



Voor psychische klachten...



...die niet kunnen wachten.

Online therapie

Online communicatie blijkt een geschikt instrument voor een zeer persoonlijke behandeling van psychische klachten. Cliënten geven zich thuis van achter hun computer makkelijker bloot dan bij face-to-face sessies. Bovendien hebben zowel de cliënt als de behandelend psycholoog meer tijd om over een antwoord na te denken, doordat zij niet tegelijkertijd online zijn.

Dit asynchrone karakter maakt een intensieve behandeling mogelijk. Omdat agenda's niet op elkaar hoeven aan te sluiten, kunnen meerdere sessies per week plaatsvinden. De cliënt bepaalt daarbij binnen bepaalde kaders zelf wanneer hij of zij tijd besteedt aan de behandeling. De mogelijkheid om de eigen tijd in te delen en het zelfwerkzame karakter van de behandelmethoden passen vooral goed bij het profiel van hoger opgeleiden met een drukke agenda.

Een belangrijk voordeel van online behandeling is tijdwinst. Er is geen wachtlijst, dus kan uw patiënt direct aan de slag. Ook de doorlooptijd van de behandeling zelf is korter dan bij een face-to-face behandeling.

Vaste psycholoog

Net als bij een face-to-face behandeling krijgt uw patiënt bij Interapy een vaste psycholoog, die hij of zij echter nooit ontmoet. Deze vertrouwensband op afstand blijkt goed te werken, temeer doordat de gevoelens van schaamte die vaak een rol spelen in de psychische problematiek van cliënten bij online behandeling een minder grote rol spelen.

Over Interapy

Interapy is een landelijk werkende zorgaanbieder van online behandelingen van psychische klachten. Deze zijn ontwikkeld in nauwe samenwerking met de Universiteit van Amsterdam en andere wetenschappelijke instellingen. Alle behandelingen zijn gebaseerd op grondig wetenschappelijk onderzoek en werden uitvoerig getest voor cliënten ze kregen aangeboden. De testresultaten zijn gepubliceerd in nationale en internationale vakbladen. Bij Interapy werken zo'n 50 mensen, waarvan meer dan 40 psychologen met een achtergrond in de cognitieve gedragstherapie en die speciaal zijn getraind om psychische klachten online te behandelen.

Bewezen effectief

De behandelprotocollen van Interapy zijn uitgebreid onderzocht op effectiviteit voordat ze in de praktijk werden gebracht. Ook na lancering worden de resultaten van de behandeling continu gemeten. Onderstaande tabellen zijn gebaseerd op onderzoek dat heeft plaatsgevonden onder de 1500 laatst behandelde cliënten.

Effectiviteit behandeling op Individueel niveau

Behandeling	Uitkomstmaat	Betrouwbare verbetering
Post Traumatische Stress	Schokverwerkingslijst (SVL)	80%
Burn-out	Depressie Angst Stress Schaal (DASS), Stress	75%
Depressie	Symptom Check List 90 (SCL-90 R)	86%
Paniek	Panic Disorder Severity Scale-Self report (PDSS-SR)	72%

Klanttevredenheid

Criterion	Schaal	Gemiddelde score
Beoordeling behandeling als geheel	1-10	8.1
Beoordeling van psycholoog door cliënt	1-10	8.7
Beoordeling van kwaliteit van contact met psycholoog	1-10	7.9
'Face-to-face gemist'	%	33%
'Behandeling was effectief'	%	95%
'Zou de behandeling aanbevelen'	%	95%

Structuur en fasering

Intake - Startpunt van de behandeling is een uitgebreide intake met behulp van online vragenlijsten. Hierna is er telefonisch contact tussen cliënt en een psycholoog van de Behandelingcoördinatie van Interapy. De indicatie wordt gesteld dan wel bevestigd en het behandelplan vastgesteld. Als verwijzer ontvangt u een kopie van de intakerapportage mits de cliënt daar akkoord voor geeft.

NB: Voor patiënten die lijden aan psychotische en dissociatieve stoornissen, die een geschiedenis van suïcidaliteit kennen of die Neuroleptica (psychoseremmers) gebruiken, achten we online behandelen niet de meest geschikte behandelmethode.

Behandelfase - Bij aanvang van de behandeling wordt een beschermde, persoonlijke website omgeving gecreëerd waar de cliënt en zijn of haar vaste psycholoog met elkaar communiceren. Hier vindt de daadwerkelijke behandeling plaats waarbij de cliënt opdrachten krijgt uit te voeren van de psycholoog, die vervolgens feedback geeft op uitvoering daarvan.

