GEZONDE MARKE · MENTAAL GEZONDHEIDSNETWERK DRENTHE

Menukaart eHealth-toepassingen

Getoetste toepassingen, gekoppeld aan de cliëntreis — als inspiratie voor blended care

Digitaal tenzij | Contact altijd!

1. Waarom deze menukaart

Je hoeft niet vanaf nul te beginnen. Er zijn digitale toepassingen die al veilig en getoetst zijn, en die aansluiten op de cliëntreis die we in Drenthe hebben ontwikkeld. Deze menukaart brengt ze samen als inspiratie; om te zien wat er kan, en om een implementatievoucher aan te vragen voor een toepassing die past bij jouw organisatie en doelgroep.

De bron is de Proceszoeker van Digizo.nu, het landelijke IZA-initiatief dat digitale en hybride zorg beoordeelt en Thuisarts. De toepassingen komen uit de geestelijke gezondheidszorg, de huisartsenzorg en het sociaal domein. Zo is er voor elk domein iets te vinden. Drie dingen om te weten:

- Digizo toetst niet alleen losse apps, maar hele ‘processen’: de manier van werken én de toepassingen daarbinnen. Dat sluit aan op onze boodschap — blended care is een andere werkwijze, niet alleen een tool.
- ‘Getoetst’ betekent dat een toepassing voldoet aan strenge eisen voor onder andere informatiebeveiliging: véilig om in te zetten. Het is geen aanbeveling van één product boven een ander.
- Digizo richt zich bewust op professioneel begeleide inzet — volledig onbegeleide zelfhulp valt er buiten. Dat sluit precies aan op onze norm: geen module zonder backup, de behandelrelatie als basis.
- Thuisarts richt zich op mensen die klachten hebben en opzoek zijn naar informatie voordat ze naar de huisarts gaan. Thuisarts verwijst mensen door naar online zelfhulp. Deze verwijzingen zijn ook opgenomen in deze menukaart.

Wat betekenen de statuslabels van Digizo?

In het volgende hoofdstuk (2. Het Menu) worden (naast de Thuisarts verwijzingen) de Digizo getoetste toepassingen uitgelicht. Hierbij vind je, in grijs, statuslabels. Digizo beoordeelt digitale zorg in stappen: *op de agenda* → *toepassingen toetsen* (op veiligheid) → *waardebepaling* (bewijs over de praktijkwaarde) → *geëvalueerd* → *opschaling*. De labels in deze menukaart geven aan waar een proces in die route zit:

- **In ontwikkeling** - staat op de agenda; Digizo verzamelt nog informatie en bewijs. Nog geen oordeel over de praktijkwaarde.
- **Toepassingen getoetst** - de losse tools zijn getoetst op o.a. informatiebeveiliging en veilig bevonden, maar het hele proces is (nog) niet in waardebepaling genomen.
- **Kansrijk voor opschaling** - geëvalueerd als veelbelovend en klaar om breder toe te passen.
- **Geëvalueerd** - het waardebepalend onderzoek is afgerond met een positief resultaat.
- **Geëvalueerd & actief gestimuleerd** - de verste, meest rijpe stap: bewezen, veilig, en Digizo en de IZA-partijen bevorderen actief brede toepassing.

Let op: dit zijn ingekorte parafrases van Digizo's fasering; de precieze status kan per proces net anders heten en in de tijd veranderen (zie peildatum).

2. Het menu

Geordend naar functie in de cliëntreis. Tussen haakjes de getoetste toepassingen.

