



P.O.L.C.A.

Prodromen, strategieën en stemming
en hun onderlinge correlatie in het
kader van bipolaire stoornis.

Jonne Oldenburg, PhD.
Sarah Herschko

Hoe gaat het met je?



Problematiek

Hoe is je stemming?

Je gevoel is moeilijk in te schatten

Gevoelens zijn persoonsgebonden

mHealth als hulpmiddel

Steeds aanwezig

Directe feedback

Communicatie mogelijkheden

Maar..

Huidig aanbod voldoet niet!

Niet evidence based

Ongefundeerde informatie

Monitoren niet kritieke symptomen

Niet afgestemd op noden gebruikers !

“Wat hebben mensen met bipolaire stoornis nodig om met hun ziekte om te gaan en hoe kan mHealth hen daarbij assisteren?”

Multidisciplinaire innovatie

Patiënten-
Participatie



Zorg en
wetenschap



Design thinking
methodologie



1 Opdracht
verkennen

2 Visie
Bepalen

3 Ideeën
genereren

4 Finaal
Ontwerp

Wat moet een
applicatie doen?

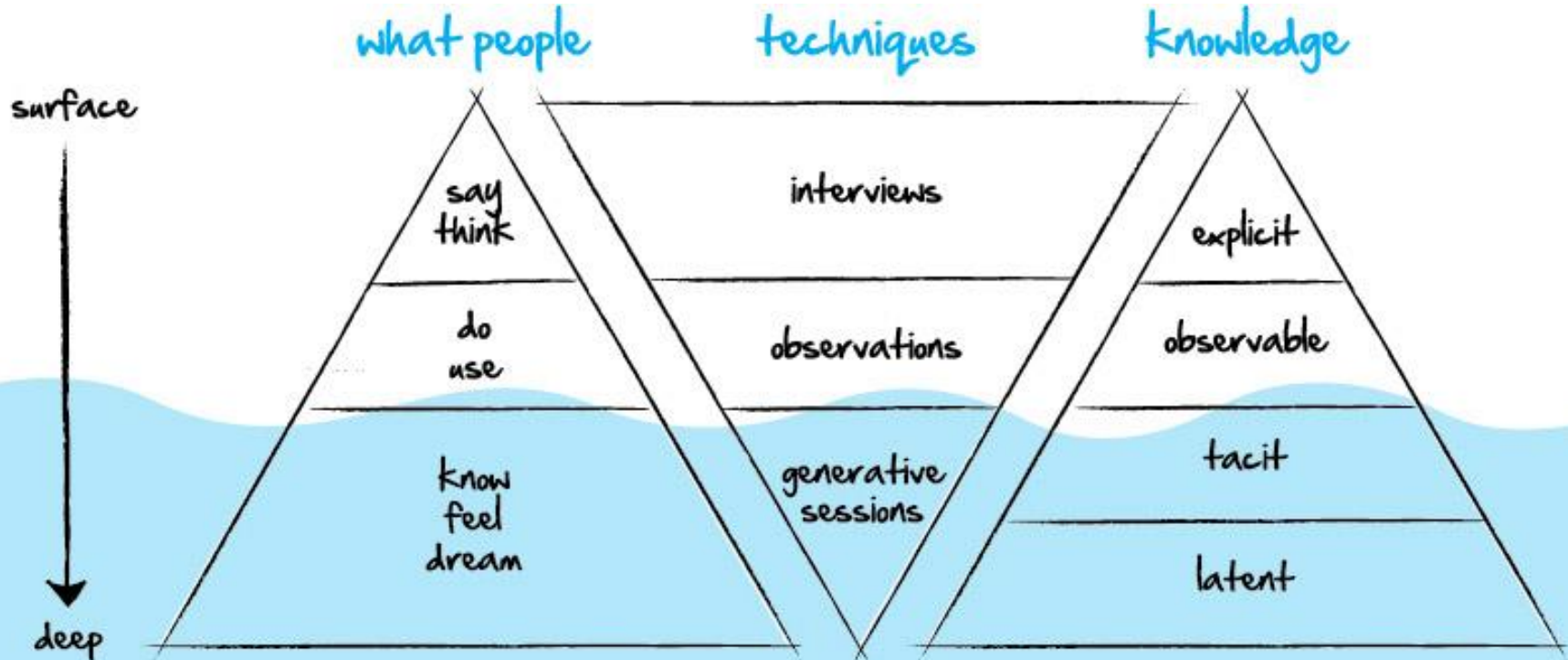
Hoe moet een
applicatie dat doen?