Evaluatie - Na afronding wordt het effect van de behandeling gemeten. Ook hiervoor worden online vragenlijsten gebruikt. Van de resultaten wordt u als verwijzer op de hoogte gesteld middels een eindrapportage. Zes weken en een jaar na de behandeling worden deze effectmetingen herhaald.

Na de behandeling - Alle tijdens een behandeling uitgewisselde informatie blijft bewaard. De cliënt houdt een jaar lang toegang tot de persoonlijke omgeving en kan daar alle opdrachten en reacties teruglezen. Desgewenst stuurt Interapy de cliënt een CD met de gehele behandeling, zodat deze ook naderhand nog beschikbaar is.

Samenwerking tussen u en Interapy

Interapy is aanbieder van specialistische geestelijke gezondheidszorg. Verwijzing geschiedt op basis van uw verwijzingsdocument. U wordt door Interapy op de hoogte gehouden van de vordering van de behandeling, mits uw patiënt daarin toestemt door ondertekening van het Informed Consent. Naast de intakerapportage ontvangt u een eindrapportage en een zes weken follow up rapportage. Ook bij escalatie van de behandeling neemt Interapy contact met u op. Tussentijds kunt u met vragen direct terecht bij de Behandelingcoördinatie van Interapy.



“Een patiënt vertelde me dat hij zijn toetsenbord kapot had gehuild.”

“Als ik, als huisarts, kies voor Interapy, leg ik de patiënt uit dat ik het een hele goede therapie vind en dat deze werkt met schrijfp opdrachten via internet. Ik zet de voor- en nadelen ervan uiteen en geef hen de desbetreffende folder.

Ook vraag ik de patiënt om naar de site te gaan, de vragenlijst in te vullen en te kijken of het iets voor hen is. Als dat zo is, vraag ik hen om de uitgebreide vragenlijst in te vullen en bij me terug te komen voor een verwijfsbrief.

Het grootste voordeel van Interapy vind ik dat mensen hun verhaal opschrijven. Schrijven, en dan vooral typen dwingt je om je gedachten te ordenen. Vaak komen daar hele heftige emoties bij vrij. Ik heb wel eens een patiënt gehad die me vertelde dat hij zijn toetsenbord kapot had gehuild. Of iemand die er te hard op had geramd tijdens het schrijven.

Een ander groot voordeel is dat de patiënt voor iedere keer de vorige sessie nog eens kan teruglezen. Hij of zij kan niet alleen de vorige sessie, maar ook de hele behandeling nog eens doornemen.

Je krijgt als het ware een archief van je therapie. Dat is heel nuttig tijdens de behandeling, maar ook bijvoorbeeld een jaar later als er opnieuw klachten zijn. Mensen krijgen een soort gereedschapskist mee waar ze later op terug kunnen grijpen.

Ik heb in de loop der tijd heel veel mensen gezien die zich een stuk beter voelden na de therapie. Men is heel tevreden. Iemand zei zelfs: als het er nog niet was, zou het nu uitgevonden moeten worden.”

De verwijfsprocedure

1. U meldt uw patiënt aan door een getekend verwijfsdocument per post te versturen of te faxen naar 020 798 83 99 Het standaard verwijfsdocument kunt u downloaden van www.interapy.nl. Vermeld op dit document altijd het e-mailadres van uw patiënt.
2. Uw patiënt ontvangt van Interapy een gebruikersnaam en wachtwoord.
3. Uw patiënt logt met deze gegevens in op een voor hem of haar persoonlijk aangemaakte beveiligde website.
4. Daar vult hij of zij vervolgens genormeerde psychologische vragenlijsten in.
5. Een psycholoog beoordeelt de uitkomsten en heeft telefonisch een aanvullend diagnostisch interview met uw patiënt.

Voordelen Interapy

- Geen wachtlijst
- Kortere behandeltdjd
- Bewezen effectieve behandelingen
- Behandeling wanneer het de cliënt uitkomt
- Dossier blijft beschikbaar na de behandeling
- Lagere kosten
- Volledig vergoed

Indicaties

U kunt patiënten verwijfs naar Interapy bij:

Post Traumatische Stress (gemiddelde behandeltduur 8 weken) - Indien de verwerking van een schokkende gebeurtenis langer duurt dan drie maanden spreekt men afhankelijk van de aard van de gebeurtenis over 'gestagneerde verwerking' of 'Post Traumatische Stress' (PTS). Dit gaat gepaard met herbeleving van de schokkende gebeurtenis en nachtmerries, vermijding van dingen die doen denken aan de schokkende gebeurtenis, verhoogde prikkelbaarheid en concentratieverlies. Duren deze klachten langer dan een maand, dan is het goed de verwerking gestructureerd aan te pakken in een behandeling.

