

Baas in eigen zorg

DESKUNDIGEN



Niels Chavannes, hoogleraar e-health-toepassingen.



Marcel Heldoorn, Patiëntenfederatie Nederland.



Aernout Somsen, cardioloog bij HartWacht.



Dick van Gerwen, dermatoloog en oprichter van huidconsult.nl



Er zijn steeds meer manieren om je gezondheid in de gaten te houden en contact te leggen met medische hulpverleners. Wat is verstandig om te doen en wat vooral ook níét?

Tekst: Marte van Santen. Illustraties: Claudi Kessels.

DIGITAAL DOKTEREN

'E-health geeft mensen meer regie over hun eigen gezondheid'

Dankzij slimme technologische oplossingen kun je steeds meer zorg op afstand regelen. Thuis op de bank. Huisarts en hoogleraar e-healthtoepassingen Niels Chavannes vertelt hoe dat werkt.

Waar hebben we het over?

"Digitale zorg – ook wel e-health genoemd – is een verzamelnaam voor allerlei onlinetoepassingen die de zorg toegankelijker en efficiënter maken.

Ze bieden gemak, geven mensen meer inzicht in en regie over hun eigen gezondheid en zorgen voor kortere lijntjes met zorgverleners."

Wat kan er allemaal al digitaal?

"Meer dan veel mensen denken. Bijvoorbeeld informatie zoeken over medische aandoeningen, online een afspraak maken met je huisarts of specialist of medicijnen bestellen bij je apotheek, online je medisch dossier inzien of je gegevens via een persoonlijke gezondheidsomgeving delen met behandelaars, via een

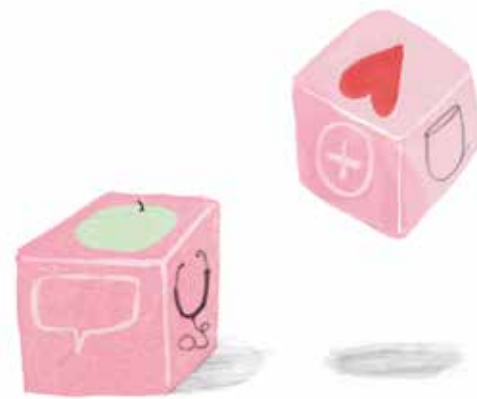
e-consult schriftelijke vragen stellen aan je behandelaar of via een webcam in een videoconsult met hem of haar overleggen, gezondheidsapps gebruiken om meer te bewegen of te stoppen met roken, en telemonitoring: bij chronische ziektes thuismetingen doen, bijvoorbeeld van je bloeddruk of glucosegehalte, en die delen met je behandelaar."

Hoe zit het met de privacy?

"In Europa hebben we de Algemene Verordening Gegevensbescherming, kortweg AVG. Daarin staan strikte regels waar de bedrijven die je gezondheidsgegevens verzamelen zich aan moeten houden. Daarmee is je privacy gewaarborgd. Buiten Europa zijn die regels echter veel minder streng. Vandaar dat ik mensen afraad om bijvoorbeeld Amerikaanse gezondheidsapps te gebruiken, waarin je persoonlijke informatie moet delen. Die kan dan namelijk gemakkelijk voor commerciële doelen worden gebruikt."

Onafhankelijk overzicht

Het kan knap lastig zijn om je weg vinden in het overwelldigende e-healthaanbod. "Daarom zijn we in 2013 begonnen met digitalezorggids.nl," vertelt Marcel Heldoorn, manager digitale zorg van Patiëntenfederatie Nederland. "Op onze onafhankelijke site vind je uitleg over digitale zorg en wat voor diensten er bestaan. Je kunt zoeken op specifieke producten en aandoeningen. Bijvoorbeeld als je COPD hebt en wilt weten wat voor digitale zorgproducten jou kunnen helpen. Patiënten, zorgexperts en zorgverleners kunnen die ook beoordelen."



FYSIOTHERAPIE OP AFSTAND

Fysiotherapeuten Sander de Casparis en Rogier van Hoorn begonnen in 2010 met HelloFysio. Na een intakegesprek via de webcam maken ze een plan voor een patiënt. Met oefeningen, maar ook met de vraag om een pijndagboek bij te houden. Via een onlineplatform controleren ze hoe de behandeling verloopt. Zo nodig kijken ze via de webcam mee als de patiënt oefeningen doet. Uit onderzoek van de Radboud Universiteit blijkt dat ze zo met minder sessies een even goed resultaat behalen als bij fysiotherapie met lichamenlijk contact.

