

Cenzo e-Health

Cenzo e-Health combineert het beste van twee werelden: face-to-face therapie en psychologische zorg op afstand.

Psychologische zorg met gebruik van internet en telefoon biedt veel voordelen. Cliënten vertellen makkelijker over zichzelf. Het is bewezen effectief. Ook de flexibiliteit en tijdwinst blijken aantrekkelijk.

Cenzo verkent continu de nieuwe mogelijkheden van internettherapie en psychologische zorg op afstand. Naast email consulten en telefonische consulten biedt Cenzo online therapie tegen angst en depressieve klachten.

Waarom online therapie?

Online sessies geven cliënten de vrijheid om zelf te kiezen wanneer ze werken aan hun klachten. De cliënt kan na een intakegesprek meteen starten. De psycholoog volgt de vorderingen, stuurt zo nodig bij (bewaakt het tijdpad zodat de behandeling niet stagneert) en biedt eventueel ondersteuning.

De effectiviteit van enkele face-to-face gesprekken gecombineerd met zelfstandige sessies, is wetenschappelijk aangetoond. Geen wacht- en reistijden,

het heft in eigen hand en snel resultaat zijn bijkomende voordelen. Werkgevers, cliënten en psychologen zijn dan ook enthousiast.

Aantoonbaar resultaat dus vergoed door verzekeraar

Beating the Blues is een voorbeeld van een volwaardige eerstelijns online therapie voor de behandeling van depressieve klachten. Dit is een geprotocolleerde cognitieve gedragstherapie, verwerkt in een computerprogramma met opdrachten en video's.

Het British Journal of Psychiatry en het British Journal of Clinical Psychology publiceerden over de hoge effectiviteit, vergelijkbaar met face to face therapieën. Daarom beveelt het National Institute for Clinical Excellence (NICE) de online behandeling aan. Ook het College voor Zorgverzekeringen is overtuigd van de effectiviteit en efficiëntie: verzekeraars in Nederland vergoeden de online therapie. Meer dan 200.000 cliënten uit Engeland, Australië, de Verenigde Staten, Nieuw Zeeland, Canada en Nederland volgden deze vorm van online therapie.

Online psychologische zorg stapsgewijs

- Tijdens het intakegesprek stelt de psycholoog de diagnose vast. Indien er sprake is van matige depressieve klachten of angsten, kan online therapie uitkomst bieden. In nauw overleg met de cliënt beslist de psycholoog of deze behandelingsmethode geschikt is.

- Tijdens de behandeling werken cliënten zelfstandig aan acht modules. Concrete oefeningen en videovoorbeelden leren hen om beter om te gaan met klachten.
- De psycholoog volgt online hoe cliënten de sessies doorlopen. Zo nodig kan tussentijds een face-to-face gesprek plaatsvinden of kan de psycholoog extra ondersteuning bieden.
- Een evalueatie met de cliënt geeft inzicht in de resultaten. In het afsluitende gesprek komt bovendien het omgaan met een terugval aan bod. Zo nodig kan aanvullende psychologische zorg geboden worden.

Cenzo biedt maatwerk

Sommige cliënten zijn het meest gebaat bij zelfredzaamheid en zorg op afstand. Voor hen is online



psychologische zorg een uitkomst. Voor andere cliënten is juist het terugkerende persoonlijke contact met de psycholoog nodig om grip te krijgen op klachten.

Cenzo psychologen zoeken de juiste balans en bieden zorg op maat. Vaak is een combinatie van technieken het beste. Minimaal twee face-to-face gesprekken maken altijd deel uit van de behandeling: het intake gesprek en het afsluitende gesprek. Dit is onontbeerlijk voor een goede diagnose, een goede match van de behandelmethode met de cliënt en het voorkomen van terugval.

Voordelen online therapie op een rijtje

- Geen wachttijden, snel resultaat.
- Lagere drempel om klachten te bespreken en gevoelens te uiten.
- Bewezen effectief.
- Flexibel en efficiënt.
- Innovatief.
- Resultaten van sessies en oefeningen blijven desgewenst beschikbaar. Dit helpt terugval voorkomen.

Bedrijfszorg

Werkgevers die e-Health programma's inzetten voor medewerkers met psychische klachten, ontvangen in overleg met Cenzo aanvullende service:

- Inhoudelijke rapportages voor de bedrijfsarts.
- Bewaken van de doorlooptijd van de behandeling.

- Logistieke informatie voor de werkgever (tijdpad-rapportage).
- Toegang tot het Cenzo-cliëntvolgsysteem via het internet.
- Een vaste psycholoog (eventueel op locatie van de werkgever).
- Managementinformatie met benchmark.
- Cliënttevredenheidsonderzoek met benchmark.

Waarom kiezen bedrijven al zestien jaar voor Cenzo?

Ruim duizend bedrijven (waaronder de meerderheid van de Nederlandse top 50), bijna alle verzekeraars en veel Arbodiensten, bedrijfs- en huisartsen verwijzen naar Cenzo. Waarom?

- Geen wachtlijsten.
- Landelijke dekking.
- Hooggekwalificeerde psychologen.
- Betrouwbare dienstverlening en waarborg door Cenzo-kwaliteitsbeleid.
- Re-integratie als behandelingsdoelstelling.
- Behandeling is gericht op snel herstel en voorkomen van terugval.
- Management- en tijdpadrapportages.
- Hoge cliënttevredenheid.

Meer informatie

Voor meer informatie over Cenzo e-Health en online therapie kunt u terecht op www.cenzo.nl/e-health.

De onderstaande figuur geeft schematisch de online behandeling voor depressieve klachten weer.

