

Preventie Sittard-Geleen

Agenda

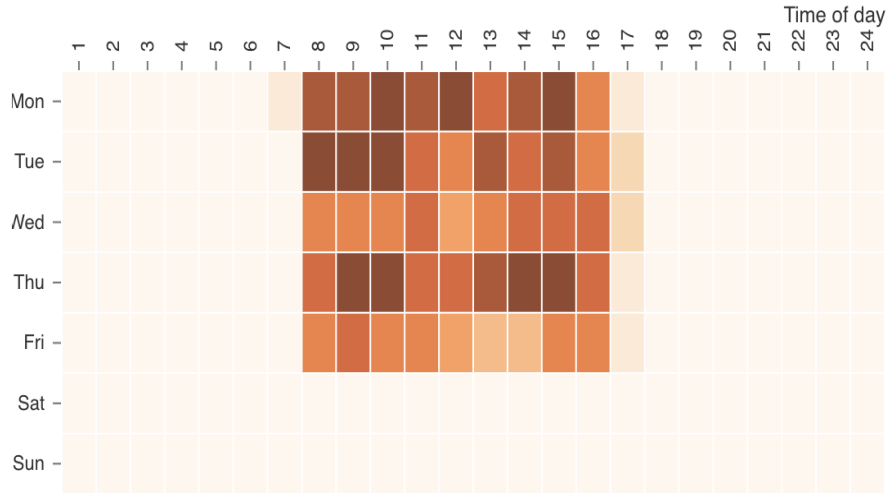


- Voorstellen
- Introductie Evie
- Evie.nl
- Lessons learned uit andere gemeentes

Even voorstellen

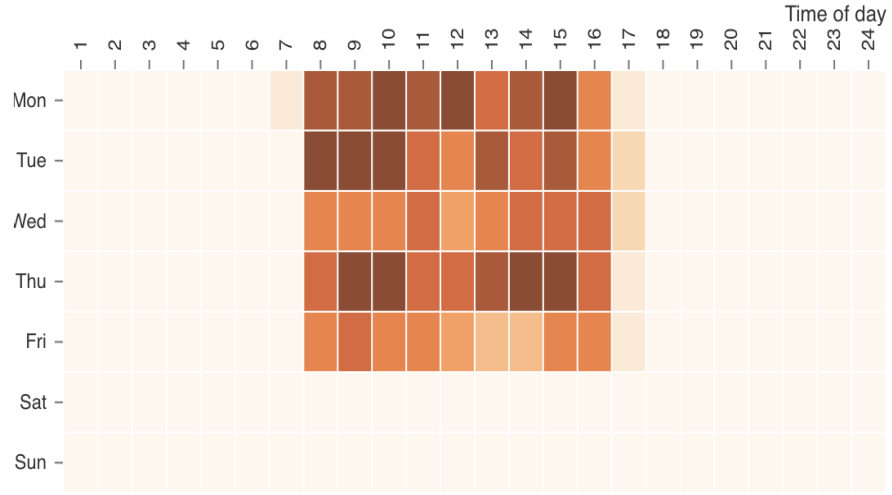
Emiel Gertzen
Adviseur e-health
06 14311927
e.gertzen@evie.nl

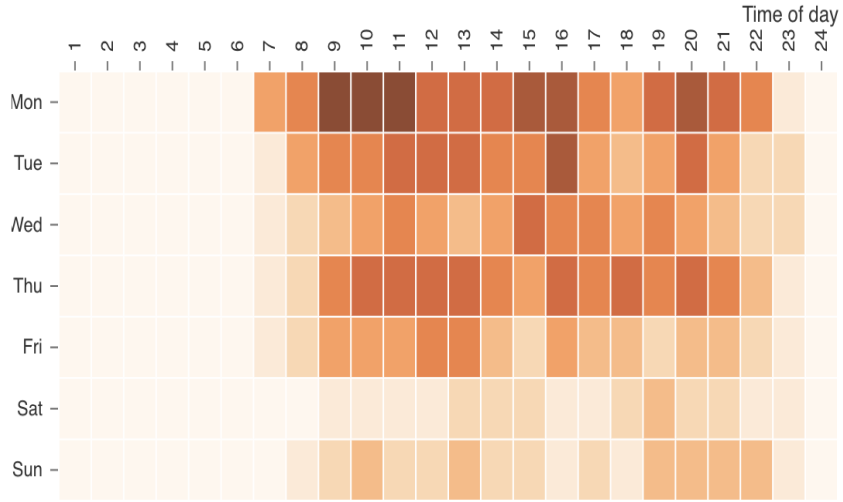
Zelfhulp, als aanvulling op de professional



