



**Rob Dijkstra, bestuursvoorzitter NHG:  
'Wij willen samen ketenzorg  
professionaliseren'**

- **Proeftuin Rijncoepel**
- **Geïntegreerde GebiedsAnalyse**
- **Contracteren medicatiebeoordeling**



**Ester Bertholet,  
specialist ouderengeneeskunde:  
'Langer thuis,  
betere kwaliteit van leven,  
lagere kosten'**

**Eerstelijnsdiagnostiek in ongewisse situatie**

# Integreer zelfzorg in de actuele zorg

**Een pleister op de borst die hartritme, de kwaliteit van ademen en de kans op stress meet. Een slim polsbandje. De Fitbit waarmee je bewust wordt van je leefstijl in relatie tot bewegen en slapen. Een insulinepen met een chip die de compliance meet en doorgeeft. Af en toe dringen ze als gadgets in Nederland door. In Silicon Valley kondigen ze een nieuw tijdperk in de zorg aan met zelfzorg in de hoofdrol.**

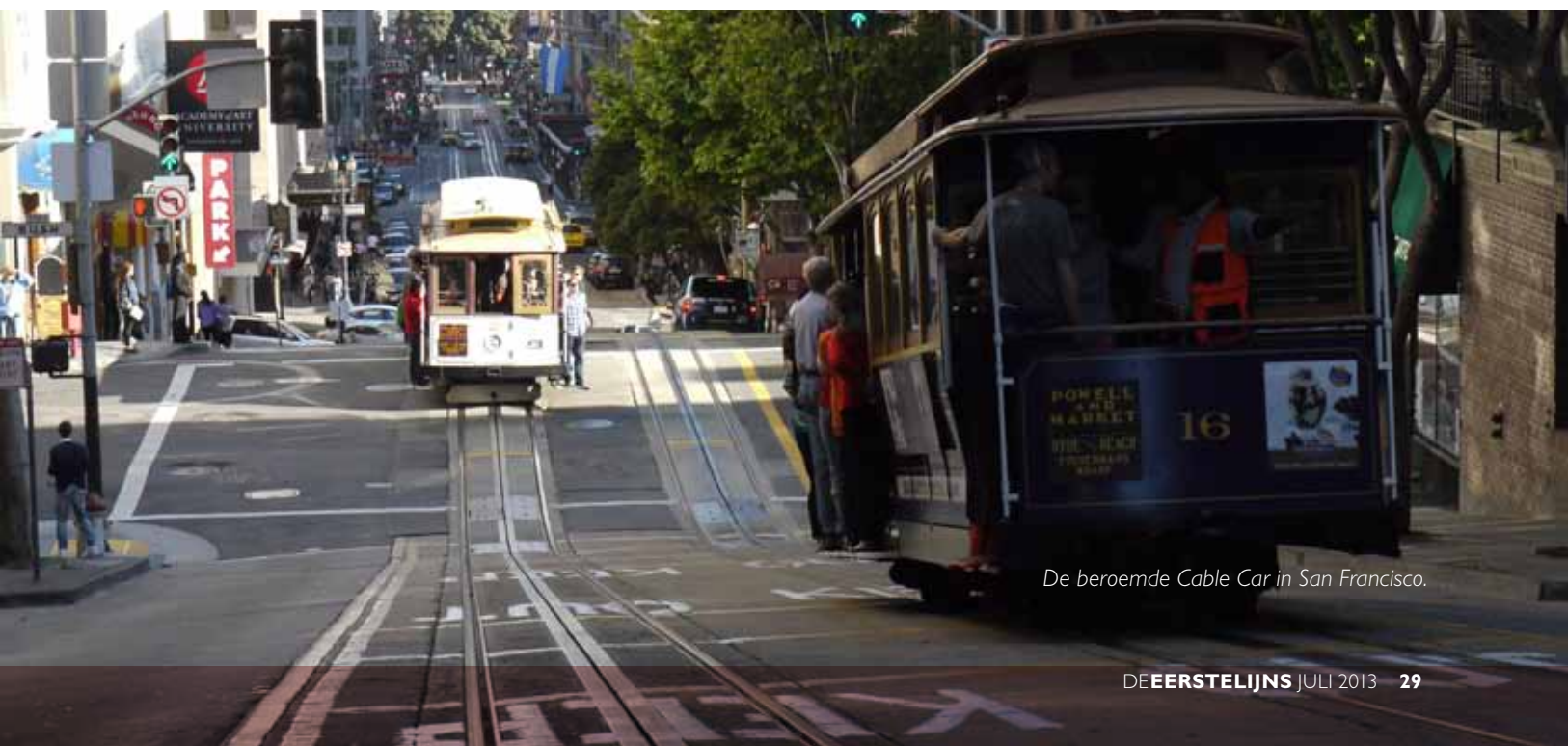
Eric Scheppink, directeur van de Integrale Zorggroep Eerste lijn Rijnmond (IZER) nam deel aan de "Columbusreis". Samen met vier vertegenwoordigers van eerstelijns diagnostische centra, een directeur Innovatie van GGZ-Drenthe, een tweede directeur van een zorggroep, een viertal adviseurs/consultants en twee directeurs van bedrijven die actief zijn in de zorg. Hij schetst de motivatie om namens IZER een blik achter de horizon te werpen. 'Binnen de keten-DBC diabetes, waaraan zo'n tweederde van onze huisartsen deelneemt, hebben we meer dan 15.000 diabeten. Voor de begeleiding gebruikt iedereen dezelfde protocollen en dezelfde software om de informatie vast te leggen. Maar het streven om patiënten vaker zelf hun gezondheid te

