

Slaapinterventie – overzicht e-health in de huisartsenpraktijk

Platforms

De [Toolkit](#) E-mental health in de huisartsenpraktijk geeft een overzicht van de mogelijkheden van e-mental health in de huisartsenpraktijk.

“In de huisartsenpraktijk kan de patiënt met psychische klachten of verslavingsproblemen onder begeleiding van de POH-GGZ en/of huisarts thuis met e-mental health aan de slag om zijn klachten te verbeteren. De POH-GGZ en/of huisarts kunnen de patiënt op maat begeleiden door in te gaan op persoonlijke knelpunten en motivatie. Door effectief aanbod kunnen de klachten van de patiënt verminderen. E-mental health aanbod kan de inzet van de POH-GGZ en huisarts daarmee versterken. Zeker nu sinds 2014 een nieuw GGZ-stelsel geïntroduceerd is, waarbij de huisarts en POH-GGZ een belangrijkere rol hebben in het signaleren en behandelen van psychische klachten.”

Kosten platform

- Businessmodel verschilt per aanbieder (bv per patiënt; vast maandbedrag; per module).
- Grootschalig inkopen is voordeliger
- Bij voorkeur deelname kosteloos voor patiënt

Grootste aanbieders: Minddistrict, Karify, Therapieland, Mirro, New Health Collective

- [MindDistrict](#)(=marktleider)
Minddistrict levert een ehealthplatform aan (grote en kleine) organisaties in de zorg: POH GGZ, basis en specialistische GGZ. Zorgprofessionals gebruiken het platform om hun cliënten zorg of begeleiding te verlenen. Minddistrict rekent geen kosten per module, maar kosten per patiënt. De zorgverlener betaalt deze kosten. Zorgverleners betalen €49,- per online gebrachte patiënt. Voor deze prijs kan een zorgverlener het volledige Minddistrict platform inzetten bij de behandeling van de patiënt
 - Dagboek slapen
 - Module “Lekker Slapen” voor volwassenen met milde slaapproblemen. Programma is ontwikkeld door Minddistrict&Menzis.
 - Module “Beter Slapen” voor volwassenen met slaapproblemen, ontwikkeld door Minddistrict& partners.
 - Module Slaapproblemen, voor volwassenen met slaapproblemen, wordt ingezet vanuit specialistische GGZ. Ontwikkeld door minddistrict& partners.

- Module “Slapeloosheid onder controle” voor volwassenen met milde slaapproblemen, ingezet vanuit 2^e lijn. Ontwikkeld door Minddistrict i.s.m. de VU.
- Module “Problemen met benzodiazepinen” voor volwassenen die afhankelijk zijn van benzodiazepinen en die hun gebruik willen stoppen of minderen.
- [KSYOS](#)
KSYOS TeleGGZ ondersteunt huisarts en POH-GGZ in de begeleiding en behandeling van patiënten met psychische klachten in de eerstelijns.
➤ Slaap: externe module via therapieland.nl
- [Mentalshare Direct](#)
Mentalshare Direct is dé leverancier van eMentalhealth programma’s gericht op de huisartsenzorg en de generalistische Basis GGZ. Mentalshare Direct biedt evidencebased, compacte en diagnosegerichte eMentalhealth programma’s voor de meest voorkomende psychische klachten.
➤ Slaapcoach: voor iedereen die zijn slaapedrag wil aanpakken, zelfstandig, vanuit huis. Ontwikkeld door Antes. Aangeboden door Mentalshare Direct.
➤
- [Therapieland](#)
Therapieland onderscheidt zich van andere e-Healthaanbieders, omdat wij onze modules zelf ontwikkelen vanuit de behoeften van de cliënt. Daarom heeft ons platform ook een moderne, sociale media-achtige look-and-feel, waardoor Therapieland zeer toegankelijk en prettig is om mee te werken. >44.000 actieve gebruikers en 40 e-health modules.
➤ Lekker Slapen: Het programma is bedoeld voor jongeren en volwassenen die last hebben slaapproblemen.
- [Mirro](#)
Mirro ontwikkelt en beheert websites met online zelfhulp over verschillende thema’s. Voor €7 kan je gebruik maken van de zelfhulpmodule op het gebied van slaap. Onderwerpen:
 - Hoe slaap jij?
 - Piekeren
 - Dagelijks ritme
 - Ontspanning
- [IPPZ/Karify](#)
Karify is een eHealth platform dat gesprekken met cliënten ondersteunt met online behandelingen. Via Karify behandelt u online, communiceert u veilig en biedt u cliënten gevalideerde informatie op maat. Ruim 350 zorgaanbieder (incl. GGZ, Radboudumc, Jellinek) gebruiken Karify.

