeken naar een passende app zijn de klachten waarvoor iemand hulp zoekt het uitgangspunt en niet zozeer de stoornis of aandoening. Zo kunnen gebruikers zoeken naar apps die helpen om te ontspannen, beter te slapen of te concentreren of die bijvoorbeeld ondersteunen bij stemmingswisselingen of angstklachten. Ook kun je instellen welke score jij vindt dat een app minimaal moet hebben. Daarnaast is het mogelijk om te filteren op gratis of betaalde apps, kun je aangeven of je in-appaankopen wilt doen en aanvinken voor welk besturingssysteem (IOS of Android) je een app zoekt. Bij elke app staat een omschrijving (in het Engels als het een Engelstalige app is) en een beschrijving van de scores op de verschillende criteria.

Voorselectie

En hoe is de selectie voor te beoordelen apps tot stand gekomen? ‘We hebben allereerst gekeken naar de tien meest gebruikte apps, onder andere door bij GGZ-instellingen op te vragen welke apps zij gebruiken’, vertelt Matthijs. ‘Die wilden we minimaal laten reviewen. Daarnaast hebben we ons gebaseerd op een preselectie van Orcha. Zo wisten we zeker dat we apps opnemen die goed zijn, maar misschien buiten ons gezichtsveld liggen, omdat ze in Nederland nog niet zo bekend zijn.’

Voor de toekomst heeft Matthijs nog wat wensen. ‘We willen stimuleren dat appbouwers de achterkant van hun systeem koppelbaar maken met cliëntportalen. Zo kunnen we onze cliënten een gepersonaliseerd overzicht tonen van passende en werkzame apps. Het versterkt de eigen regie van de cliënt als hij zelf kan kiezen met welke apps hij aan de slag wil gaan. Tot slot is het belangrijk dat voortgangsinformatie uit de app via een koppeling wordt doorgezet naar het cliëntportaal van de betreffende ggz-instelling. Zo kan de behandelaar monitoren of het de cliënt lukt om zelfstandig in de app de oefeningen te doen, of dat de cliënt daarbij hulp nodig heeft.’

‘Voor nu zijn we echt blij met het resultaat’, besluit Matthijs. ‘Niet alleen inhoudelijk, maar de site ziet er ook mooi uit. De site is door co-creatie van cliënten, behandelaren, projectleider en designers tot stand gekomen. Het proces was op een goede manier georganiseerd vanuit Mind en Nederlandse GGZ. We hebben met elkaar dit resultaat bereikt en daar kunnen we trots op zijn.’