1 Opdracht verkennen

Wat moet een applicatie doen?

- Wetenschap – literatuuronderzoek (Hershko et al., in voorbereiding)
- Wetenschap & praktijk – expert interviews
- Patiënten – contextmapping studie (Switsers et al., in review)

Contextmapping

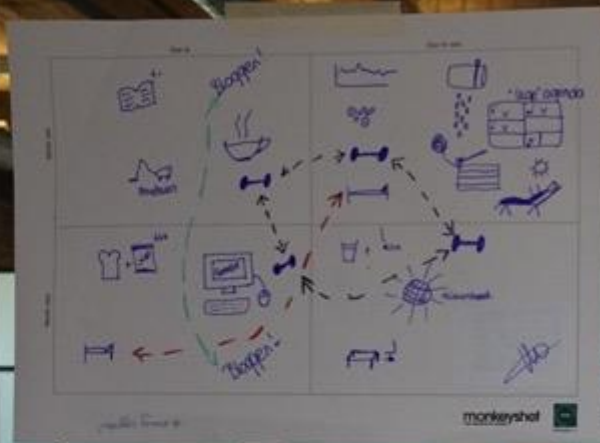


Doe ik wel

Doe ik niet

Werkt wel

Werkt niet



HEEL EFFECTIEF

PROFESSIONELE
CRISISHULP

NIET
INTERNETTEN

OPRUIJEN/
POETSEN
KROUD

WASHAN
(FYSIEN
PRI

LIFE CH
OÿHOUD

NIET
OVERETEN

NIET
ROKEN
SUIKER

RUST-
MOMENTEN

MEDICATIE
NEMEN

STOP
ZICHT HOUDEN

CONTACT
ZOEKEN
(JUISTE)

LEZEN

ALCOHOL
GEEN

VERZORGING
ZELF-

ROUTINE
HOUDEN

CREATIEF
BEZIG
ZIJN

REIZEN
KAPSEL
VERANDEREN

TV KIJKEN
MET KINDEREN
ONDERWEG
ZIJN

TEVEEL
PRIMKELS
VERMIDDEN

HEEL AANGENAAM

HEEL EFFECTIEF

STRIKEN
(VERSTANDOPANE)

AGENDA

medicatie

foegge

MEDICATIE

AGENDA

benle

ademhaling-
oef

SCHEMA
(marathon)

VASTE
RELATIE(S)

WERK/SOB
VERPLICHTINGEN

BETAALDE
JOB

Stings-
dopstok

WANDLEN
(ZEE)

SLA

STIETE

Rus

Wippen

Laat

?

LEBB

ATU

Rek

Weg lopen

Rand d...

(balken maken)

GEZELLE

ON-EVINGE

(KRAKES-)

POST-ITS MET
POSIEVE DOORDEN
TAKKEN

talge
koppe

SEX

HEEL HANGENAAH

DRINK
BLENDE

HEEL
WAVELDESWEER

ALLOLO

Hoe kan een product je ondersteunen om ...

KEUKIS OVER ZELF & STOKKIS

- betrouwbaare site op internet, bv. www.gesondheid.be
- folders, brochures over geestelijke gezondheid
- recente boek over bipolaire stoornis

versuimende:
 * duidelijke informatie over AS
 met groot lettertype, afgeleid met
 KINDEKEN
 EEN BOEK VOOR
 MET BIPOLAIRE STOKKIS
 T - 8 TOT 12 JAAR

- info beschikbaar via app
- Kan je ook een ... op andere ...?
- Als je bij een depressie ...
- Dit boek is meer voor ...

- BS BESCHRIJVEN IN BEGRIJPBARE TAAL - GEEN DR'S
 JANGEN.
 - BOEK/BOEKJE MET CASUSSEN & KASUSSTUKKEN
 WERKEN BARE

Hoe kan een product

je ondersteunen om ...