E-health platform gebruik door GGZ-professional

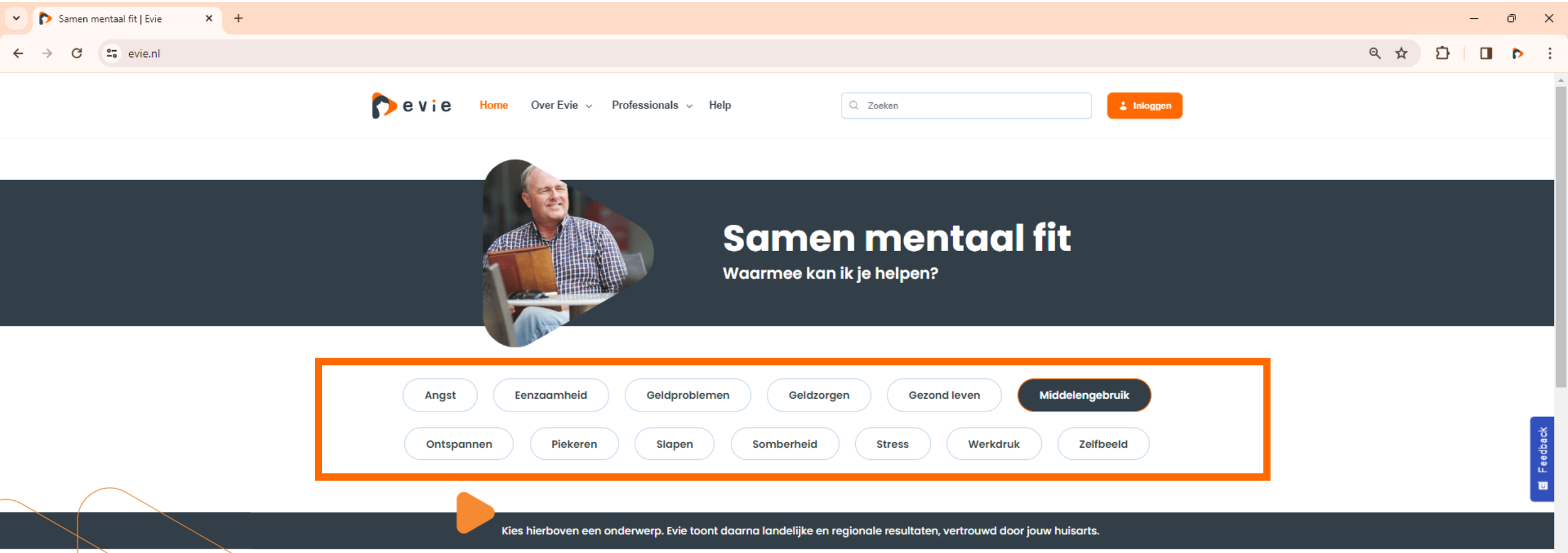
Zelfhulp, als aanvulling op de professional