laten monitoren, het zelfmanagement, staat nog in de kinderschoenen. Veel diabetespatiënten vinden het prima om vier maal per jaar voor controle naar hun huisarts te gaan, zeker de ouderen onder hen. Ik schat dat nu maximaal tien tot twintig procent van deze groep zelf toegang heeft tot een patiëntenportaal. Zelfmanagement, e-health, beïnvloeding van leefstijl: ik zie hoe we hiermee worstelen in de zorggroep. Daarom heb ik mij voor de Columbusreis aangemeld.'

## Meten is weten

'We zijn op weg naar een tijdperk waarin 24 uur per dag en zeven dagen per week alles over jezelf gemeten kan worden. Al die gegevens krijg je te zien op je smartphone, tablet of laptop, je kunt ze aan de zorgverlener

beschikbaar stellen en de data worden vergeleken met die van anderen. Meten is weten, dat is voor de Amerikaan een uitdaging en een gegeven, uitwisseling van data hoort daar gewoon bij. Zoals in Kaiser Permanente, dat we tijdens de Columbusreis bezochten, de verzeke- raar, de patiënt en de zorgverlener een naadloos partnerschap vormen, zou in Nederland nog ondenkbaar zijn. Alleen al door de discussie over toegang tot de data en wie de eigenaar daarvan is.' Het is volgens Eric Scheppink nu nog slechts een klein groepje voorlopers dat met "quantified self" bezig is, maar deze reis maakte duidelijk dat de technologie deze kwantificering van de functies van het lichaam niet in de weg staat. 'Door de grootschalige verzameling van dit soort data neemt de betrouwbaarheid snel toe, evenals



De beroemde Cable Car in San Francisco.

de voorspellende werking ervan op de gezondheid.'

### Harde data, softe aanpak

Vergroten al die data de bewustwording en bereidheid tot verandering in het leefpatroon, met een betere kwaliteit van leven en een betere gezondheid als resultaat? 'Helpt het, zoals de door ons bezochte huisarts dr. Paul Abramson voorstaat, om in samenspraak met een "quantified coach" een periode alles wat je eet en drinkt te fotograferen? We bezochten voorts het bedrijf dat de Fitbit op de markt brengt, nu ook in Nederland. Door de combinatie van de bewegingstracker en de Fitbit-App meet je stappen, verbrandde calorieën en de kwaliteit van je slaap. Bij mij helpt het bij het afvallen,' is de ervaring van Eric Scheppink, 'maar in Silicon Valley leerden we ook dat hoe harder de data zijn, hoe softer de aanpak. Als via de pleister op de borst, die continu metingen uitvoert, in bepaalde situaties



een verhoogd hartritme met mogelijk te veel stress wordt geconstateerd, dan worden geen pillen voorgeschreven maar vormen van ontspanning met massage, het zoeken in mediteren, het geven van aandacht en compassie. Zoek een stapsgewijze verandering, werd er vaak bij gezegd.'



### In kleine stapjes

'Ik heb me afgevraagd hoe we al die ultra technologische hulpmiddelen in de praktijk van de zorggroep kunnen incorporeren. Want dat ze een rol in de zorg gaan spelen, staat als een paal boven water. We vragen nu al aan patiënten om gewicht, stollingsfactor, eetpatronen en glucosemetingen vast te leggen. Als er bewustwording en bereidheid tot verandering zijn ontstaan, hoe kan dat met die hulpmid-

## De nieuwe technologische hulpmiddelen moeten gewenst gedrag kunnen ondersteunen



### De Columbusreis in tien lessen

Peter Willems, huisarts in België en adviseur Cubigo heeft de reis samengevat in tien lessen. Ze worden door de hele groep onderschreven.