- VERKIJDEN
- rustmoment, ontspanningsmoment om op te staan, ontbijt
- 10 slaap 10 ontspanningsmoment te veel per keukis, rustige plekken
- zondags
- afspraken per dag
- dingen per dag doen

ik bezig zijn om meer energie te momenten (als de kinderen thuis zijn)

die dag gaat eten, 1 grote zekere die die hebt kunnen of laten die alcohol nog meer had willen

de dingen die jij met kan gemiddeld of wat als 'klein'

Hoe kan een product je ondersteunen om ...

Testen, uitloggen + alternatieven geven bij bepaalde geschieden
 Zie webapp: What's Up (opname bij bipolaire)
 je schema te volgen
 op medicatie te nemen
 en hoe/hoer spelen dat je kan roosteren
 mogelijk dat in andere omgeving gaand zou willen
 met alternatieven in je eetplan gaan wandelen

Hoe kan een product je ondersteunen om ...

LIEFDE & RELATIES

- liefde → kalme blijven en rustig aan doen
- De App kan aan Vw toekomstige Partner vertellen en vertellen dat ze met een bipolaire iemand te maken hebben zodat we dit niet persoonlijk maken doen.
- WOLLEN WIT TINGEN WIL OF NIET DOEN TIJDENS VERHOORING
- ME AAN TE ZETTEN OM 'BUITEN TE GRAN EN VRIENDEN/VERHOORINGSPERSONEN TE BEDIJEN.
- GEMAKKELIJK AFSPRAKEN MET...

deftich zorgt dat je van de (bijv) monde kunt uitlopen
 momenteel en anderzijds de zijde of gelukkig/keuken
 eenzelfde gevoel hebt die zorgen dat je momenteel
 of om die reden te licht of te zwaar te laten
 Samenwerking Teken a of te zwaar zeken

2 Visie bepalen

Wat moet een applicatie doen?

- Rust & routine brengen
- *Persoonlijke* inzichten geven
- Sociale feedback geven



Gedrag als maat

3 Ideeën genereren

Hoe moet een applicatie dat doen?

- Co-creatie sessie
- Schetsen

wil weten hoe het met je gaat.

Hoe kan de app dit duidelijk maken?

Hoe zou je dit aan de app duidelijk maken? Hoe kan de app een signaal versturen naar de hulpverlening, familie of vertrouwenspersoon?

... hoe je afgedrag 'katerakt'?

↑ natuurlijke persoonlijk vooraf wullen?

Hoe zorgt de app ervoor dat je genoeg slaap krijgt. Hoeveel uur is dat voor jou persoonlijk?

... wil weten hoe het met je gaat.

... wil weten hoe het met je gaat.

- langere op app "SOS" - automa
toch voor pagina
→ weer vooraf wullen - wie
+ nummer + functie
... ook voor hulpverleners die je "vinden" in crisis
→ in SOS suggesties geven

- spraakherkenning (batal code)
... kan de app helpen brengen dat je in een natuurlijke praattaal zit.
... kan helpen, maar denk je dat niet af?

... digitale omgeving persoonlijk gemaakt
... algemene recht
... persoonlijke wullen (of hoeveel uur nodig)
... per byslaper gaan kicken + by spota kicken?
(dohje knop) duidelijk dan invullen "duur" oid.

... wil weten hoe het met je gaat.

... wil weten hoe het met je gaat.

... wil weten hoe het met je gaat.

... wil weten hoe het met je gaat.

FAMILIE APP VASTE VERBODEN

... wil weten hoe het met je gaat.

SOS KWAD
AUTOMATIE
ZELFDEUKTIE
HERINNERING
FUNKTIE
EESTGEVENDE
KWADIER

MIND
FULNESS

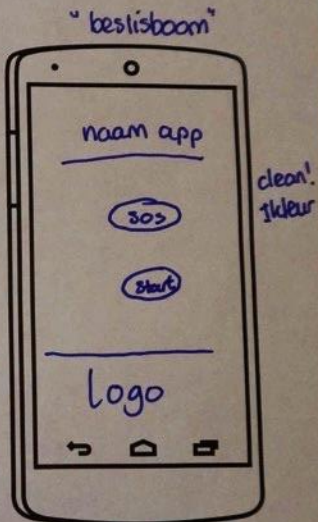
... wil weten hoe het met je gaat.

