

Overzicht van online interventies

Voor volwassenen die willen werken aan hun leefstijl, aan thema's:

- bewegen,
- voeding,
- depressieklachten,
- roken of
- alcohol.

Bent u huisarts of praktijkondersteuner en vraagt u zich soms af: naar welke online interventie of app kan ik een patiënt doorverwijzen die iets wil doen aan zijn leefstijl? In dit overzicht staan Nederlandstalige online interventies voor volwassenen op een rij. Het kan gaan om een app of om een programma of cursus op internet. Deze toepassingen kunnen patiënten helpen om meer te bewegen, gezonder te eten, minder alcohol te drinken, te stoppen met roken of depressieklachten te verminderen.

Toelichting

In het overzicht kunt u in één oogopslag zien welke online interventies op Thuisarts.nl staan en of het om een internet of mobiele toepassing gaat. Daarnaast ziet u welke interventies een erkenning hebben van de onafhankelijke Erkenningscommissie Interventies (van RIVM Centrum Gezond Leven, Nederlands Jeugdinstituut, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, Movisie en NISB).

NHG-zorgmodules Leefstijl

Naast dit overzicht met online interventies kunt u ook gebruik maken van de NHG-zorgmodules Leefstijl. Deze bevatten richtlijnen over advisering en begeleiding van uw patiënten rond alcoholproblematiek, bewegen, stoppen met roken en gezonde voeding. De zorgmodules vindt op www.nhg.org/thema/nhg-zorgmodules

Thuisarts.nl

U kunt uw patiënten ook doorverwijzen naar Thuisarts.nl/gezonde-leefstijl. Deze site met publieksinformatie biedt teksten, films en adviezen over gezonde leefstijl (bewegen, voeding, alcohol, roken en stress). Zie verder: www.thuisarts.nl/gezonde-leefstijl

Online versie

U kunt dit overzicht online raadplegen (de links zijn alleen aanklikbaar op een pc, niet op een tablet of smartphone):

- Via www.nhg.org/preventieindebuurt
- Via www.loketgezondleven.nl/over-ons/programma-s/preventie-in-de-buurt/

Dit overzicht is samengesteld door de partners van het project Preventie in de Buurt (2014-2015). Hierin werken het Nederlands Huisartsen Genootschap, de Landelijke Huisartsen Vereniging, RIVM Centrum Gezond Leven, Pharos en het Trimbos-instituut samen, om met ieders expertise preventie vanuit de huisartsenpraktijk te versterken.

Bewegen Online interventies voor volwassenen die meer willen sporten en bewegen	Thuisarts.nl	Internet	Google play	iTunes	Meer info
Beweegmaatje Profielenwebsite om maatjes (individueel of een groep) te vinden en samen te sporten of te bewegen. Gratis community. www.beweegmaatje.nl	*	*			
Sportmaatje Website om iemand in de buurt te vinden om samen mee te sporten. Gratis community. www.sportpartner.nl	*	*			
30 minuten bewegen Praktische site over gezond en sportief bewegen. Inclusief schema om dagelijks 30 minuten bewegen bij te houden. Met een link naar Beweegmaatje.nl. www.30minutenbewegen.nl	*	*			
Surfen naar Sportblessures Site met tips over hoe sportblessures te voorkomen. www.voorkomblessures.nl		*			Deze interventie is effectief gebleken in gecontroleerd onderzoek.
Versterk je enkel, voorkom blessures Onderdeel van bovengenoemde site. www.voorkomblessures.nl/enkel	*	*	*	*	Deze interventie is effectief gebleken in gecontroleerd onderzoek.
Hardlopen met Evy app Laagdrempelige manier om te beginnen met hardlopen en hierin gestimuleerd en begeleid te worden (terwijl je loopt).			*	*	

