

# Minder drinken dankzij de Maxx-app

Annet Sollie, Bart Timmers

Mensen die zelfstandig willen minderen of stoppen met alcohol drinken, kunnen daarvoor de app Maxx gebruiken. Deze gratis app ondersteunt gebruikers op een positieve en praktische manier. Wat is uw Maxx vandaag?

Deze app is ontwikkeld door het Trimbos-instituut en is bedoeld voor mensen die hun alcoholgebruik willen minderen. De app is een echt 'zelfhulpmiddel', gebaseerd op technieken uit de cognitieve gedragstherapie en op zelfregulatietechnieken. Uit eerder onderzoek blijkt dat zelfhulpinterventies een positief effect kunnen hebben op het verminderen van alcoholconsumptie.

De gebruiker kan kiezen voor tegels als Doelen stellen, Logboek, Moeilijke situaties, Motivatiekaartjes en Bemoedigende berichtjes. Aan de zijkant staat het menu met achtergrondinformatie en instellingen weggewerkt, zodat de functionaliteit van de app echt centraal staat. Maxx vraagt om een inlog (privacy) en toestemming om actief berichtjes te sturen.

Maxx is een mooi gemaakte, verzorgde app met een voorbeeldig colofon, die voor de doelgroep alcoholgebruikers die willen stoppen of minderen een uitstekend hulpmiddel kan zijn. We zien deze app als nuttige aanvulling op de gereedschapskist van de dokter of poh-ggz. ■



Foto: Trimbos-instituut

<b>Naam:</b>	Maxx
<b>Maker</b>	Trimbos-instituut, met financiering van VWS
<b>Doel:</b>	Ondersteuning bij stoppen of minderen van alcoholgebruik
<b>Platform:</b>	iOS, Android
<b>Prijs</b>	Gratis
<b>Oordeel:</b>	●●●●

## RECTIFICATIE EEN WIELRENNER MET TINTELENDE HANDEN

In het artikel Een wielrenner met tintelende handen [Huisarts en Wetenschap, juli 2018], staat een onjuiste vermelding. In het casusblok staat vermeld dat de veilige inname van vitamine B1 25 mg/dag is en dat er geen veilige inname voor vitamine B6 is vastgesteld. Dit is echter precies andersom.

### COLOFON

Huisarts en Wetenschap wordt uitgegeven door het Nederlands Huisartsen Genootschap [NHG], de wetenschappelijke vereniging van huisartsen. [www.henw.org](http://www.henw.org).

### Redactie

Ivo Smeele (hoofdredacteur), Marian van den Brink, Ben Crul, Marianne Dees, Mirrian Hilbink, Sjoerd Hobma, Victor van der Meer, Nadine Rasenberg, Annet Sollie, Wim Verstappen.

### Redactiesecretariaat

Henny Helsloot (secretaresse), Judith Mulder (web- en eindredactie), Susan Umans (bladmanagement), Anita Wittebol (office manager), Steven de Kock, Marjolein Oosterom, Wouter Scheen (eindredactie), Margot Scheerder, Wendy Westerhof (beeldredactie).  
Postbus 3231, 3502 GE Utrecht, tel. 030-2823550, [redactie@nhg.org](mailto:redactie@nhg.org)

### Uitgever

Bohn Stafleu van Loghum, Postbus 246, 3990 GA Houten  
Basisvormgeving Frederik Helfrich, Deventer  
Auteursinformatie: [www.henw.org](http://www.henw.org)

### Advertentieverkoop

Advertentieverkoop: [adverteren@bsl.nl](mailto:adverteren@bsl.nl), tel. 030-6383603.  
Advertenties behoeven goedkeuring van de redactie.  
Inzenden aan: [traffic@bsl.nl](mailto:traffic@bsl.nl), tel. 030-6383874.

### Abonnementen

HGW verschijnt 12 keer per jaar en wordt verspreid onder de leden van het NHG. Niet-leden kunnen zich abonneren via [www.bsl.nl](http://www.bsl.nl). Abonnementsprijs: (print + online toegang) € 258,00, Online-only abonnement € 154,80. Studenten 50% korting. Abonnementen worden automatisch verlengd tenzij 2 maanden voor de vervaldatum schriftelijk opgezegd. Voorwaarden: [www.bsl.nl/klantenservice/abonnementen](http://www.bsl.nl/klantenservice/abonnementen)  
Info: Klantenservice, Postbus 246, 3990 GA Houten, tel. 030-6383736.

### Voorwaarden

Op leveringen en diensten zijn de bij de Kamer van Koophandel gedeponeerde algemene voorwaarden van Springer Media B.V. van toepassing. Zie [www.bsl.nl/voorwaarden](http://www.bsl.nl/voorwaarden).

© 2018  
ISSN 0018-7070

 bohn  
stafleu  
van loghum

 mvw  
media voor vak  
& wetenschap

 nhg