My bipolar life

Schrijf hier een slogan
Improve your life!

- x mensen met bp die meer controle over hun leven willen
- x spiegel voor gevoel + gedrag
↳ ken je zelf en ontwikkel je

-
- x SOS-knop
 - x moodcharts + meds
 - x crisisplan
 - x suggesties



Betere kwaliteit van leven

€ 0,00

max €2,50!

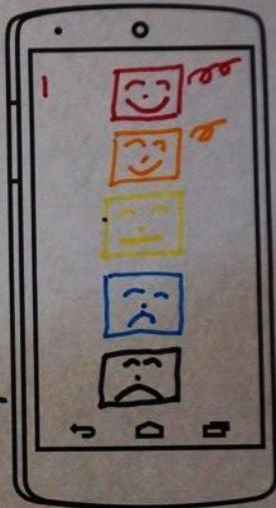
Geen ads! Nooit!

NAAM BIP-APP

Schrijf hier een slogan

Tip of dip!

- stemming herkennen en hier daarmee omgaan
- voor iedereen met stemmingsstoornissen
- 1. stemming bepalen en bijhouden
- 2. tips, muziek...



- persoon in balans, ook voor de buitenwereld

€ 0,00

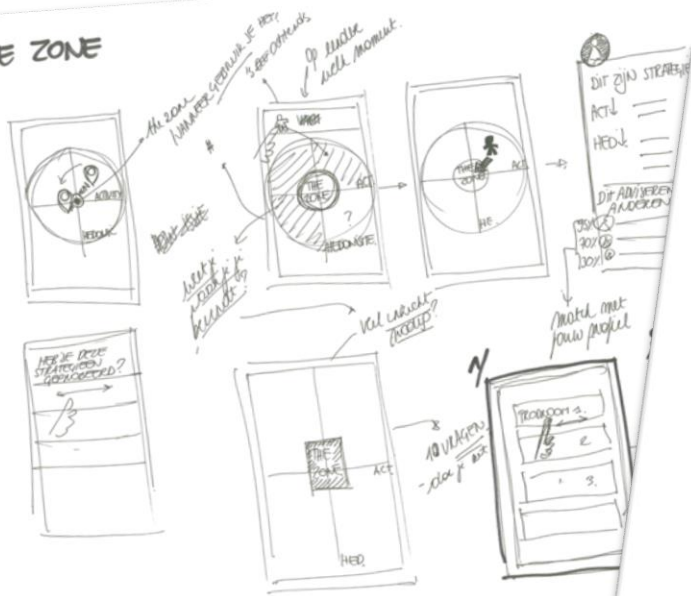
indien betaald: terugbetaling via ziekenfonds

1) 2)
GEVOEL AANPASSEN
(TERUG ↵)
MEDICÏNEN
AGENDA
MEDIA

2)
GEVOEL VERBODEN
MEDICÏNEN
AGE

BEGIN SCHERM
Zeer goed
goed
Minder
slecht
Help

IN THE ZONE



CONCEPTUÏEL IN THE ZONE

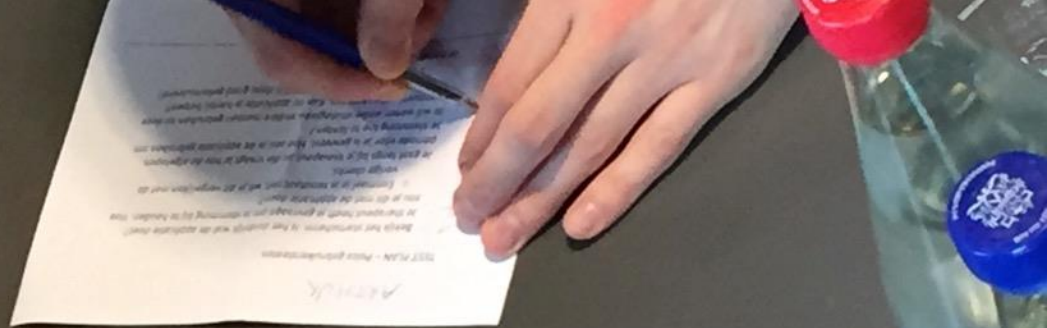
- IN THE ZONE
- GEEF AAN WELKE PROEDDORIEN JE HERKENNT DOOR ONDERSTAANDE ITEMS NAAR LINKS, NIET VAN TOEPASSING, OF NAAR RECHTS TE SWIPEN.
- 1 TE VEEL PUNJEN ①
 - 2 KRITIEK GEVEN ①
 - 3 PRECIEZEN ①
 - 4 GELD UITGEBEN ①
 - 5 (ORDINEN ZIJN DOET ①
 - 6 NOOD AAN SOCIAAL CONTACT ①