GEZONDHEIDSAPPS

Verreweg de meeste gezondheidsapps bieden handvatten om je leefstijl te verbeteren. Denk aan hulpjes om meer te bewegen, gezonder te eten of beter te slapen. Maar er zijn ook apps die mensen met een chronische aandoening helpen bij het managen van hun ziekte. Bijvoorbeeld een app waarmee diabetespatiënten hun bloedglucosewaarden registreren en met hun zorgverleners delen of een app waarin reumapatiënten bijhouden hoe hun klachten zich ontwikkelen. Handig, maar er zit wel een addertje onder het gras. "Veel apps zijn ontwikkeld om snel geld te verdienen, niet om een gezondheidsprobleem op te lossen," zegt huisarts en hoogleraar e-healthtoepassingen Niels Chavannes. "Ze maken allerlei gezondheidsclaims zonder dat daar enig bewijs voor is." Dat is vervelend genoeg bij leefstijlapps, maar als het gaat om medische apps, bijvoorbeeld die beweren diagnoses te kunnen stellen, is het volgens Chavannes zelfs ronduit gevaarlijk. "Zo was er een app waarmee je je bloeddruk kon meten door je telefoon tegen je borstbeen te houden. Onzin natuurlijk." Samen met patiënten, zorgprofessionals, wetenschappers en de overheid werkt



Chavannes aan een Europees keurmerk voor gezondheidsapps. "Toepassingen die aan al onze eisen voldoen, krijgen straks waarschijnlijk een label. Dat maakt het voor consumenten gemakkelijker om een betrouwbare app te kiezen." Tot het zover is, kun je zelf checken of een app samen met een arts- of patiëntenvereniging is ontwikkeld. Kijk op thuisarts.nl of vraag je zorgverlener of die bekend is met de app."

Gezondheidsapps zijn handig, maar lang niet altijd ongevaarlijk

Hé, da's privé

Om je persoonlijke gegevens zo goed mogelijk te beschermen, moet je bij veel verzekeraars inloggen met je DigiD. Kinderen vanaf twaalf jaar kunnen met een eigen DigiD inloggen. Hun ouders kunnen vanaf dat moment vanwege privacywetgeving de zorgkosten van hun

kinderen niet meer inzien. Denk bijvoorbeeld aan een minderjarige dochter die niet wil vertellen dat zij anticonceptie gebruikt. Wil je nog wel gegevens kunnen inzien, dan heb je een machtiging van de medeverzekerde nodig om het zorgverbruik te wijzigen of bekijken.

GGD APPSTORE

De 25 GGD's in Nederland hebben samen met kennisinstituten en patiënten- en consumentenorganisaties een eigen appstore gemaakt. Het doel: een begrijpelijk en helder overzicht geven van betrouwbare gezondheidsapps en -sites. Daarvoor testen GGD-professionals verschillende apps op bijvoorbeeld gebruikersvriendelijkheid en privacy. Alleen de apps die aan de GGD-eisen voldoen, komen in de onlinewinkel terecht. Je kunt daarin zoeken op categorie of op trefwoord. Bij elke app staat kort en duidelijk beschreven voor wie die is bedoeld en waarvoor je hem kunt gebruiken. Daarnaast zie je in één oogopslag hoe de app scoort. De volgende apps en sites zijn door de professionals van de GGD goed bevonden:

- **thuisarts.nl** van het Nederlandse Huisartsen Genootschap is de betrouwbaarste website met informatie over ziekte en gezondheid.
- In de app **Mijn eetmeter** van het Voedingscentrum kun je bijhouden wat je per dag eet.
- **Hardlopen met Evy** is een app waarin de Vlaamse Evy is aan de hand neemt een praktische tips geeft voor als je wilt gaan hardlopen.
- De app **MyTherapy** helpt je te herinneren wanneer je je medicijnen moet innemen en/of wanneer je ze moet aanvullen.
- De **Stilzitten App** helpt je om te mediteren met behulp van je telefoon. Geschikt voor beginners.
- **Untire** is een app die (ex-)kankerpatiënten een stap-voor-stapzelfhulpprogramma biedt om hun energie terug te krijgen.

Meer info: ggdapstore.nl



WEBCAMCONSULT MET EEN DERMATOLOOG

'In driekwart van de gevallen kan ik online een diagnose stellen'

De website huidconsult.nl is een van de oudste digitale zorgwebsites van Nederland. Oprichter dermatoloog Dick van Gerwen vertelt hoe het werkt.

Wat is huidconsult.nl?

"Een website met betrouwbare informatie over huidproblemen en een digitale diagnosetool. Aan de hand van een paar slimme keuzelijstjes kun je zelf tot een diagnose van klachten komen. Je krijgt daar dan achtergrondinformatie en adviezen over. Als je wilt, kun je via de website ook een persoonlijk online consult aanvragen."

Hoeveel patiënten heeft u zo al geholpen?

"Afgelopen tien jaar meer dan 10.000. In driekwart van de gevallen kon ik online een diagnose stellen."

