Systematisch literatuuronderzoek betreffende self help apps bij angstproblemen

Haio: BOON Isabelle , U.G.
Promotor: VAN NULAND Marc , KUL
Praktijkopleider: DAMEN Jorn , DE NAEYER Peter , POPPE Bart

Context: mHealth maakt steeds prominenter zijn intrede binnen de geneeskunde en zal vermoedelijk de komende jaren verder aan belang winnen. Er zijn al heel wat apps op de markt betreffende ‘mental health’, voornamelijk in kader van depressie maar ook specifiek voor angststoornissen. Angststoornissen zijn veelvoorkomend in de huisartsenpraktijk en implementatie van een app zou mogelijks aanvullend kunnen zijn voor de behandeling en opvolging. De effectiviteit van apps voor patiënten met een angststoornis is tot op heden onvoldoende onderzocht. Het doel van deze studie is de effectiviteit van het gebruik van apps bij patiënten met een bevestigde angststoornis te onderzoeken.

Onderzoeksvraag: Is het gebruik van self apps bij patiënten met een angststoornis effectief?

Methode: Er werd een ‘systematic review’ uitgevoerd met inclusie van acht studies teneinde de effectiviteit van een app bij angststoornissen te onderzoeken. De studies waren allen gecontroleerde studies, waarbij de aanwezigheid van de angststoornis werd bepaald op basis van de DSM-IV of de GAD-7 schaal. Enkel volwassenen werden geïncludeerd. Als outcome werden angstschalen en levenskwaliteitschalen geëvalueerd. De eigenschappen en resultaten van de acht geïncludeerde studies werden samengevat in een gestructureerde template die werd opgesteld op basis van de ‘Cochrane data collection form for intervention reviews’. Deze informatie werd verwerkt in een vergelijkende tabel in Excel.

Resultaten: Wegens de heterogeniteit van de studies werd er geen meta-analyse uitgevoerd, uitsluitend een narrative review. De studies verschilden in studieopzet, populatie, studiegrootte, interventie en outcome. De gebruikte apps waren zeer uiteenlopend al baseerden ze zich allen op het principe van cognitieve gedragstherapie (CGT) of een subtype van CGT. Alle geïncludeerde studies beschrijven bemoedigende resultaten over de effectiviteit van de apps met daling van de angstsymptomen, al zijn de resultaten niet steeds significant. Ook op het vlak van Quality of Life (QoL) werd er vooruitgang waargenomen, waarbij de verbetering in QoL in meerdere studies meer uitgesproken was dan op de angstschalen. Het vergelijken van de effectgroottes (cohen-d) tussen de interventie- en controlegroep binnen de aparte studies doet een effectiviteit van de smartphone-apps vermoeden, al kan er geen eenduidige uitspraak gedaan worden over de effectiviteit aangezien een meta-analyse niet mogelijk was.

Conclusie: Er kan op basis van deze ‘systematic review’ vermoed worden dat het gebruik van apps gebaseerd op CGT voor mensen met een aangetoonde angststoornis effectief kan zijn. Apps lijken de angstsymptomen te laten afnemen en de QoL te laten toenemen. Mogelijks is het effect op QoL groter dan het effect op de angstsymptomen. Niet alle geïncludeerde artikels waren even kwalitatief: het merendeel van de studies vertoonde een verhoogd risico op performance bias en attrition bias. Bovendien werden een aantal kleine studies geïncludeerd. Toch concluderen we dat app-gebruik in het dagelijkse leven van patiënten met een angststoornis een meerwaarde kan bieden. Mogelijks zou het gebruik van apps voor angststoornissen geïmplementeerd kunnen worden, ook binnen de eerste lijn. Extra onderzoek is nodig wegens het tekort aan kwalitatieve, homogene studies betreffende de effectiviteit van apps bij angststoornissen.