4 Finaal ontwerp

Hoe moet een applicatie dat doen?

- Interactief prototype
- Gebruikerstesten



Gedrag als maat



Initieel in te stellen met de zorgverlener
(Blended care)

Inzichten bieden

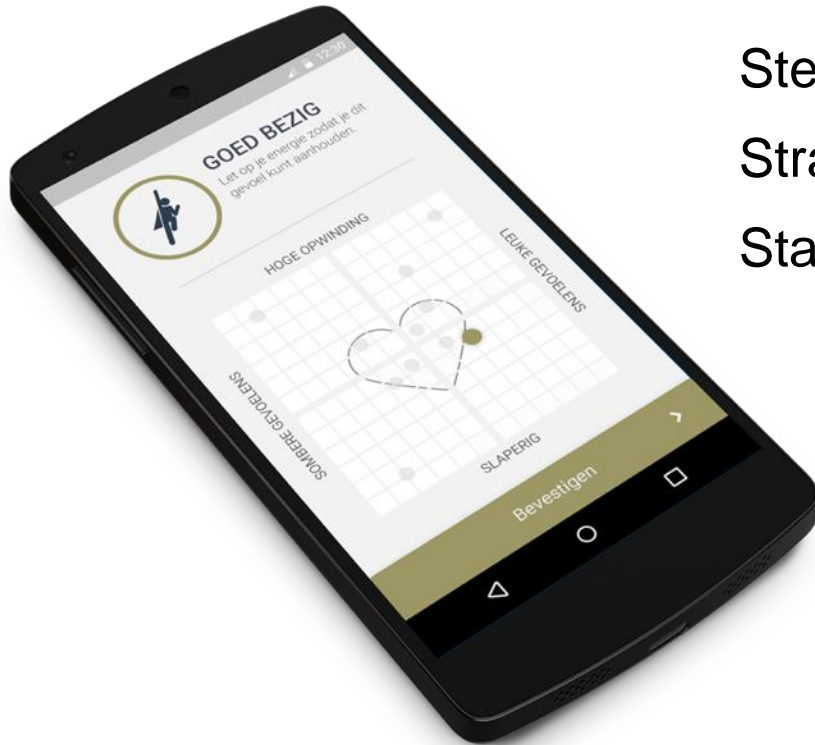
Lerende applicatie

Inzicht geven

Stemming & Energie kwadrant

Strategieën aanreiken

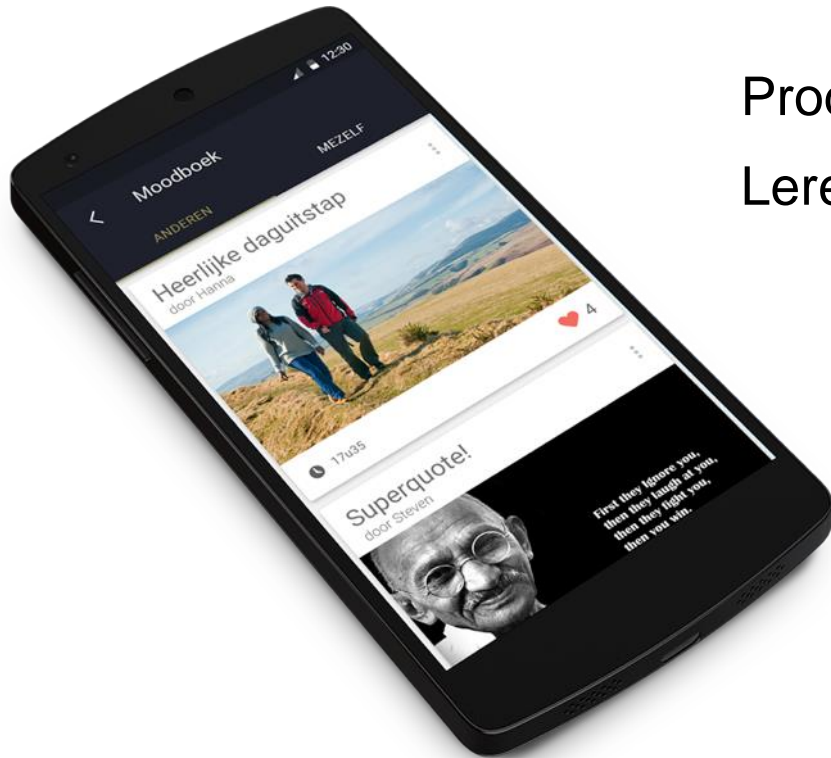
Status delen met hulpverlener



Sociale feedback

Prodromen & strategieën delen