Wat kost dat?

"De digitale diagnosetool is gratis, een onlineconsult kost € 50. Zorgverzekeraars vergoeden dat bedrag meestal niet. Maar patiënten zijn zo altijd nog goedkoper uit dan als ze vanuit hun eigen risico € 200 moeten betalen voor een consult in het ziekenhuis."

Kijk voor meer informatie op huidconsult.nl.

Hartzorg op afstand

Het is voor veel patiënten met een chronische aandoening herkenbaar: als ze voor controle bij hun specialist komen, hebben ze weinig bijzonders te melden. Op andere momenten, als ze met klachten graag snel hun dokter willen spreken, blijkt het plannen van een afspraak lastig. Dat moet anders en beter kunnen, dachten de oprichters van Cardiologie Centra Nederland (CCN), een keten van twaalf zelfstandige behandelcentra voor hart- en vaatziekten. Zo kwamen ze twee jaar geleden op het idee van HartWacht, een vorm van telemonitoring waarbij patiënten met behulp van speciale apparatuur thuis

onder andere hun hartslag, -ritme en bloeddruk meten. "Die gegevens sturen ze op gezette tijden via een app op hun telefoon naar ons," vertelt cardioloog Aernout Somsen, medeoprichter van CCN. "Zijn de waarden afwijkend, dan neemt ons HartWachtteam contact op met de patiënt. Zo nodig kunnen we medicatie aanpassen of een afspraak maken. Ook videocontact met een hartverpleegkundige of cardioloog is mogelijk." Inmiddels doen er zo'n 1.500 patiënten mee aan HartWacht. "Niet alleen jonge patiënten, óók veel zeventigplussers," benadrukt Somsen. Zij zijn heel tevreden, want daarmee is

hun zorgverlener (digitaal) altijd in de buurt. Maar er zijn meer voordelen, aldus de cardioloog. "Omdat we extra gegevens hebben over de conditie van patiënten kunnen we nog betere zorg op maat bieden. Verder blijken patiënten onze adviezen over medicijngebruik en leefstijl nauwgezet op te volgen. Ze zien daarvan zelf immers meteen het resultaat in hun meetwaarden. En omdat het niet langer nodig is om voor controleafspraken naar de cardioloog te gaan, besparen we met HartWacht nog geld ook."

Meer weten? Kijk op: cardiologiecentra.nl/patienten/ons-zorgaanbod/hartwacht/



Onlinetherapie

Op veel mentale problemen, zoals depressie en verslaving, rust een taboe. Dat maakt het lastig erover te praten. Internet kan dan uitkomst bieden.

Daarmee kun je immers vanuit de veiligheid van je woonkamer hulp zoeken, desgewenst anoniem. Er zijn allerlei vormen van e-mental-health, van zelftests tot volwaardige gesprekstherapie via chat of webcam. Een succesvol

voorbeeld is het zelfhulpprogramma *Kleur je leven* van Trimbos, een onafhankelijke kennisinstituut voor alcohol, tabak, drugs en mentale gezondheid.

Het programma is bedoeld voor mensen met depressieve klachten. In acht lessen leren deelnemers anders naar hun sombere gedachten te kijken, minder te piekeren en beter te ontspannen. Sinds de lancering in 2005 hebben

meer dan 12.000 mensen meegedaan. Drie maanden na afloop had 65 procent aanzienlijk minder depressieve klachten. Behalve voor depressie is er online hulp voor veel meer psychische problemen. Denk aan angstklachten, burn-out en alcoholverslaving.

Op mentaalvitaal.nl vind je veel informatie en een overzicht van betrouwbare e-mental-healthprogramma's.

Feiten & cijfers

Bronnen: Nictiz e-healthmonitor 2019, GGD AppStore.

82% VAN DE HUISARTSEN EN 33% VAN DE SPECIALISTEN BIEDEN PATIËNTEN DE MOGELIJKHEID OM ONLINE EEN HERHAALRECEPT AAN TE VRAGEN.

Bij 68% van de huisartsen kunnen patiënten via een beveiligde e-mail, portaal of app een medisch inhoudelijke vraag aan hun arts stellen. Bij 44% van de specialisten kan dat ook.

400.000 gezondheidsapps zijn er naar schatting wereldwijd. Dagelijks komen daar nieuwe bij.

5% van de zorggebruikers bekijkt zijn medische gegevens bij de huisarts online. **14% maakt gebruik van het digitale dossier van het ziekenhuis.**

Lang niet alle patiënten maken gebruik van de digitale mogelijkheden. Zo vraagt slechts 19% herhaalrecepten via internet aan en maakt 12% een afspraak via internet.

Van de patiënten die thuis zorg en ondersteuning ontvangen, gebruikt 1 op de 20 de mogelijkheid om te beeldbellen met een zorgverlener.