- [Verbeter je slaap](#) (€10 per behandeling) Module voor iedereen die kampt met langdurige slapeloosheid. Inzetbaar naast een korte therapeutische behandeling van langdurige slapeloosheid. De module is gebaseerd op het GGZ behandelprotocol 'Verbeter je slaap' van Verbeek en Van de Laar, uitgegeven door BohnStafleu van Loghum.
- [Slapen](#): Help cliënten om actief iets aan hun slaapproblematiek te doen. Met behulp van de module Slapen geeft u uw cliënt inzicht in het ontstaan en de instandhouding van slaapproblemen. Verder leert uw cliënt hoe hij zelf de slaapproblemen kan verminderen. POH-modules gratis inzetbaar bij Karify abonnement, vanaf €14 per medewerker per maand.
- [NewHealthCollective](#)
NewHealthCollective biedt de huisarts en POH-GGZ een full service E-Health oplossing. Met het E-Health Warenhuis zet je een online behandeling in met hetzelfde gemak en vertrouwen als het voorschrijven van een medicijn.
Basiskosten: €25 per client.
 - Gezond slapen: Door het registreren van je slaap-waakritme krijg je in deze behandeling inzicht in je slaappatroon. Je krijgt tips over hoe je het slapen kunt verbeteren. Gebaseerd op slaapprogramma PsyQ.
- [Stichting ZorgIQ](#)
ZorgIQ biedt een compleet e-Health systeem dat ingezet kan worden ter ondersteuning van behandelingen door praktijkondersteuners GGZ, psychologen en sociale wijkteams. Modules zijn ingericht naar het principe van blended care. Kosten voor de modules zijn onderdeel van het totale maandbedrag (€157 per normpraktijk per maand) voor het gebruik van de gehele zorgIQ applicatie.
 - Slaap lekker: Behandeling van de meest voorkomende slaapproblemen, zoals insomnie, slaapwandelen en nachtmerries.
 - Benzo Onafhankelijk: Ondersteuning bij afbouwen van benzodiazepinen.
- [Brijder](#)
Brijder is er voor iedereen met een verslavingsprobleem. Bieden ook zelfhulpmodules:
 - Gezond slapen: In afwachting van of tijdens uw behandeling kunt u online zelfhulpmodules volgen. Deze modules vindt u op een beveiligd online platform. U krijgt na uw inschrijving een inlogcode hiervoor.
- [TelePsy](#)
TelePsy biedt een internetapplicatie voor zorgverleners ten behoeve van diagnostiek, effectmeting en online behandeling
 - Slaap module: online zelfhulp via Mirro

- [MoleMann Mental Health](#)
MoleMann Mental Health is expert in de behandeling van [psychiatrische klachten](#). MoleMann biedt Basis GGZ en Specialistische GGZ.
 - Slaap: online zelfhulp via Mirro
- [Trimbos Instituut](#)
Trimbos biedt interventies o.a. op het gebied van depressie preventie
 - Snel beter in je vel: Snelbeterinjevel.nl biedt 3 online trainingen aan om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten. Een training bestaat uit oefeningen die je kunnen helpen om je klacht te verminderen.
- [Interapy](#)
Interapy is de zorgaanbieder en ontwikkelaar van e-health en online therapie in de geestelijke gezondheidszorg.
 - Geen specifieke slaapmodule
- [Boom Uitgevers](#)
Biedt behandelprotocollen en naslagwerken op het gebied van behandelingen in de GGZ.
 - Curelink: Curelink is een eHealthplatform voor blended behandelen, waarbij de face-to-face-behandeling wordt ondersteund door online zorg. Niet specifiek gericht op slaap.

Apps / tools / behandelingen

Diverse apps die het slaapedrag analyseren, de 'slaper' wakken wanneer deze zich in een lichte slaapfase bevindt en/of oefeningen en adviezen geven voor een goede slaaphygiëne.

