

## Gecombineerde leefstijlinterventies

# Is eHealth effectief?

**Wat is de werkwijze van een diëtist anno 20230? In hoeverre wordt eHealth, oftewel digitale technologie dan toegepast ter ondersteuning of verbetering van de behandeling? In de appstore zijn nu al veel apps te vinden met betrekking tot leefstijlcoaching en/of de gezondheid.**

Als onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord wordt sinds 2019 een viertal gecombineerde leefstijlinterventies vergoed door verzekeraars[1]. Tijdens een tweejarig programma meten de deelnemers zich een gezondere leefstijl aan. In de onderzoekssetting waren de resultaten veelbelovend, maar sinds de landelijke implementatie is de effectiviteit lang niet altijd zoals beoogd[2]. Kan de kwaliteit van de behandeling* verbeteren door het inzetten van eHealth?

Door weinig bekendheid over de gecombineerde leefstijlinterventies (GLI) onder verwijzers en moeilijkheden met het declareren bij de verzekeraars verliep de landelijke implementatie van de interventies moeizaam. Tijdens de coronacrisis moesten de - net beginnende - GLI-aanbieders omschakelen naar online bijeenkomsten, waardoor de zorg voor een deel van de bevolking moeilijk bereikbaar werd[3]. De digitale impuls als gevolg van de lockdowns is daarom inmiddels teruggedraaid. Een enkele GLI-aanbieder houdt nog wat contactmomenten online, maar fysieke bijeenkomsten vormen het fundament van de interventies. Hier wordt bekeken hoe eHealth een waardevolle toevoeging kan zijn op de fysieke contactmomenten.

### eHealth bij leefstijlcoaching

Als het aan de Nederlandse Vereniging van Diëtisten ligt, zet de diëtist in 2030 actief de nieuwste technologie in bij de behandeling om de effectiviteit en efficiëntie van haar werkzaamheden te verbeteren[4]. Maar wat zijn de mogelijkheden voor leefstijlcoaching in de GLI? De appstore staat vol en de coach heeft geen inzicht in al die mogelijkheden, zo bleek uit het iTLC-onderzoek van de HvA, Inholland en de Haagse Hogeschool[5]. "Om leefstijlcoaches te helpen met het vinden van passende middelen, hebben we gekeken naar het aanbod en naar welke hulpmiddelen inzetbaar zijn voor welke fasen van gedragsverande-

diëtetiek | ehealth

ring", vertelt Joan Dallinga, een van de onderzoekers. "Uiteindelijk maakten we een website, de eCoachgids, waar coaches inzicht krijgen in digitale middelen en waar die zich voor lenen."

## In de praktijk

Een van de leefstijlcoaches die zijn GLI-deelnemers ondersteunt met apps en wearables is Robert Boldewijn, leefstijlcoach bij Bewegen Werkt. Robert zet graag de KieslkGezond-app en de Eetmeter van het Voedingscentrum in. "Tijdens de bijeenkomst neem ik dan allerlei producten mee en zeg ik: ga de barcodes maar scannen. Is dit een gezonde keuze?" De deelnemers op hun beurt vinden het leuk om elkaar te volgen via Strava of Runkeeper. "Sommigen hebben wel moeite met het omgaan met die digitale middelen. Ik werk met mensen die in de bijstand leven, die niet allemaal een geschikte telefoon hebben en vaak minder digitaal vaardig zijn. Het is mooi om hen te leren omgaan met een programma als Zoom. Zo'n succeservaring levert zelfvertrouwen op. Dat is óók leefstijlcoaching." Op de vraag of Robert verder inzicht heeft in wat ze precies met de apps doen, antwoordt hij: "Nee, dat niet. Enkele deelnemers zie ik op Strava voorbijkomen, maar verder is er geen contact tussen coach en deelnemer. Daar is nog wel ruimte voor verbetering."

Ook Myrna de Ruijter, leefstijlcoach bij Fysiotherapie Zorggroep Almere, zou graag een betere digitale toepassing zien voor de GLI. Zij zegt: "Veel deelnemers aan de GLI hebben talloze dieetpogingen gedaan en komen bij mij als 'last resort'. Wanneer ze er dan achter komen dat we eens in de zes weken een bijeenkomst hebben, zijn ze vaak teleurgesteld. Een complex probleem zoals obesitas vraagt om intensieve begeleiding." In haar werk als fysiotherapeut zijn de mogelijkheden er al wel: "Via MijnZorgApp kan ik een oefeningsselectie kiezen voor de patiënt, die aanpassen indien nodig én ik kan zien of iemand er daadwerkelijk mee aan slag gaat. Met de app kan je ook videobellen en je patiënt ontvangt reminders voor de oefeningen en voor afspraken." Als het gaat over eHealth in de GLI die zij aanbiedt geeft ze aan dat de beschikbare apps op één pijler zijn gericht. "Het is voeding óf beweging óf mindfulness. Deelnemers vinden het onoverzichtelijk en bovendien heb ik geen zicht op wat ze ermee doen."
De coaches zien kansen om hun GLI te intensiveren met het gebruik van eHealth. "In de tweede en derde lijn zie je dat er al veel gebruik van wordt gemaakt", verklaart Myrna, doelend op innovaties zoals de digitale COPD-coach Sanacoach van Diakonessenhuis Utrecht. Via één onlineomgeving krijgen patiënten inzicht in het ziektebeeld, kunnen ze communiceren met de behandelaar, krijgen ze adviezen gebaseerd op de klachten die ze melden en worden lesmodules aangeboden over leefstijl en medicatie.

