

Zorgvraag en zorgaanbod in balans:

Zelfzorg voor chronische patiënten en ouderen

De Nederlandse bevolking vergrijst en het aantal chronisch zieken neemt toe. Meer mensen hebben gedurende langere tijd zorg nodig. Maar zal die zorg in voldoende mate beschikbaar blijven? Het aantal potentiële arbeidskrachten in de zorg daalt. Zelfzorg kan helpen zorgvraag en zorgaanbod in balans te houden. TNO onderzoekt welke voorwaarden aan zelfzorg verbonden zijn en hoe ICT-oplossingen – eHealth - daarbij een rol kunnen spelen. Ook onderzoekt TNO welke barrières eHealth in de weg staan.



Stap 1: Inzicht in de eigen gezondheid

De visie van TNO

Zelfzorg begint met een goed inzicht in de eigen gezondheid. Patiënten moeten hun medische geschiedenis kennen, evenals hun conditie en hun gezondheidsprognose. Daarvoor moeten ze grote hoeveelheden gegevens overzichtelijk rangschikken. Een Persoonlijk Gezondheidsdossier (PGD) helpt hen daarbij. Een PGD maakt het mogelijk allerlei gezondheidsgegevens digitaal op te zoeken, in te voeren, te personaliseren en te delen met anderen. Ook kan een PGD informatie aanbieden over gezondheid en de organisatie van de zorgverlening. Een PGD kan toegang



bieden tot medische gegevens in het Elektronisch Patiënten Dossier (EPD) van de zorgvrager. Omgekeerd kan de behandelende arts, als de patiënt daar toestemming voor geeft, bij diagnose en monitoring gebruik maken van gegevens die de patiënt zelf heeft vastgelegd.

Wat doet TNO?

- TNO werkt samen met DieetInzicht.nl aan een levensstijldagboek op internet. Hierin houdt de patiënt gegevens bij over voeding, beweging en medicatiegebruik. DieetInzicht.nl biedt ook de mogelijkheid om met lotgenoten te communiceren en professionals te consulteren. Hierdoor heeft de gebruiker beter grip op de eigen gezondheid en weet hij wanneer zorg nodig is.
- Ook onderzoekt TNO hoe intelligente sensing, monitoring en respons kunnen bijdragen aan het nauwkeurig registreren van gegevens in het PGD en aan het verhogen van de therapietrouw.



Stap 2: Geïnformeerde beslissingen over zelfzorg

De visie van TNO

Patiënten moeten zelf beslissen hoe ze omgaan met hun ziektebeeld. Wordt het een operatie of medicijnen? Passen ze hun levensstijl aan? Hun keuzes hebben gevolgen voor bijvoorbeeld hun werk, gezin, sociale leven en hobby's. Als patiënten goed geïnformeerd zijn, kunnen ze deze gevolgen op een rijtje zetten en een afweging maken tussen interventies en effecten. Dat leidt tot een bewuste keuze uit de verschillende mogelijkheden.

Wat doet TNO?

- TNO ontwikkelt samen met het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg (CBO) online Keuzehulpen. Die begeleiden patiënten bij het bewust nemen van beslissingen over hun zelfzorgactiviteiten.



Zelfzorg kan helpen zorgvraag en zorgaanbod in balans te houden

Stap 3: Zelfzorg en kwaliteit van leven

De visie van TNO

Nadat de keuze gemaakt is, moet de patiënt de zelfzorgactiviteiten ook echt gaan uitvoeren.

Coaching kan de patiënt helpen persoonlijke gezondheidsdoelen op te stellen, te behalen en te onderhouden. Coaching vergroot de kans sterk dat de patiënt de zelfzorgactiviteiten tot een dagelijkse gewoonte maakt. De patiënt moet wél goed worden gemonitord. Er moet aandacht zijn voor zijn sociaal functioneren, hij moet feedback/advies krijgen en een inlevende begeleiding.

Wat doet TNO?

- Coaching helpt patiënten hun zorg en gezondheid te managen. Maar coaching kost tijd. Zorgverleners moeten hun schaarse tijd investeren in het onderwijzen van patiënten over hun ziektebeeld, hun behandeling en de zelfzorgactiviteiten. TNO onderzoekt, samen met het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC), hoe de coaching goed kan aansluiten bij het zorgproces. Daarnaast wordt er gekeken naar hoe een computercoach - eCoach -, samen met het PGD en Keuzehulpen coaching-activiteiten kan overnemen van de zorgverlener.

