Mentaal welzijn en eHealth

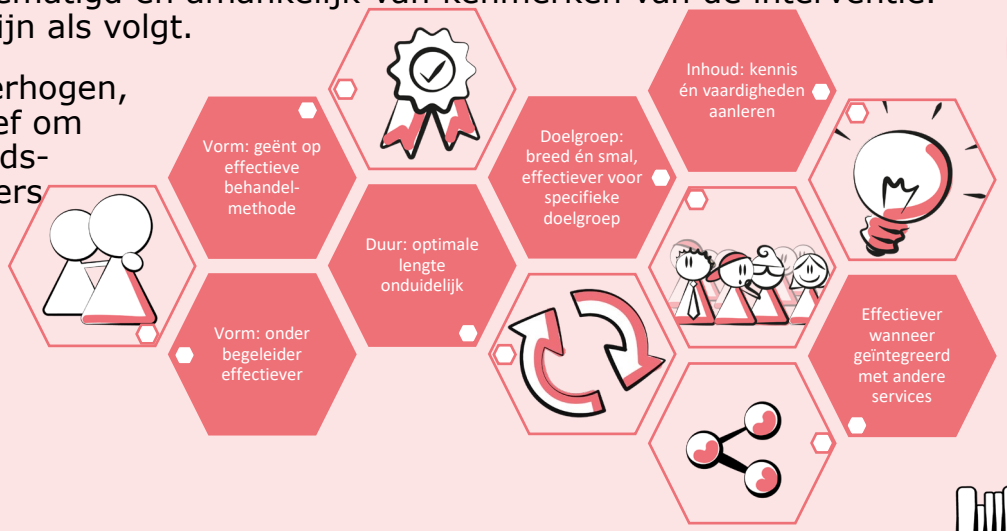
Vraag

Bij welke studenten en onder welke randvoorwaarden is eHealth een effectief middel om mentaal welzijn te bevorderen?

Antwoord

eHealth, digitale mentale gezondheidsinterventies, kunnen preventief (voorkomend), curatief (behandelend) en amplitief (bevorderend) worden ingezet om de mentale gezondheid van studenten te ondersteunen. eHealth-interventies zijn effectief bevonden bij het verminderen depressieve klachten, angstklachten, stress en slapeloosheid en hebben positief effect op de kwaliteit van leven. Effecten zijn klein tot gematigd en afhankelijk van kenmerken van de interventie. Effectieve kenmerken zijn als volgt.

Om therapietrouw te verhogen, is het daarnaast effectief om het verantwoordelijkheids-gevoel van de deelnemers aan te spreken. Menselijke ondersteuning draagt hieraan bij.



ECBO