

# Digitale Buddy helpt mensen met MS 'met kleine stapjes'

Als je MS krijgt, is het de kunst om de grip op jouw leven te behouden. Maar hoe doe je dat? Maja Visser-van Loon bedacht samen met haar man, neuroloog prof. dr. Leo Visser, de Digitale Buddy. Deze applicatie helpt mensen met MS hun kwaliteit van leven te verhogen.

In zijn spreekkamer in het Elisabeth TweeSteden ziekenhuis in Tilburg kreeg neuroloog Leo Visser regelmatig de vraag wat mensen met MS zélf konden doen om hun kwaliteit van leven te verhogen. Een antwoord hierop had hij niet. Die conclusie leidde tot een brainstorm met zijn vrouw Maja, die in haar werk als coach raakvlakken had met het onderwerp. 'We spraken over een tool die ondersteuning biedt en tegelijkertijd het leven van mensen met MS kan verbeteren', legt zij uit. 'Het moest toegankelijk worden voor

zoveel mogelijk mensen met MS. Zij hebben een aantal keer per jaar een afspraak met hun neuroloog, maar in de tussentijd hebben zij misschien andere begeleiding nodig. Het is onhaalbaar om deze begeleiding in menskracht te bieden, dus dachten we aan een digitale tool.'



Fotografie: Roos Pierson

## In hun kracht zetten

Na jaren aan de tekentafel is de Digitale Buddy sinds april jl. nagenoeg klaar voor gebruik. De Digitale Buddy biedt digitale coaching om de kwaliteit van leven te verhogen. De app telt drie onderdelen: het Kenniscentrum, Persoonlijke Doelen en de Community. In het Kenniscentrum is uitgebreide informatie over MS te vinden. Gebruikers kunnen in de Persoonlijke Doelen aan de slag met doelen over bijvoorbeeld energiebalans, een gezonder eetpatroon, bewegen of relaties. In de Community ontmoeten zij andere gebruikers en kunnen zij in een veilige omgeving ervaringen met elkaar delen. 'Met de Digitale Buddy willen we niet op de stoel van de behandelaar zitten. Mensen met vragen over MS verwijzen we naar hun eigen neuroloog. De Digitale Buddy is een aanvulling en speelt onder andere in op gedragsverandering in kleine stappen volgens de Tiny Habits-methode. De Digitale Buddy wil mensen met MS in hun kracht zetten.'

De eerste groep gebruikt inmiddels de Digitale Buddy. In fases krijgen nieuwe gebruikers toegang tot de Buddy. 'Ik ben heel trots op wat er nu staat, maar de Digitale Buddy is nog niet af. We willen het coachende aspect van de app verder ontwikkelen. Ook zijn we druk met verschillende samenwerkingen, waaronder met De Stamtafel en de Wageningen Universiteit. De Buddy moet nog meer *body* krijgen.' ■



**Wil je de Digitale Buddy ook gebruiken? Download de app, doorloop de introductie en vraag een activatiecode aan! Meer informatie: [www.bettertoday.nl](http://www.bettertoday.nl) of mail naar [info@bettertoday.nl](mailto:info@bettertoday.nl)**

'De Digitale Buddy zet mensen met MS in hun kracht'