Behandelen met blended care — GGZ

- **eHealthplatformen** — Minddistrict, Karify, Therapieland, Embloom. Één platform bundelt online modules, psycho-educatie, zelfmonitoring van stemming en gedrag, en peer support. Bewezen even effectief als reguliere zorg bij angst, depressie en autisme. (geëvalueerd én actief gestimuleerd)
    - Tip! Binnen Minddistricit heeft Lentis een specifiek, evidence-based wachttijdprogramma ontwikkeld: Wacht@ctief.
- **Digitale EMDR** — Moovd, Psylaris. Traumabehandeling bij PTSS en angst, online of in de behandelkamer. Kan het aantal behandelminuten verkorten. (geëvalueerd, kansrijk voor opschaling)
- **VR-behandeling** — CleVR, VRelax, Psylaris, Moovd. Virtual reality voor exposure, vaardigheidstraining, ontspanning en stressregulatie — van volledig begeleid tot zelfstandig oefenen tussen sessies. (in ontwikkeling)
- **Behandel-apps** — NiceDay, Superbrains, SAM app. Mobiele apps met psycho-educatie, monitoring en oefeningen, als onderdeel van de behandeling bij angst en depressie. Ook bruikbaar ter voorbereiding vóór de intake. (in ontwikkeling)
- **Peer-support** — Diverse cliëntenorganisaties. Websites en interactieve modules met psycho-educatie en oefeningen, ontwikkeld in samenwerking met andere cliënten.

Toeleiden & triage — huisartsenzorg

- **Digitale triage & consultvoorbereiding** — Spreekuur.nl, Platform24, Klinik AI, Bingli e.a.. De burger bereidt de hulpvraag digitaal voor; de toepassing bepaalt urgentie en een passende vervolgactie. Breed inzetbaar, niet klachtgebonden. (kansrijk voor opschaling)

Ondersteunen in de leefomgeving — sociaal domein / welzijn

- **Stressreductie** — De HUME, SARA, SAM app. Maakt via lichaamssignalen inzichtelijk wanneer iemand stress ervaart, en helpt die te verminderen. Sterk voor vroegsignalering en het duiden van onbegrepen gedrag. (toepassingen getoetst)
- **Hybride dagstructuurondersteuning** — Tessa, Nedap Luna, BBrain, Genus Care. Herinneringen en dagritme via scherm, tablet of sociale robot — zodat mensen weer zelf de regie pakken in hun eigen omgeving. (kansrijk voor opschaling)
- **Hulplijnen** — MIND, De Luisterlijn, 113, Kleur je leven, Grip op je dip en Minder drinken. Thuisarts verwijst mensen door naar deze 6 mogelijkheden wanneer iemand, of een naaste van iemand, last heeft van mentale klachten. MIND, De Luisterlijn en 113 zijn organisaties waarmee gebeld kan worden en waar iemand zijn/haar verhaal kwijt kan. Kleur je leven, Grip op je dip en Minder drinken zijn websites waar mensen anoniem om hulp kunnen vragen en zelfstandig aan de slag kunnen.

- **Peer Support** — MIND en leden van MIND (zoals de Depressie Vereniging, Angst, Dwang en Fobie Stichting, Stichting Borderline, De Nederlandse Vereniging voor Autisme, en nog

veel meer). Patiëntenorganisaties organiseren zowel online als offline veel verschillende activiteiten, voor en door mensen met dezelfde klachten en aandoeningen. Daarnaast is er veel informatie en tips te vinden vanuit het perspectief van andere cliënten.

- **Steun voor naasten** — MIND Naasten Centraal, Naasten in Kracht, Meldpunt zorgwekkend gedrag, MIND, Mentaal Vitaal en MantelzorgNL. Deze websites geven naasten de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen en informeren en geven praktische tips aan naasten over het goed zorgen voor henzelf. Bij het Meldpunt zorgwekkend gedrag kunnen naasten meldingen doen wanneer hun naasten niet geholpen wil worden en zij zich zorgen maken.

Contact & efficiëntie — randvoorwaardelijk

- **Communicatieplatformen** — BeterDichtbij, Caro Health, Enovation. Beeldbellen en chat tussen professional, cliënt en netwerk. Getoetst in de medisch-specialistische zorg; het concept is breed toepasbaar. (getoetst, MSZ-scope)
- **Spraakgestuurd rapporteren** — o.a. Verticai. AI zet gesprekken automatisch om in verslagen: minder administratie, meer tijd en aandacht voor de cliënt. (toepassingen getoetst)

3. Waar in de cliëntreis?

Per fase: wat past, en waarvoor. Onthoud het onderscheid tussen de twee sporen — zelfhulp met ondersteuning (zonder behandelrelatie) en blended care (met behandelrelatie).