- Zelfzorg heeft de toekomst
- Aandacht voor coaching, vooral met data
- Caring communities
- Verandering met "baby steps"
- Innovatie door "out of the box" denken
- Leren uit meten
- De kracht van data
- Stressmeting
- Lagere kosten, meer resultaat
- Technologie als steun





- ① Het eerste prototype van Scanadu, de Scout.
- ② Zelf meten van hartslag, bloeddruk, bloedzuurstof, temperatuur, stress en ECG bij Scanadu.
- ③ Overleg na de presentatie van Fujitsu.
- ④ Uitleg door AliveCor.
- ⑤ Discussie: hoe kunnen we in Nederland toepassen wat we hier hebben gezien?
- ⑥ Napraten op het Nederlands consulaat.
- ⑦ De skyline van San Francisco in de avond.

zijn platforms voor uitwisseling nodig, zodat je een patiënt niet opknipt in zorgprogramma's. Er zal meer gelegenheid moeten komen voor patiënten om zelf data in te vullen en om een e-consult aan te vragen. Bij Kaiser Permanente heeft het patiëntenportaal, waarbij patiënten binnen 24 uur een antwoord krijgen op een e-healthvraag, bewezen te leiden tot minder consulten bij de huisarts.' Eric Scheppink noemt in dit verband de daar gebezigde term "desktopdokter". 'Ik zie al deze systeemwijzigingen als een kans voor zorggroepen. Een kans om het professioneel samenwerken te bevorderen en een kans om via zelfmanagement de leefstijl van de patiënt te verbeteren.'

Tekst: Kees Kommer/Fotografie: Jeroen Cornelissen



gedragsverandering centraal stellen. De leefstijlcoach heeft dus dit hulpmiddel beschikbaar. Het programma wordt theoretisch onderbouwd, net zoals voor andere programma's in de zorggroep het geval is.'

### Kansen voor zorggroepen

De groeiende zelfzorg in de huidige gezondheidszorg vormt een van de grootste uitdagingen. 'Patiënten komen nu al bij hun dokter met gegevens over hartslag, bloeddruk, eet- en beweegpatroon. Het wordt de kunst om die informatie te bundelen, te interpreteren en uit te wisselen. Zeker in een zorg die veelal in silo's is georganiseerd. Er

delen leiden tot gewenst gedrag? Hiervoor maakten we tijdens de Columbusreis kennis met BJ Fogg's Behavior Model. Dit model gaat ervan uit dat gedragsverandering in kleine stapjes verloopt. Naast motivatie en bekwaamheid zijn "triggers" nodig, bijvoorbeeld een sms-bericht dat aangeeft dat het nu tijd is voor een glas water. Bij dit model worden attentie en aandacht als het ware ingeregeld. Voor een aantal huisartsen die patiënten met diabetes en CVRM begeleiden, overweeg ik bij IZER een pilot "leefstijlcoach" op te zetten waarin we deze vorm van



## Not just healthcare.

Bij MSD werken wij mee aan een gezonde wereld. Hoe? Door innovatieve geneesmiddelen en vaccins te ontwikkelen en te verstrekken aan mensen over de hele wereld. Samen met gezondheidspartners bieden we toonaangevende oplossingen waarmee we het leven van miljoenen patiënten verbeteren. We luisteren goed naar patiënten, artsen en onze andere partners en anticiperen op hun behoeften.



Wij vinden dat het ook onze verantwoordelijkheid is om onze geneesmiddelen en vaccins bij de mensen te krijgen die ze nodig hebben, ongeacht waar ze wonen en of ze er geld voor hebben. Om dit te verwezenlijken hebben we vele verrijkende programma's en samenwerkingsverbanden opgezet. Meer informatie vind je op onze website [msd.nl](http://msd.nl).



## MSD draagt bij aan betere ouderenzorg!

Ouderen verdienen de beste zorg. Daarom doen we bij MSD onder meer klinisch onderzoek naar medicatie op het gebied van Alzheimer. Onze droom is om een medicijn te vinden dat een wezenlijke bijdrage levert aan het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met Alzheimer.

Ook ondersteunt MSD initiatieven die de zorg en het welzijn van ouderen verbeteren. Dankzij de MSDCARE Award heeft mantelzorger Ger van Eekelen recent zijn Eerste Hulp bij Onthouden-Box op de markt kunnen brengen.

De box is bedoeld voor senioren en mantelzorgers, die belangrijke informatie voor zichzelf of hun cliënten eenvoudig willen kunnen vinden.

De EHBO-Box heeft de grootte van een A5 en hierin kan persoonlijke informatie via een geordend kaartsysteem worden bewaard.

Meer informatie over de EHBO-Box is te vinden op [www.ehbo-box.nl](http://www.ehbo-box.nl). Meer weten over de MSDCARE Award? Zie [www.msdcareaward.nl](http://www.msdcareaward.nl).

Ga naar [www.msd.nl/verantwoord](http://www.msd.nl/verantwoord) om te ontdekken hoe MSD meewerkt aan een gezonde wereld.