Leren van elkaar (v Gogh)



5 Surveyonderzoek

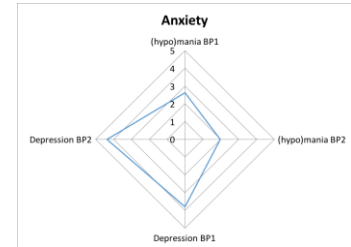
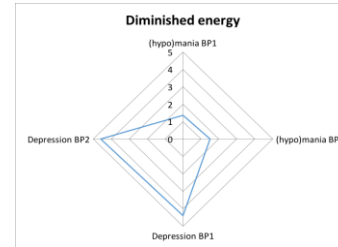
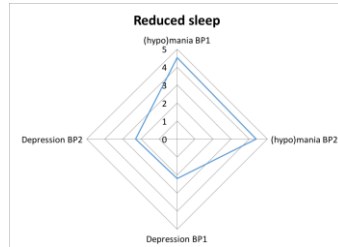
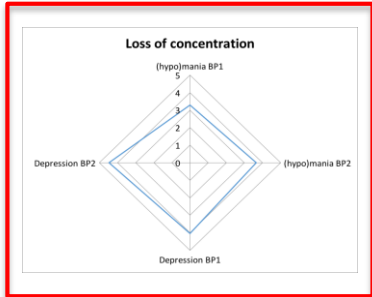
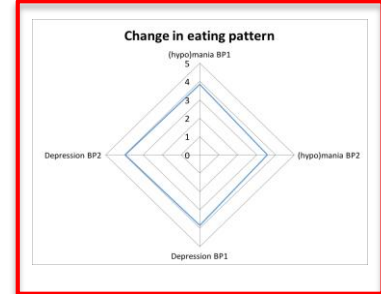
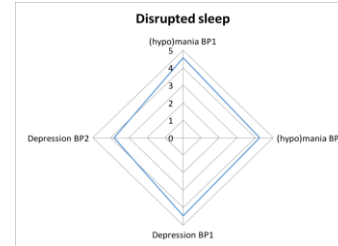
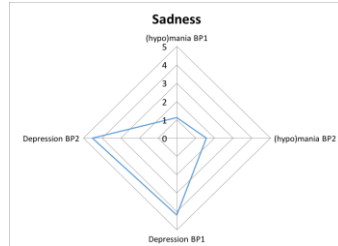
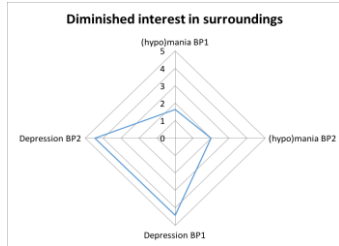
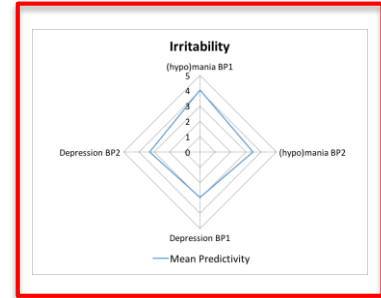
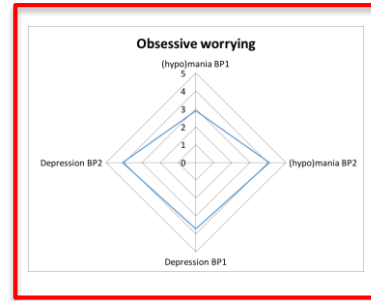
Gedrag als maat

