

Patiënt: regie over zorg en gezondheid in eigen hand

De Nederlandse bevolking vergrijsst. En aangezien ouderdom met gebreken komt, vooral in de vorm van chronische ziekten, zal zonder twijfel de vraag naar zorg stijgen. Bovendien is de verwachting dat het aantal zorgverleners afneemt. TNO investeert daarom in innovatieve kennis, diensten en technologie ter ondersteuning van zelfzorg bij chronische patiënten. Als zij hun ziekte zelf kunnen managen, verlicht dat de werkdruk in de zorg. Dit kan ertoe bijdragen dat een disbalans tussen zorgvraag en –aanbod wordt voorkomen.

Het woord zelfzorg zegt het al: verzorg jezelf. Door een gezonde leefwijze kun je de kans op gezondheidsklachten verkleinen. 'Maar: zelfzorg betekent meer dan dat', vertelt TNO-onderzoeker dr. Olivier Blanson Henkemans. Hij promoveerde onlangs op dit onderwerp aan de TU Delft in samenwerking met TNO. 'Bij zelfzorg nemen patiënten de regie over gezondheid en zorg in eigen hand, waardoor de professionele zorg ontlast wordt.'

INZICHT

Met behulp van zogeheten eHealth-diensten kunnen patiënten met chronische aandoeningen zoals diabetes of hart- en vaatziekten beter zelf hun eigen gezondheid managen. Blanson Henkemans legt uit: 'Via eHealth-ondersteuning, zoals het Persoonlijk Gezondheidsdossier (PGD), krijgt de patiënt inzicht in de eigen gezondheid. Door educatie op maat kan hij meebeslissen over de verschillende activiteiten die van invloed zijn op de gezondheid. Om een voorbeeld te noemen: diabetespatiënten kunnen met eHealth thuis – of elders – hun bloedsuikerspiegel meten en deze gegevens invoeren in hun PGD. Ook kunnen ze hun dieet en de hoeveelheid lichaamsbeweging op die manier documenteren. Als blijkt dat een patiënt een te hoog glucosegehalte heeft, kan dit er bijvoorbeeld toe leiden dat hij zijn eetpatroon gaat aanpassen of meer gaat bewegen. Op basis van de gezondheidsgegevens en keuzemogelijkheden kan hij vervolgens zelf een plan maken hoe hij dit gaat toepassen in z'n dagelijks leven. Bovendien kan een computercoach helpen de patiënt te motiveren om zijn zorg langdurig zelf te managen.'

Na een aantal succesvolle pilots met eHealth-diensten blijkt dat er toch een aantal barrières geslecht moet worden. Er zal meer draagvlak gecreëerd moeten worden voor eHealth-diensten ter ondersteuning van zelfzorg bij zowel zorgverleners als patiënten. Ook vraagt zorginnovatie de nodige technologische investeringen van de zorgsector, waarbij het op elkaar aansluiten van huidige systemen door gebrek aan technische standaardisatie niet altijd eenvoudig is. Bovendien is de wet- en regelgeving nog niet helemaal ingespeeld op de veranderende verhoudingen en verantwoordelijkheden tussen zorgverlener en patiënt.

GRIP OP EIGEN GEZONDHEID

De voordelen zijn evident. Met zelfzorg heeft de patiënt beter grip op de eigen gezondheid en kan hij beter inzien wanneer zorg benodigd is; dat betekent een verbetering van de kwaliteit van leven. Ook voor de zorgsector is het een efficiënte en effectieve manier van werken. De eHealth-dienst kan

een aantal zaken overnemen. 'Uiteraard kan gebruik van eHealth niet het persoonlijk contact met een zorgverlener vervangen', vervolgt Blanson Henkemans. 'Het is een aanvulling die nauw aansluit op de bestaande zorg. De band tussen zorgverlener en patiënt kan zelfs sterker worden, omdat de patiënt meer betrokken is bij de behandeling en beter zelfzorg kan beoefenen.'

Info: olivier.blansonhenkemans@tno.nl



GEANIMEERDE KAT HELPT

Blanson Henkemans deed onderzoek naar een online levensstijldagboek bij mensen met overgewicht die wilden afvallen. Hieruit bleek dat de aanwezigheid van een computercoach er voor zorgt dat patiënten beter hun dagboek bijhouden en als gevolg meer gewicht kwijtraken. De computercoach werd in dit experiment weergegeven door een geanimeerde kat (iCat).