1. Voorzorg / Zelf aan de slag. Zelfhulpmodules, psycho-educatie uit de eHealthplatformen en cliëntenorganisaties (Minddistrict, Therapieland, MIND). Spoor: zelfhulp.

2. Vroegsignalering. Stressreductie (De HUME, SARA, SAM app) maakt spanning vroeg zichtbaar; zelfmonitoring in apps en platformen helpt signaleren. Sterk vanuit welzijn en sociaal domein.

3. Triage. Digitale triage- en consultvoorbereiding (Spreekuur.nl, Platform24, Klinik AI) helpt de hulpvraag voorbereiden; spraakgestuurd rapporteren geeft de professional meer tijd voor het gesprek.

4. 1e lijns behandeling (POH-GGZ). Begeleide modules en psycho-educatie (eHealthplatformen), behandel-apps (NiceDay, Superbrains), beeldbellen/chat, peer-support. Spoor: blended care.

5. Wachtfase voor intake 2e lijn. De actieve wachtfase: begeleide zelfhulp, psycho-educatie, zelfmonitoring en peer support (eHealthplatformen, cliëntenorganisaties); behandel-apps ter voorbereiding op de intake; contact via chat of beeldbellen.

6. Intake 2e lijn. Beeldbellen voor de intake, modules die aansluiten op wat besproken is (eHealthplatformen), en spraakgestuurd rapporteren.

7. Wachtfase voor 2e lijns behandeling. Zelfde als de wachtfase intake: modules, monitoring en contact houden.

8. 2e / 3e lijns behandeling. De kern van blended care: modules en monitoring (eHealthplatformen), digitale EMDR en VR bij trauma en angst, behandel-apps, beeldbellen. Dagstructuurondersteuning bij beschermd wonen of klinische zorg. Peer-support door cliëntenorganisaties.

9. Nazorg / Terugvalpreventie. Zelfhulpmodules en peer support blijven beschikbaar (eHealthplatformen); dagstructuur- en stressreductietools ondersteunen zelfstandig functioneren in de eigen omgeving.

4. Overzicht in één oogopslag

Welke toepassing past waar. De negen fasen zijn samengevat in vijf blokken.

Toepassing	Voorzorg & vroegsig.	Triage & 1e lijn	Wacht- tijd	2e / 3e lijn	Nazorg
eHealthplatformen	●	●	●	●	●
Digitale EMDR	–	○	–	●	○
VR-behandeling	–	○	○	●	○
Behandel-apps	○	●	●	●	○
Digitale triage	–	●	–	–	–
Stressreductie	●	○	○	○	●
Dagstructuurondersteuning	○	–	–	●	●
Communicatieplatformen	–	○	○	●	○
Spraakgestuurd rapporteren	–	●	–	●	–

● primair inzetbaar ○ ondersteunend / mogelijk – niet van toepassing

5. Let op bij het lezen

> **Getoetst is niet hetzelfde als ‘klaar’**
> Een toets zegt dat een toepassing véilig is, niet dat implementatie vanzelf gaat. Kies wat past bij je doelgroep (de menukaart-gedachte), en organiseer de randvoorwaarden — daarvoor zijn de cliëntreis, het HZM-model en de coach.

6. Aan de slag

Zie je een toepassing die past bij jouw organisatie en doelgroep? Dat is precies waar de implementatievoucher voor is. Gebruik deze menukaart als startpunt, spar met je coach, en vraag een voucher aan om het zorgvuldig te implementeren.

Bron: Proceszoeker Digizo.nu (peildatum juli 2026). De Proceszoeker bevat meer processen — ook somatische en administratieve — die hier buiten beschouwing zijn gelaten. Kijk voor de actuele stand, statussen en factsheets op digizo.nu/proceszoeker.