

Wanneer kan e-Health (of online hulp) worden toegepast?

Binnen psychologiepraktijk Helmink wordt gewerkt volgens de richtlijnen van het Trimbosinstituut. E-health toepassingen staan veelal nog niet benoemd in de richtlijnen. Veel interventies kunnen zowel online als face-to-face worden toegepast. Wanneer ik wat inzet, is afhankelijk van de hulpvraag en de voorkeur van de client.

Ik werk met het programma Karify. Vanuit dit programma kunnen huiswerkopdrachten worden aangeboden en kunnen we videobellen. Je krijgt een inlog, zodat op een veilige manier informatie uitgewisseld kan worden.

In welke situaties ontvang je een inlog?

Als je wilt e-mailen over persoonlijke zaken.

Als je ondersteunend aan de behandeling een of meer van de volgende modules wilt volgen:

- Mindfulness
- Positief logboek
- Het G-schema
- Dagstructuur
- Slapen
- Gezonde leeftijd
- Piekeren

Bij specifieke problematiek kunnen indien gewenst, de volgende modules worden klaargezet:

- Burn-out
- Angst
- Rouw
- PTSS
- Depressie

Wat kun je verwachten qua reactietijd en zorgtijd?

Ik reageer zo spoedig mogelijk op emails, maar in ieder geval iedere donderdag. Ik registreer e-mailtijd, dit betekent dat emailtijd van de minuten afgaat in het zorgtraject (kort, middel of intensief). Tijdens face-to-face gesprekken kunnen ook resultaten of vragen over de e-health module worden doorgenomen.

Wanneer is E-health gecontraïndiceerd?

- Bij een hoge mate van crisis. Dan is verwijzing naar de huisarts aangewezen
- Bij analfabetisme en een te geringe beheersing van de Nederlandse taal (aan Engelstalige toevoegingen wordt nog gewerkt)
- Als client het niet prettig vindt

Het uitgangspunt in Psychologiepraktijk Helmink is dat E-health ondersteunend werkt aan de behandeling en een positieve bijdrage levert op een veilige manier.

E-mental health is

**het gebruik van informatie-
en communicatietechnologie
om de geestelijke gezondheid
te ondersteunen of te
verbeteren.**