- [Sleep Cycle](#)
Een slaap-app ontwikkeld door onderzoekers van de Universiteit Utrecht, Universiteit van Amsterdam en TU Delft; consumenten e-health
- [Slaap Lekker](#)
De App "slaap lekker" is ontwikkeld door zorgverzekeraar VGZ en wordt gratis te download aangeboden. Slaap lekker is bedoelt om je slaapgewoonten in kaart te brengen.
- [Zelfhulpcursus Beter slapen?](#) Doe-het-zelf!
Ingrid Verbeek ontwikkelde voor Teleac een slaapcursus die in november 2005 op tv is uitgezonden. De opdrachten uit het tv-programma staan o.a. op deze website.
- [Somnio.eu](#)>Online slaaptherapie (een cognitieve gedragstherapie).

Gericht op afbouwen benzodiazepine

- Benzodebaas.nl
Online behandeling voor het afbouwen van het gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen.
- Novadickentron.nl
Online behandeling van een verslaving (waaronder een verslaving aan slaap- en kalmeringsmiddelen).

[Online hulp keurmerk](#): Ontwikkeld door het Trimbos instituut in samenwerking met GGZ instellingen, in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het Onlinehulpstempel beoordeelt of het online hulpaanbod voldoet aan technische en zorginhoudelijke standaarden. Daarnaast biedt het Onlinehulpstempel gebruikers de mogelijkheid om hun mening te geven over het beoordeelde aanbod.

Vergoeding behandeling

Behandeling van de diagnose slaapstoornis in de geestelijke gezondheidszorg valt niet langer onder de ziektekostenverzekering. Indien u alleen slaapproblemen heeft die niet het gevolg zijn van andere klachten zoals een angststoornis, depressie of bijvoorbeeld ADHD, dan worden de kosten hiervan niet vergoed. De behandeling wordt alleen vergoed indien deze wordt uitgevoerd door uw huisarts of somatisch medisch specialist (zoals bijvoorbeeld psychiater).

Slaap-waakstoornissen

Slaapstoornissen (sec) dienen primair te worden behandeld in de huisartsenpraktijk. Bij langdurende slapeloosheid met ernstige lijdensdruk kan de huisarts verwijzen naar een slaap-/waakcentrum. Wij baseren ons daarbij op de NHG-Standaard Slaapproblemen en slaapmiddelen (2014). Deze standaard zet in op gedragsmatige behandeling van slaapproblemen in de huisartsenpraktijk bij voorkeur door de praktijkondersteuner (POH) GGZ. In deze standaard is aangegeven welke patiënten in aanmerking komen voor verwijzing of consultatie. Indien er een (andere) psychische stoornis (bijvoorbeeld depressieve stoornis, angststoornis) ten grondslag ligt aan de slaapproblemen, kunnen deze vanuit de geneeskundige GGZ worden behandeld. In dat geval dient deze andere psychische stoornis de hoofddiagnose te zijn. Ook de behandeling van de nieuwe DSM 5 classificaties 'remslaapgedragsstoornis' en het 'rustelozebenen syndroom' vinden primair plaats in de huisartsenzorg en de (soma) medisch specialistische zorg.

Financiering

Extra POH-GGZ gelden in de huisartsenzorg voor e-Health en consultatie (van 9 naar 12 POH-GGZ uren)



- Gebruikmaking van regeling POH-GGZ (januari 2014)
- Inkoop door grote zorggroep geeft schaalvoordeel
- Als deelname kosteloos is voor patiënt, dan is dat een pré
- E-Mental Health als onderdeel van ketenzorg



- Opstarten van het werken met e-Mental Health vraagt investering van huisartsvoorziening
- Inkoop bij verschillende aanbieders van e-Mental Health is ingewikkeld
- Vergoeding e-consult ontoereikend
- Zorgverzekeraars hanteren verschillende regels voor uitvoering van regeling POH-GGZ

Begeleid aanbod in de huisartsenzorg

In de huisartsenzorg kun je e-mental health programma's inkopen vanuit de module POH-GGZ. Vanaf 1 januari 2014 is het aantal uren POH-GGZ per 2168 patiënten (normpraktijk) verhoogd van 9 naar 12 uur. Deze extra 3 uur kunnen tevens worden ingezet voor de inkoop van e-mental health programma's, en voor consultatie van een psycholoog of psychiater.

Per zorgverzekeraar en/of huisartspraktijk verschilt de exacte invulling van de 3 uren. Informeer hiernaar bij je preferente zorgverzekeraar(s).

Gelden die je voor e-mental health wilt inzetten, kun je aanvragen via het aanvraagwijzigingsformulier POH-GGZ van jouw preferente zorgverzekeraar(s).