# Systematisch literatuuronderzoek zelf help apps bij distress

**Haio:** OPTOVETS Olena , KUL
**Promotor:** VAN NULAND Marc , KUL
**Praktijkopleider:** COLANS Philippe

**Context:** Achtergrond: Depressie is een wereldwijde grote uitdaging, met aanzienlijke persoonlijke, economische en maatschappelijke implicaties. Nieuwe technologische ontwikkelingen doen ook hier stelselmatig hun intrede. Smartphone – applicaties (apps) kunnen een ideaal communicatie platform bieden voor zelfcontrole van symptomen, het ondersteunen van gedragswijzigingen, het leveren van gepersonaliseerde feed-backs en ondersteunen van motiverende therapie of psycho-educatie bij depressieve stoornissen.

**Onderzoeksvraag:** De in deze masterproef onderzochte mobiele applicaties (apps) of mental health apps (MHapps), zijn ontworpen om een meer flexibele, toegankelijke en gepersonaliseerde behandeling voor depressie te voorzien. Weinig van deze smartphone applicaties zijn ooit getest, en tot heden is het onduidelijk of ze effectief werken bij depressieve stoornissen. Dit is deels te wijten aan de MHapp inhoud, patiënten motivatie om ze te blijven gebruiken, en het gebrek aan gestandaardiseerde studie methodiek om deze apps te evalueren en het label “evidence based” te geven. Als huisarts leek het me zinvol om één cruciaal aspect van deze complexe materie nader toe te lichten: “Wat is de effectiviteit van zelf hulp MHapps in de behandeling van niet ernstige vormen van depressieve stoornissen, en zijn deze MHapps toepasbaar in de eerstelijnsgeneeskunde ?

**Methode:** Methode: Een systematisch literatuuronderzoek (2008-2018) in MEDLINE, Embase, PsycINFO en Cochrane Library data werd uitgevoerd. We includeren reeds gepubliceerde onderzoeken (RCT/nRCT) waarin de effecten van MHapps bij depressieve stoornissen werden onderzocht. De studiekwaliteit werd beoordeeld a.h.v. zes basiscriteria van het Cochrane Risk of Bias Assessment Tool. Vervolgens werd met een data extractie tabel alle belangrijke studie karakteristieken genoteerd. Een tweede data extractie tabel werd opgesteld om alle relevante statistische waarden te noteren. Zowel klinisch als statistisch heb ik de graad van heterogeniteit bepaald om verdere interpretatie van de resultaten in de geselecteerde studies mogelijk te maken.

**Resultaten:** 786 publicaties werden aangetroffen in MEDLINE, Embase, PsycINFO en Cochrane Library, 600 publicaties na ontdubbeling. 42 publicaties restte me na titel en abstract exclusie. Na toetsing van deze 42 publicaties aan mijn inclusie criteria reduceerde het aantal publicaties tot zes. Deze zes publicaties beschreven acht geschikte MHapps, waar ik mijn studie op kon baseren.

**Conclusie:** Op de vooropgestelde onderzoeksvraag: “Wat is de effectiviteit van zelf-hulp apps in de behandeling van milde depressie in de eerstelijnsgeneeskunde ? ” kon ik aan de hand van deze systematische literatuurstudie met meta-analyse geen éénvormig antwoord geven. De kwaliteit van de individuele studies laat echter te wensen over waardoor het niet mogelijk is om harde conclusies te trekken