## Ontwikkeling

Inge Out van Mijn Leefstijl Op Recept besloot aan het begin van de coronacrisis haar GLI te digitaliseren. "Als je dat doet, dan moet je het gewoon goed doen." Ze ontwikkelde een online leeromgeving. In eerste instantie voor eigen gebruik, maar inmiddels gebruiken zo'n 120 coaches haar 'CooL Academie', die bestaat uit video's en huiswerkopdrachten om de deelnemers voor te bereiden op de groepsbijeenkomsten. Inge: "Als mensen voorbereid naar de bijeenkomst komen, heb je meer tijd om hen te coachen."
Bij Inge zijn alle bijeenkomsten online via Zoom. "Mensen vinden het prettig dat ze niet hoeven te reizen. Mijn praktijk is in Enschede en sommige deelnemers wonen wat verder weg." Deelnemers gebruiken de Eetmeter, VGZ Mindfulness app en de meesten gebruiken een smartwatch. Inge: "Niemand kan vandaag de dag zonder zijn telefoon en bijna iedereen loopt met een smartwatch. In mijn groepen zitten geen deelnemers die niet digitaal vaardig zijn." Ze moedigt haar deelnemers aan om eHealth te gebruiken, maar heeft geen zicht op wat deelnemers er precies mee doen.

## Meer inzicht

Inge wil haar academie uitbreiden met een app, om daar inzicht in te krijgen. Een totaaloplossing voor leefstijlbegeleiding met kennisclips, oefeningen en bijvoorbeeld reminders: 'Heb je vandaag al gewerkt aan je doelen?' Inge: "Door deelnemers de kans te geven om zelf aan te slag te gaan met de app, vergroot je ook de eigen regie. Iemand beslist zelf hoe intensief en met welk doel de app wordt gebruikt."
Leefstijlcoaches zien kansen om deelnemers intensiever te begeleiden, om meer tijd te kunnen besteden aan coaching tijdens de contactmomenten én om de eigen regie van de deelnemers te vergroten. eHealth in combinatie met persoonlijk contact kan de oplossing zijn om de effectiviteit van de GLI te verbeteren. Inge wenst voor de toekomst van het vak nog meer gebruik van digitale oplossingen. "Het kan voelen als tijdrovend, maar je krijgt er juist zo veel tijd voor terug. Investeer in een goed EPD zoals Monter Leefstijl, en kijk goed om je heen wat er al is, je hoeft niet alles zelf op te zetten." ●

** Dit artikel heeft alleen betrekking tot de gecombineerde leefstijlinterventie CooL.*



> "Het is voeding, of beweging, of mindfullness. Deelnemers vinden dat onoverzichtelijk

### ▶ eHealth voor iedereen

Digitalisering heeft als gevolg dat de zorg niet voor iedereen even goed bereikbaar is. Een op de vijf mensen boven de 12 jaar heeft moeite met het gebruik van computers en internet (6). Expertisecentrum Gezondheidsverschillen Pharos doet binnen het programma eHealth4All onderzoek naar inclusieve digitale zorg in Nederland. Pharos werkt nauw samen met ziekenhuizen, huisartsen en gemeenten en biedt gratis informatie aan over het ontwerpen en inzetten van eHealth.


▶ Bron artikel:

1. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2018). Nationaal Preventieakkoord: Naar een gezonder Nederland. https://open.overheid.nl/repository/ronl-1f7b7558-4628-477d-8542-9508d913ab2c/1/pdf/nationaal-preventieakkoord.pdf
2. De Brauw, L. M. (2021) De gecombineerde leefstijlinterventie: Een papieren tijger in de strijd tegen obesitas? Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde.
3. Van Ooijen (2022). Voortgangsbrief Programma preventie in het zorgstelsel. https://open.overheid.nl/repository/ronl-4fe6a4c228a4bdfcc3f0933b021bc350f932a3d6/1/pdf/versie2-kamerbrief-voortgang-programma-preventie-in-het-zorgstelsel.pdf
4. Nederlandse Vereniging van Diëtisten (2022). Een visie op de diëtetiek en de diëtist in 2030. https://nvdietist.nl/app/uploads/2022/01/NVD_visie_digitaal.pdf
5. Bossen et al., (2022). Online and offline behavior change techniques to promote a healthy lifestyle: A qualitative study. International journal of environmental research and public health. https://doi.org/10.3390/ijerph19010521
6. Pharos (2022). https://www.pharos.nl/ehealth-en-digitale-zorg-voor-iedereen/6a