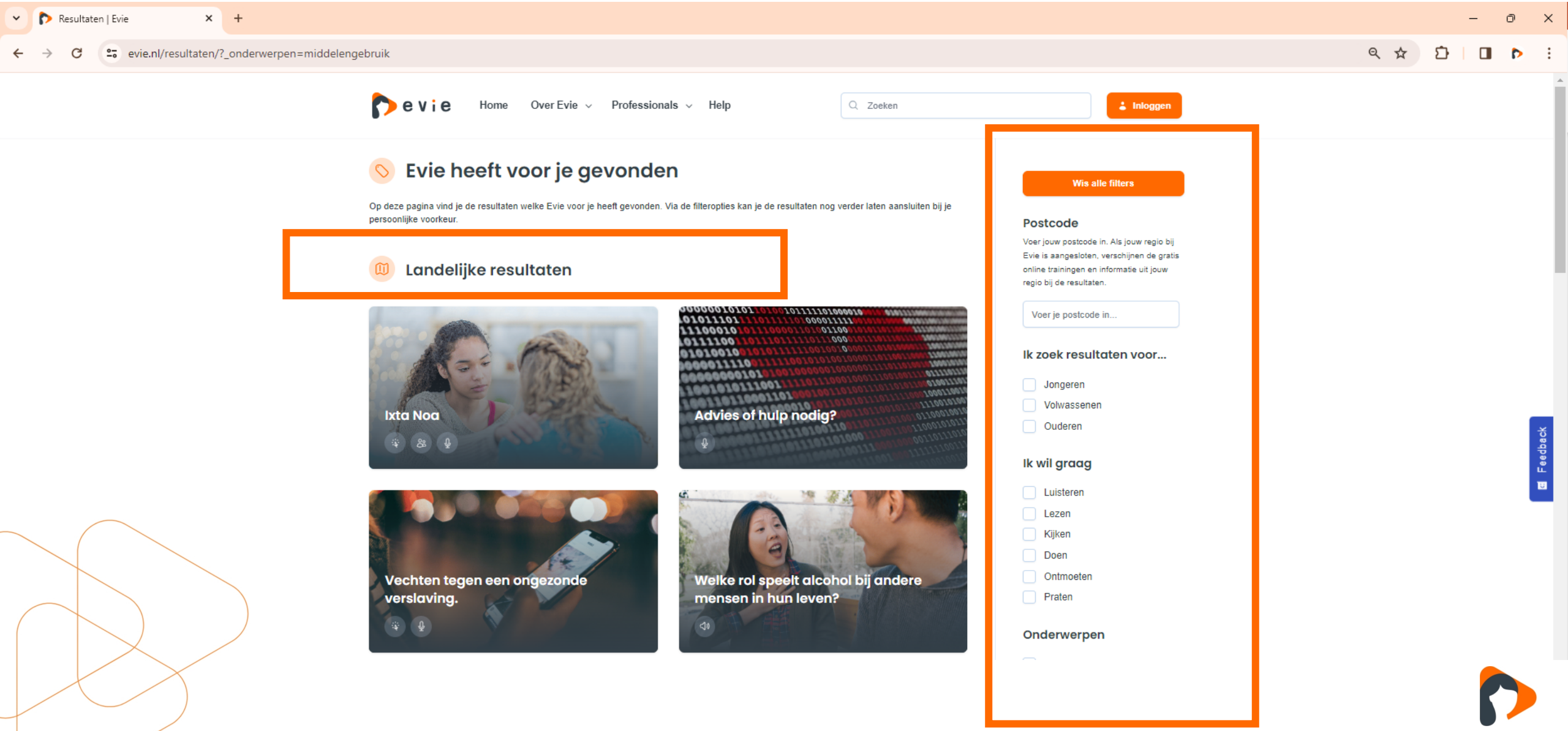


E-health platform gebruik door GGZ-professional > E-health platform gebruik door cliënt

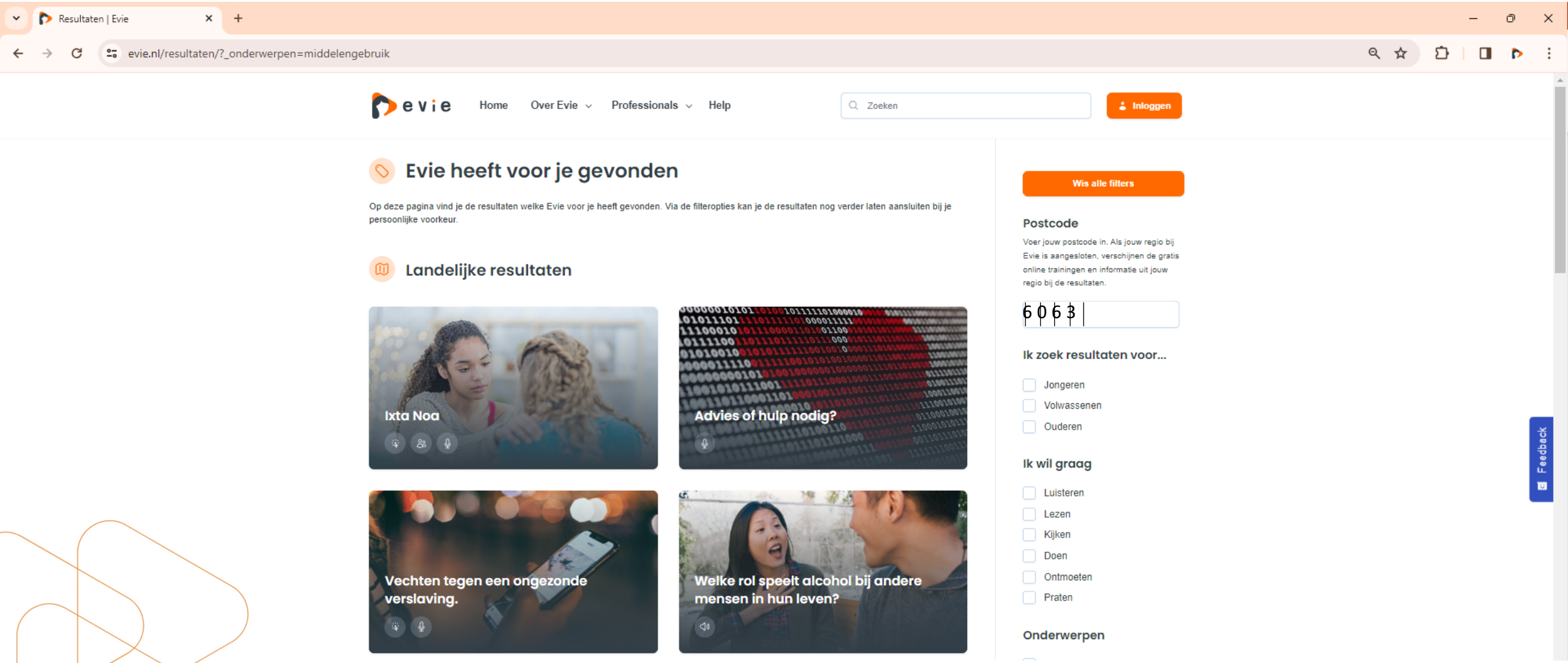
Evie.nl; aan de slag met je mentale fitheid



