



FITKNIP SAMENVATTING: National eHealth Living Lab

EEN DIGITAAL EN PERSOONLIJK VITALITEITSTEGOED VOOR DIGITALE TOEPASSINGEN: EEN WETENSCHAPPELIJKE EVALUATIE VAN HET FITKNIP EXPERIMENT

In opdracht van HET MINISTERIE VAN VOLKSGEZONDHEID, WELZIJN EN SPORT

Auteurs: R.F. Willemsen MSc
J.J. Aardoom PhD
Prof. N.H. Chavannes PhD, MD

National eHealth Living Lab (NeLL)
Leiden University Medical Center
Afdeling Public Health en Eerstelijngeneeskunde (PHEG)
Hippocratespad 21, Postbus 9600, 2300 RC Leiden



FitKnip

De zorgsector kampt met verschillende problemen, waaronder stijgende zorgkosten en een personeelstekort. Een omslag is nodig van zorg naar preventie en gezondheidsbevordering. eHealth biedt de ondersteuning daarvan. Het zogenaamde FitKnip-experiment is geïnitieerd door stichting Beter met Elkaar en opgezet om drempels tot het in gebruik nemen of gebruiken van eHealth weg te nemen. Zoals bijvoorbeeld kosten, zorgen om privacy en opgeslagen data, en door de bomen het bos niet meer zien' in het overweldigende aanbod van gezondheidsapplicaties. FitKnip is een vitaliteitstegoed van 100 euro, waarmee deelnemers voorgeselecteerde betrouwbare gezondheidsapps kunnen aanschaffen.

Opzet wetenschappelijk onderzoek

Een wetenschappelijk onderzoek is uitgevoerd om inzicht te krijgen in de potentie van FitKnip als een innovatieve manier om de volksgezondheid te stimuleren. De doelen van dit onderzoek waren inzicht geven in (1) de haalbaarheid en (2) de acceptatie van FitKnip, en om (3) potentiële effecten op ervaren eigen controle over de gezondheid en (4) de gezondheid zelf in kaart te brengen. Andere onderzoeksdoelen waren om (5) suggesties voor verbetering te identificeren en (6) barrières en succesfactoren voor toekomstige implementatie in kaart te brengen. Het onderzoek bestond uit kwantitatief onderzoek (vragenlijsten) en kwalitatief onderzoek (focusgroepen). Elke 60 dagen ontvingen FitKnip-deelnemers een vragenlijst. Eén voordat zij toegang kregen tot FitKnip; en daarna elke 60 dagen (4x). Na 60 en 180 dagen zijn er focusgroepen afgenomen met een selectie van de FitKnip-deelnemers. Na ongeveer 120 dagen is er tevens een focusgroep gehouden met professionals en belangrijke stakeholders uit het veld op het gebied van eHealth en preventie.

Resultaten

In totaal begonnen er 1652 deelnemers aan het onderzoek. Op de vervolgmomenten hebben tussen de 384 en 590 deelnemers de vragenlijst ingevuld. Zo'n 41% van de deelnemers had één of meerdere applicaties aangeschaft met hun FitKnip budget. De applicaties die het meest zijn aangeschaft over de gehele onderzoeksperiode zijn: Vitabit (een activity tracker), Mindfulness en Gezonder Leven.

Deelnemers gaven aan FitKnip een goed concept en initiatief te vinden, omdat het financiële drempels wegneemt en applicaties reeds door een betrouwbare partij zijn voorgeselecteerd; en zo het kaf al van het koren gescheiden is. De meeste deelnemers gaven aan de hoogte van het budget goed te vinden. Deelnemers waren over het algemeen matig tot voldoende tevreden over FitKnip.

De gebruiksvriendelijkheid van FitKnip was voldoende en deelnemers waren tevreden tot zeer tevreden met het gemak van het betalingssysteem, het budget en de 'look and feel' van de website. Men was onvoldoende tevreden over het aantal apps en met het type apps dat werd aangeboden in de FitKnip. Vooral applicaties op het gebied van preventie, zoals over beweging en voeding, werden gemist.

Deelnemers ervoeren FitKnip als betrouwbaar omdat er betrouwbare partijen aan FitKnip verbonden waren, zoals het LUMC of de werkgever. Dit gevoel van betrouwbaarheid was minder met betrekking tot de apps die in de FitKnip omgeving waren aangeboden.