<h1>Voeding</h1> <p>Online interventies voor volwassenen die gezonder willen eten</p>	Thuisarts.nl	Internet	Google play	iTunes	Meer info
<p>Mijn Voedingscentrum Mijn Voedingscentrum is een persoonlijk account met een aantal handige tools/apps zoals de Eetmeter, de BMI-meter en de Caloriechecker. Gebruikers kunnen een persoonlijk account aanmaken. https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/</p>		*			
<p>Mijn Eetmeter app Eetdagboek om gezond te eten (volgens Schijf van Vijf). http://www.voedingscentrum.nl/apps</p>	*		*	*	
<p>Balansdag app De app helpt je om, nadat je een dag teveel hebt gegeten, minder en gezond te eten. http://www.voedingscentrum.nl/apps</p>			*	*	
<p>GezondGroeien app Specifiek voor zwangere vrouwen, die gezond willen eten tijdens de zwangerschap. http://www.voedingscentrum.nl/apps</p>			*	*	
<p>Eten de baas Begeleide zelfhulp cursus voor mensen met eetproblemen en meer over hun eetgedrag willen weten. Duur: drie maanden (excl. nazorg en follow-up). www.etendebaas.nl</p>	*				
<p>U-control gewicht app Bewustmaken dat de gebruiker kan eten wat hij lekker vindt, zolang hij weet wanneer te stoppen.</p>			*	*	
<p>Foodzy app Persoonlijk voedseldagboek, om na te gaan wanneer je genoeg hebt gegeten, of juist nog moet eten om aan de ADH te voldoen. www.foodzy.com</p>			*	*	
<p>Diapp Specifiek voor diabetespatiënten. Berekent de hoeveelheid koolhydraten van maaltijden en geeft het aantal eenheden aan dat een diabetespatiënt voor het eten moet toedienen.</p>				*	

<h1>Depressieklachten</h1> <p>Online interventies voor volwassenen die depressieklachten willen verminderen</p>	Thuisarts.nl	Internet	Google play	iTunes	Meer info
<p>Kleur je leven Internetcursus voor volwassenen om zelfstandig depressieve klachten te verhelpen of verminderen. Acht lessen (+ opfrisles) zelfhulp, evt. met begeleiding door POH-GGZ. Met o.a. video's en stemmingsdagboek. www.kleurjeleven.nl</p>	*	*			Deze interventie is effectief gebleken in gecontroleerd onderzoek.
<p>Psyfit Internetcursus die helpt bij het verbeteren van de mentale fitheid door oefeningen, tests en tips. Er is geen of lichte begeleiding van de POH-GGZ. Voor mensen met stress-, spannings- of depressieve klachten. www.psyfit.nl</p>	*	*			Deze interventie is effectief gebleken in gecontroleerd onderzoek.
<p>Voluit leven Internetcursus voor volwassenen met depressieklachten. Negen lessen met theorie, oefeningen en mindfulness. www.voluitleven.info</p>		*			Deze interventie heeft een goede theoretische onderbouwing.
<p>Mentaal vitaal Voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid en daar zelf mee aan de slag wil. Dit portal geeft informatie, tips & oefeningen, online cursussen & therapie en verwijzing naar hulp. www.mentaalvitaal.nl</p>	*	*			
<p>113Online 113Online biedt via internet en telefoon hulp aan mensen met suïcidale gedachten en/of gevoelens. www.113online.nl</p>	*	*			
<p>Zelfhulpwijzer Voor mensen die niet 100% lekker in hun vel en er wat aan willen doen. Tests om de ernst van de klachten te bepalen met doorklikken naar Kleurjeleven.nl, Psyfit.nl en Diabetergestemd.nl. www.zelfhulpwijzer.nl</p>	*	*			
<p>Mirro Online zelfhulp op gebied van mentale gezondheid. Delen van de site (zoals Rouwverwerking) staan op Thuisarts.nl. www.mirro.nl/aandeslag</p>	*				
<p>Therappi app App voor mensen met depressieklachten. Informatie, stemmingsmeter en mogelijkheid om te delen.</p>				*	
<p>In-Balanz app Tips en oefeningen voor een ontregelde ademhaling, vaak veroorzaakt door stress, angst, paniek, hyperventileren of psychisch niet-welbevinden.</p>			*	*	