Evie.nl; aan de slag met je mentale fitheid



Evie.nl; aan de slag met je mentale fitheid



Belangrijkste lessen uit de praktijk



Zichtbaarheid is doorslaggevend





Evie: zelfhulpsite bij psychische klachten

Inwoners van Tilburg en Goirle met (lichte) psychische klachten kunnen voortaan terecht bij Evie, een nieuwe website en app voor digitale zorg. Iedereen kan zich gratis en anoniem aanmelden bij Evie Evie voor informatie en advies op hoop het gebied van mentale gezondheidtheid, met of zonder begeleiding door door een professionele hulpverlener. ener.

Erik van Host

Tilburg/Goirle

Stress, langdurige slaapproblemblemen, een gebrekkig zelfbeeld of een mogelijke burn-out. Het zijn zomaar waar wat psychische klachten waarvoor niet r niet iedereen direct naar een huisarts of ts of de GGZ stapt. Tegelijkertijd zijn bijn het klachten die ook kunnen verergeren als ze niet behandeld worden. Evie moet de stap om hulp te zoeken minder groot maken. Evie is overigens een afkorting van *E-health Voor Iedereen*.

De website en de app (die laatste is te vinden onder de naam Minddistrict) vormen zo een laagdrempelige aanvulling op de bestaande zorginstanties. „Ik zou Evie eerder een versterking van het zorgaanbod willen noemen", zei de Tilburgse wethouder Rolph Dols gisteren, nadat hij samen met zijn Goirlese collega Marjo Immink de website en app officieel had gelanceerd. Dat deden ze door allebei een eigen account aan te maken. Een fluitje van een cent, zo bleek.

Dols: „Met de zelfhulptrajecten van Evie ben je echt met jezelf bezig en kun je jezelf ontwikkelen." Het zelfhulpprogramma werkt als volgt: een gebruiker maakt een account aan. Dat kan met eigen naam of anoniem. Eenmaal in het programma kan een keuze worden gemaakt uit 25 trainingen, zoals *minder piekeren, gezonder leven of grenzen aangeven*. In de trainingen worden vervolgens tips, reflecties en adviezen aangegeven. Ook zijn er video's te zien van ervaringsdeskundigen.

„In Evie kan iedereen een dossier over zichzelf aanmaken", zegt directeur Rudolf Keijzer van PRO Praktijksteun, het bedrijf achter Evie. „Dat dossier is alleen zichtbaar voor de gebruiker. Die kan daardoor alle informatie bewaren en later nog eens terugzoeken." Als iemand er met Evie niet uitkomt, kan er natuurlijk alsnog contact gelegd worden met huisarts of bijvoorbeeld de POH-GGZ. Die kunnen andersom ook juist verwijzen naar Evie.

> **In Evie kan iedereen een dossier over zichzelf aanmaken**
> – Rudolf Keijzer, PRO Praktijksteun

Overigens zag wethouder Dols ook nog een uitdaging voor Evie. Onlangs werd namelijk ook al een vergelijkbare site voor mantelzorgers gelanceerd. „Maar juist mantelzorgers kunnen ook te maken met klachten als stress. Het lijkt mij een mooie uitdaging om te kijken hoe we beide apps aan elkaar kunnen koppelen."

Tilburg en Goirle starten binnenkort een campagne om Evie te promoten onder de inwoners. Het is de verwachting dat Evie later ook in de andere gemeenten in de regio Hart van Brabant wordt uitgerold.







Vragen?