Surveyonderzoek

België en Nederland

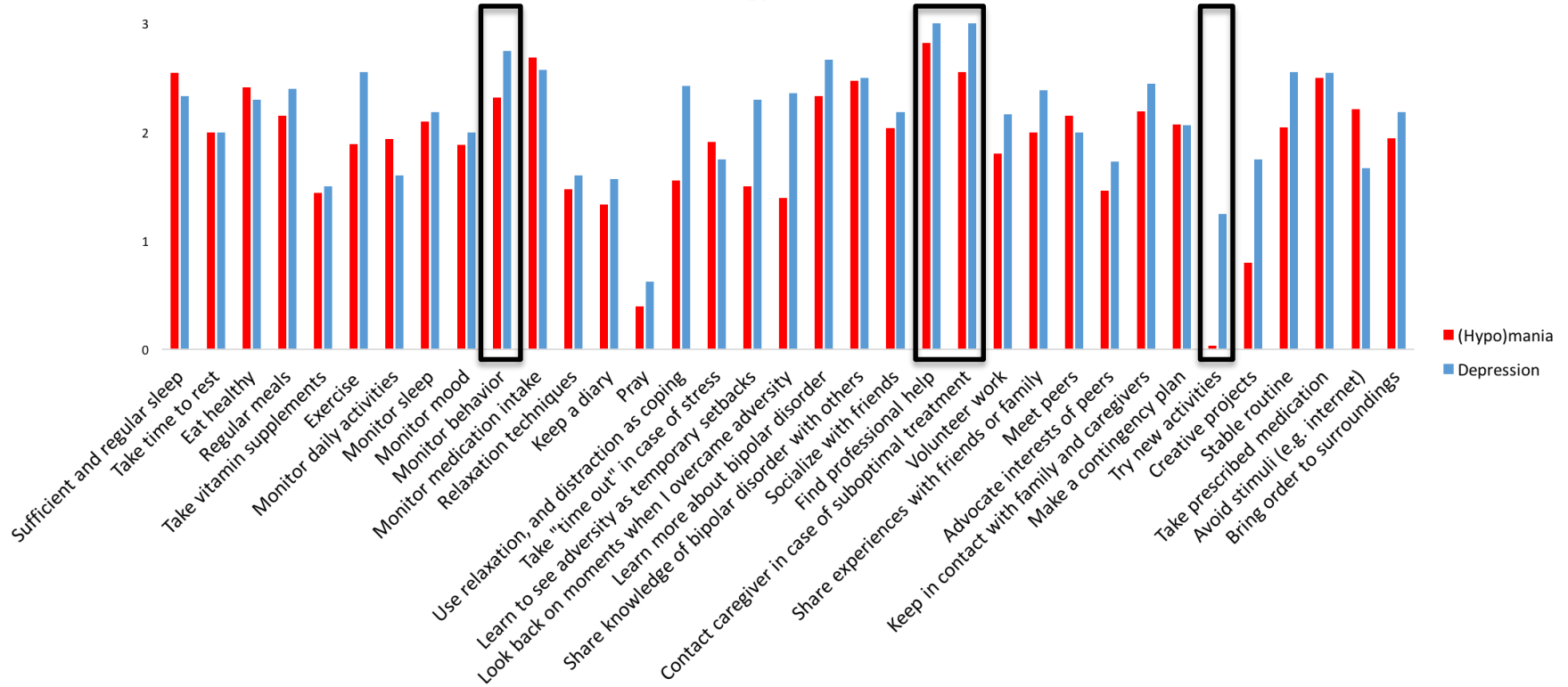
- 230 Deeleemers
- Welke prodromen zijn het meest voorspellend voor..
- Welke strategieën zijn het meest nuttig voor..

Welke prodromen zijn het meest voorspellend voor...



Welke strategieën zijn het meest nuttig voor..