<h1>Roken</h1> <p>Online interventies voor volwassenen die willen stoppen met roken</p>	Thuisarts.nl	Internet	Google play	iTunes	Meer info
<p>De Stopsite Interactieve website, met drie onderdelen: voorbereiden, stoppen en volhouden. www.destopsite.nl</p>		*			Deze interventie heeft een goede theoretische onderbouwing.
<p>Online zelfhulp tabak Online programma van zes weken om zelfstandig te stoppen met roken. Meteen of geleidelijk stoppen is mogelijk. www.zelfhulptabak.nl</p>		*			Deze interventie is effectief gebleken in gecontroleerd onderzoek.
<p>Roken de baas Online behandeling (incl. behandeladvies) met als uiteindelijk doel te stoppen met roken. De behandeling wordt online uitgevoerd door professionele hulpverleners. Ook geschikt als terugvalpreventie. www.rokendebaas.nl</p>		*			
<p>iCoach iCoach is een gratis online gezondheidscoach (Engelstalig) die mensen motiveert en helpt te stoppen met roken. www.stopsmokingcoach.eu</p>		*			
<p>Stoptober Jaarlijks terugkerende actie in oktober, met als doel de hele maand niet te roken (en dit voort te zetten). Met aanmoediging van bekende en onbekende Nederlanders. En met regionale en lokale activiteiten. www.stoptober.nl</p>	*	*			

<h1>Alcohol</h1> <p>Online interventies voor volwassenen die minder alcohol willen drinken</p>	Thuisarts.nl	Internet	Google play	iTunes	Meer info
<p>Drinktest.nl Anonieme test voor mensen die regelmatig alcohol drinken en willen weten of hun drinkgedrag een risico is voor de gezondheid. De test geeft een advies-op-maat. www.drinktest.nl</p>	*	*			Deze interventie is effectief gebleken in gecontroleerd onderzoek.
<p>Minder drinken Gratis en anonieme online cursus voor volwassenen die zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen. Met een zelftest zien zij of de cursus aansluit op het drinkgedrag. www.minderdrinken.nl</p>	*	*			Deze interventie is effectief gebleken in gecontroleerd onderzoek.
<p>Negen maanden niet Online cursus voor zwangere vrouwen die alcohol drinken, willen leren over de gevolgen daarvan tijdens de zwangerschap en advies willen over minderen of stoppen. www.alcoholenzwangerschap.nl/negenmaandenniet</p>	*	*			Deze interventie is effectief gebleken in gecontroleerd onderzoek.
<p>Online zelfhulp alcohol Online programma van zes weken om zelfstandig alcoholgebruik te minderen of stoppen. Via een forum kan men contact zoeken (Jellinek Online Zelfhulp). www.zelfhulpalcohol.nl</p>		*			Deze interventie is effectief gebleken in gecontroleerd onderzoek.
<p>Alcohol en ouderen Website met als doel ouderen bewust te maken van hun alcoholgebruik en de voor- en nadelen hiervan. Inclusief zelfhulpmodule om grip te krijgen op het alcoholgebruik. www.alcoholenouderen.mirro.nl</p>		*			
<p>Alcohol onder controle Voor mensen die (anoniem) willen stoppen met drinken of willen minderen. Inclusief deskundige hulp. Programma duurt 12 tot 16 weken. www.alcoholondercontrole.nl</p>		*			
<p>Alcohol de baas Voor mensen die twijfelen of zij teveel drinken, minder willen drinken of willen stoppen. www.alcoholdebaas.nl</p>		*			
<p>Alcohol en ik Anonieme, online training (5 tot 6 weken) om je bewust te worden van alcoholgebruik en te minderen of stoppen. www.alcoholenik.nl</p>		*			
<p>Win van alcohol Online behandeling (met begeleiding) om het alcoholgebruik onder controle te krijgen. www.winjezelfterug.nl/alcohol</p>		*			