De resultaten van de vragenlijsten lieten zien dat deelnemers weinig controle over hun eigen gezondheid ervoeren. Echter kwam er uit de focusgroepen wel naar voren dat FitKnip hen in staat stelde om de eigen regie over de gezondheid naar zich toe te trekken en dat FitKnip kansrijk is om deze eigen regie te ondersteunen. Echter is er dan eerst een doorontwikkeling vereist.

Er werden geen veranderingen gevonden over de tijd wat betreft kwaliteit van leven en ervaren stress. Deelnemers gaven aan dat FitKnip potentie heeft om gezondheid en welzijn te bevorderen, maar dat intrinsieke motivatie en zelfdiscipline een randvoorwaarde zijn om met FitKnip en de applicaties aan de slag te gaan en niet iedereen dat heeft. Het feit dat FitKnip nog geen aanbod-op-maat biedt (bijvoorbeeld dat deelnemers op basis van ervaren klachten/symptomen of wensen en behoeften, een aangepaste inhoud te zien krijgen), werden als belangrijkste belemmerende factoren genoemd.

Deelnemers zagen de zorgverzekeraar, eerste- of tweedelijnszorg, patiëntenverenigingen, werkgevers en wijk/gemeente als mogelijk goede aanbieders van FitKnip.

Uit de focusgroep met professionals (huisarts, zorgverzekeraar, medewerker wijkteam, gemeente en VWS) bleek dat er veel enthousiasme is over het FitKnip concept. Zij zien de potentie van FitKnip met betrekking tot het stimuleren van gezondheid en welzijn van burgers, maar zien momenteel ook nog de drempels die overwonnen moeten worden. FitKnip is op dit moment nog niet klaar om geïmplementeerd te worden.

Aanbevelingen

De volgende stap is om FitKnip door te ontwikkelen naar een flexibeler en gepersonaliseerd platform. Dit kan, ten eerste, door deelnemers te helpen bij het uitkiezen van een passende app, door meer informatie over individuele applicaties beschikbaar te maken, door het verbeteren van de thema-indeling, en door een gepersonaliseerd aanbod aan te bieden op basis van een aantal vragen. Ten tweede, door het aanbieden van individuele applicaties op verschillende niveaus, van beginner tot gevorderde. Ten derde, door het vergroten van het aanbod op het gebied van preventie en fysieke gezondheid (bv voeding en bewegen). Ten vierde, door het FitKnip-platform toegankelijk te maken voor een breder publiek, waaronder lager opgeleiden, minder- of laaggeletterden en mensen anderstalig dan het Nederlands. Tot slot is het belangrijk om deelnemers aan te moedigen en te motiveren om FitKnip te gebruiken, bijvoorbeeld door het toevoegen van reminders vanuit de FitKnip-omgeving.

De belangrijkste aanbevelingen voor de toekomstige implementatie van FitKnip zijn om: de mogelijkheid te bieden FitKnip anders in te richten per aanbieder, zodat het aanbod van FitKnip afgestemd kan worden op de doelgroep. En om te onderzoeken hoe FitKnip in de toekomst aangeboden en/of gefinancierd kan worden door de zorgverzekeraar, eerste- of tweedelijnszorg, patiëntenverenigingen, werkgevers of wijk/gemeente of een combinatie van deze partijen. De huidige financieringssystematiek rondom preventie is niet toereikend en zal verder moeten worden uitgezocht.

Conclusie

Het concept van FitKnip wordt positief beoordeeld en zowel de burger als de zorgprofessional zien de potentie van een dergelijk initiatief om de gezondheid en het welzijn van burgers te bevorderen.

Echter is FitKnip op dit moment nog niet klaar om geïmplementeerd te worden. De belangrijkste resultaten en aanbevelingen zijn hierboven samengevat. Het is van belang dat FitKnip goed aansluit bij de behoefte van verschillende doelgroepen, wat betreft aanbod, design, én inhoud van het aanbod applicaties. Na een verbeterslag van FitKnip is het belangrijk om de mogelijke gezondheidseffecten te evalueren. Welke partij of partijen een digitaal gezondheidsbudget als FitKnip zouden kunnen aanbieden en op welke manier, en hoe tot een duurzaam financieringsmodel te komen, zijn andere relevante vragen met betrekking tot de toekomst.