Stap 4: Zelfstandig wonen

De visie van TNO

Veel mensen willen graag zo lang mogelijk in hun veilige, bekende omgeving blijven wonen. Dat kan alleen als ze thuis de noodzakelijke hulp kunnen organiseren: integrale zorg, afgestemd op de behoeften van de patiënt en zijn omgeving. Samen met zorgverleners organiseren patiënten de noodzakelijke hulp: professionele zorgverlening, mantelzorg, andere informele zorg en overige diensten. Ook de woning zelf moet geschikt worden gemaakt voor zelfzorg. Patiënten moeten goede informatie krijgen over de beschikbare diensten en ondersteuning.

Wat doet TNO?

- TNO ontwikkelt de Zilverbouwwijzer voor projectontwikkelaars, bouwers/inrichters en dienstaanbieders. Hierin zijn resultaatgerichte eisen opgenomen om woningen geschikt te maken voor ouderen, gehandicapten en zieken.
- TNO verricht 'Transitieonderzoek' naar de mogelijkheden om specifiek voor thuiswonende dementerenden en hun mantelzorgers een goede woonomgeving te organiseren. TNO onderzoekt welke technische middelen kunnen helpen. Denk bijvoorbeeld aan plannings-/agenda-systemen, een PGD, robotica en ambient assisted living.



De visie van TNO

eHealth kan bijdragen aan zorgverbetering en zelfzorg. Voorbeelden van eHealth-initiatieven zijn het Elektronisch Patiënten Dossier (EPD), het Gezondheidsdossier, beveiligende video, berichtenservices, fora en gepersonaliseerde keuzehulpen. Deze technologieën worden steeds vaker ingezet voor gepersonaliseerde kennisoverdracht en ondersteuning. Toch blijkt het een uitdaging om eHealth succesvol voorbij de ontwikkelfase te trekken en financieel onafhankelijk te maken.

TNO bracht een aantal barrières in kaart die eHealth-toepassingen in de weg staan:

- Er is momenteel onvoldoende financiële stimulans voor zorgverleners, verzekeraars en industrie om in eHealth te investeren en technologieën te produceren;
- Wet- en regelgeving zijn onvoldoende afgestemd op de veranderende verhoudingen tussen, en de verantwoordelijkheden van, zorgverlener en zorgvrager;
- Er is te weinig draagvlak onder zorgverleners en -vrager voor zorginnovaties, vaak als gevolg van gebrekkige voorlichting;
- eHealth wordt vooral ontwikkeld vanuit het aanbodperspectief, terwijl de patiënt meer baat heeft bij technologieën die aansluiten op de zorgvraag;
- Er is te weinig empirische kennis over de voor- en nadelen van eHealth in relatie tot gezondheid, zorg en kostenreductie;
- De technische ontwikkelingen op het gebied van eHealth zijn te fragmentarisch en te weinig gebaseerd op standaarden die opschaling en interoperabiliteit bevorderen.

De ambitie van TNO

TNO stelt vast dat eHealth een waardevolle bijdrage aan zelfzorg kan leveren. Dat vereist wel een multidisciplinaire gebruikersgeoriënteerde ontwerpaanpak, die de betrokkenheid, gezondheid en kwaliteit van leven van de patiënt verhoogt, evenals de tevredenheid van de zorgverlener en de effectiviteit en efficiëntie van het zorgproces. TNO vindt het belangrijk om een nationaal programma op te zetten, gedragen door de overheid en met participatie van zorgverleners, patiënten, verzekeraars, ICT-industrie en onderzoek. Dit plan heeft een duidelijk opschaaltraject, gebaseerd op technologische standaardisatie, dat bijdraagt aan een breed gedragen Disease Management programma.

Ontwikkelde innovaties kunnen worden getoetst in 'Living Labs'; (semi)realistische omgevingen waarin nieuwe innovaties over een langere periode worden voorgelegd aan gebruikers. Onderzoekers kunnen innovaties al vroeg in de ontwikkelfase testen en vaststellen of bestaande barrières zijn geslecht.

Door eHealth op de juiste manier te ontwikkelen en toe te passen, wil TNO patiënten helpen beter om te gaan met hun ziekte en betere beslissingen te nemen. Ook wil TNO zorgverleners helpen patiënten te coachen bij de uitvoering in de praktijk, samen met hun omgeving. Dat is onze ambitie.

TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen.

TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

Laurence Alpay
T 071 518 19 18
E laurence.alpay@tno.nl

tno.nl/zelfzorg

TNO | Kennis voor zaken