

SAM: Stress Autism Mate



Doelgroep

Mensen met een autismespectrumstoornis met een veranderwens.

Landelijke zorgkosten

Op dit moment zijn er ca. 20.500 cliënten met autisme die gebruik maken van GGZ Zvw zorg (zorgkosten ca. 149mln). De zorg voor deze doelgroep omslaat ook andere domeinen.

Betrokken zorgverleners

Omdat SAM wordt ingezet met het doel mensen met ASS meer eigen regie te geven is betrokkenheid van behandelaren niet noodzakelijk. Indien gewenst kunnen de uitkomsten van SAM meegenomen worden in het gesprek met een behandelaar en/of naasten. Dit maakt SAM een zelfregie app.

Waarom?

Mensen met autismespectrumstoornis (ASS) ervaren een hoge mate van stress in het dagelijks leven. Stress is een risicofactor voor het ontwikkelen en verergeren van veel psychische en lichamelijke klachten.

Wat en hoe?

SAM is een personaliseerbare app ontwikkeld voor en door mensen met ASS om meer inzicht te krijgen in de eigen stresspatronen en zo de eigen regie te versterken. SAM vraagt gedurende de dag viermaal over de ondernomen activiteiten en de ervaren stress, en berekent hiermee het stressniveau. Vervolgens geeft de app gepersonaliseerde tips om stress te verlagen. Door alle metingen maakt SAM de eigen stresspatronen inzichtelijk en ondersteunt in het weerbaar maken tegen de stress van vandaag en morgen. Voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar met een autismespectrumstoornis is een jongeren-versie van de app ontwikkeld: SAM Junior.



Eigen regie



Mensen met ASS leren de eigen ervaren (patronen van) stress beter te herkennen en eigen regie te versterken.



Hogere kwaliteit van leven



Verbetering in kwaliteit van leven tijdens en na het gebruik van SAM.



Minder behandelcapaciteit nodig



SAM kan preventief worden ingezet. Onderzoek laat zien dat door gebruik van SAM cliënten met een lange behandelduur kunnen uitstromen.



Yvette Roke | Psychiater en projectleider bij Emerhese Flevoland, GGZ Centraal

"Eigen regie is de sleutel tot een beter leven"