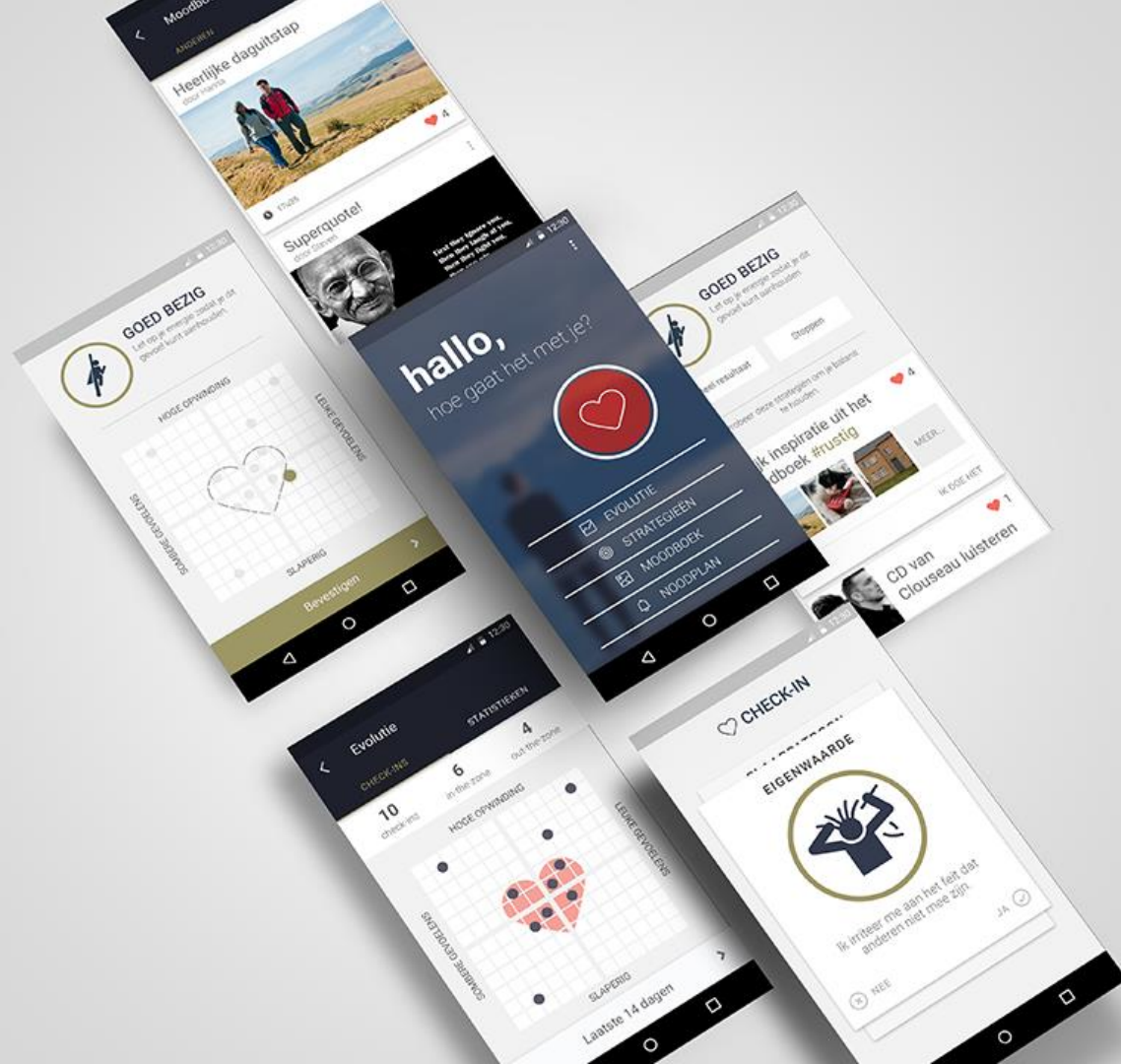
Mean strategy usefulness score



6 Toekomst

Lange termijn motivatie

- Blended care (Wilhelmsen et al., 2013)
- Ontwikkeling blended zelfmanagement training
- RCT



Thanks To:



Anneleen Vanhoudt
Hilde Van Dyck
Arthur Dauwe
Lise Switsers
Wim Janssens
Lynn van Camp
Katleen De Bont