Depressie (gemiddelde behandeltduur 21 weken) - Van depressie is sprake als iemand twee weken bijna elke dag somber is en geen interesse heeft in activiteiten die normaal

wel als plezierig worden ervaren. Dit gaat vaak gepaard met een negatief beeld van zichzelf en van de toekomst. Daarnaast zijn besluiteloosheid en een verstoord slaappatroon belangrijke symptomen. Omdat depressie zichzelf kan versterken, geldt: hoe vroeger de klachten worden aangepakt hoe beter.

Burn-out (gemiddelde behandelduur 19 weken) - Burn-out als gevolg van overbelasting kan zich zowel psychisch als fysiek uiten. Kenmerkende psychische verschijnselen zijn een cynische kijk op het werk en het gevoel geen controle op het leven te hebben. Ook rusteloosheid, spanning, huilbuien, prikkelbaarheid, concentratieverlies en piekeren komen veel voor. Lichamelijk kan burn-out zich onder andere uiten in hoofd- rug- of nekpijn of bijvoorbeeld in maagklachten.

Rouwverwerking (gemiddelde behandelduur 8 weken) - Rouw is een natuurlijk proces waarin verlies wordt verwerkt en herinneringen aan de overledene een andere betekenis krijgen. Soms raakt dit proces verstoord. De rouwende begint pijnlijke herinneringen te onderdrukken en mijdt plaatsen en situaties die de herinneringen oproepen. De moeilijke herinneringen blijven, maar worden niet goed verwerkt. Een onrustig gevoel, prikkelbaarheid en concentratieproblemen kunnen hiervan het gevolg zijn.

Panieklachten (gemiddelde behandelduur 19 weken) - Als er gevaar dreigt, wordt het lichaam automatisch in staat van paraatheid gebracht met een adrenalinestoot. Als dit gebeurt terwijl er geen reëel gevaar is, kan dit een kettingreactie tot gevolg hebben. De patiënt ondervindt dan angst van de verhoogde activiteit van het lichaam, met een nieuwe adrenalinestoot en lichamelijke reacties tot gevolg. Deze angst kan goed aangepakt worden, waardoor men de paniek onder controle krijgt.

Indicatiestelling (duur 2 weken) - Ook biedt Interapy ondersteuning indien er nog geen indicatie gesteld is. Met de zogeheten iCheck bepaalt Interapy aan de hand van genormeerde vragenlijsten en enkele gerichte interventies binnen 2 weken een geprotocolleerde indicatiestelling.

“Ik was continu bezig mijn gedachten en gevoelens te ordenen.”

“In het begin was ik heel sceptisch. Therapie via internet? Ik had er nog nooit van gehoord. Maar mijn huisarts was heel enthousiast. Hij kon heel goed vertellen hoe het in zijn werking en wat er van me werd verwacht. Omdat ik hem al jaren goed vertrouw, ben ik gewoon eens op de site gaan kijken of het wat voor me was. Baat het niet dan schaadt het niet dacht ik. In februari ben ik toen begonnen aan mijn therapie en eind april heb ik hem afgerond. Maar ik was er dan ook wel vier tot vijf uur per week mee bezig.

Het goede aan de behandeling is dat je het zelf doet. Daardoor is het heel overzichtelijk. Je rondt je opdracht af en krijgt daar feedback op. Omdat je alles op papier moet zetten, ben je continu bezig je gedachten en gevoelens te ordenen. Dat doe je in je eigen tempo. Maar omdat je afspraken maakt wanneer je een opdracht afmaakt, heb je wel een stok achter de deur.

Wat ik persoonlijk ook als heel positief heb ervaren is dat ik alles later kon teruglezen. Dat is heel bruikbaar voor me geweest. Zowel tijdens de therapie als erna. Ik heb nog steeds wel periodes dat ik weer problemen krijg. Dan dreig ik weer in dezelfde valkuilen te stappen. De handvatten die ik tijdens de therapie heb opgedaan, helpen me daar dan doorheen.

Ik ben best trots op mezelf dat ik dit zo gedaan heb en op wat het me heeft opgeleverd. Het blijft hard werken, maar van sommige dingen die ik geleerd heb, trek ik nog dagelijks profijt. Niet alles hoor, maar bepaalde dingen wel en daar ben ik best trots op.”



Meer weten?

Hebt u na het lezen van deze brochure vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen met Interapy op telefoonnummer 020 798 83 00. Uiteraard kunt u ook extra informatie vinden op onze site, waar bovendien een demoversie te bekijken is.

Interapy Nederland B.V.
Roetersstraat 25
1018 WB Amsterdam

T 020 798 83 00
F 020 798 83 99
I www.interapy.nl
E info@interapy.nl

 **interapy**® Sneller beter