

HEALTHCARE SOFTWARE REMOTE
COMPUTER DIAGNOSE DIGITAL
ADVICE
E-HEALTH
PROFESSIONAL HEALTH
DIGITAL TELEMEDICINE PATIENT CARE
INTERNET DOCTOR

C. Bolman & L. Lechner

minisymposium 2017

Open Universiteit
www.ou.nl





Ehealth.....

1. Wat is het?
2. Voorbeelden van toepassingsgebieden
3. Kansen & kanttekeningen
4. Eigen interventies
5. Blik op de toekomst



eHealth

(Middelkoop, Gezondheid en Samenleving, 2015):

TRENDS

- “mHealth: zorg / advies via mobiele data”
- “combinatie mHealth / eHealth”
- “big data: inzicht in gezondheid samenleving”
- “domotica”
- “meer inbedding in ...”

“eHealth is gewoon zorg” (raad-RVS, 2017)

- Algemene ...
- ...
- ...
- Patiëntgroepen (zelfmanagement)



eHealth: Domotica zorg, gezondheid, welzijn



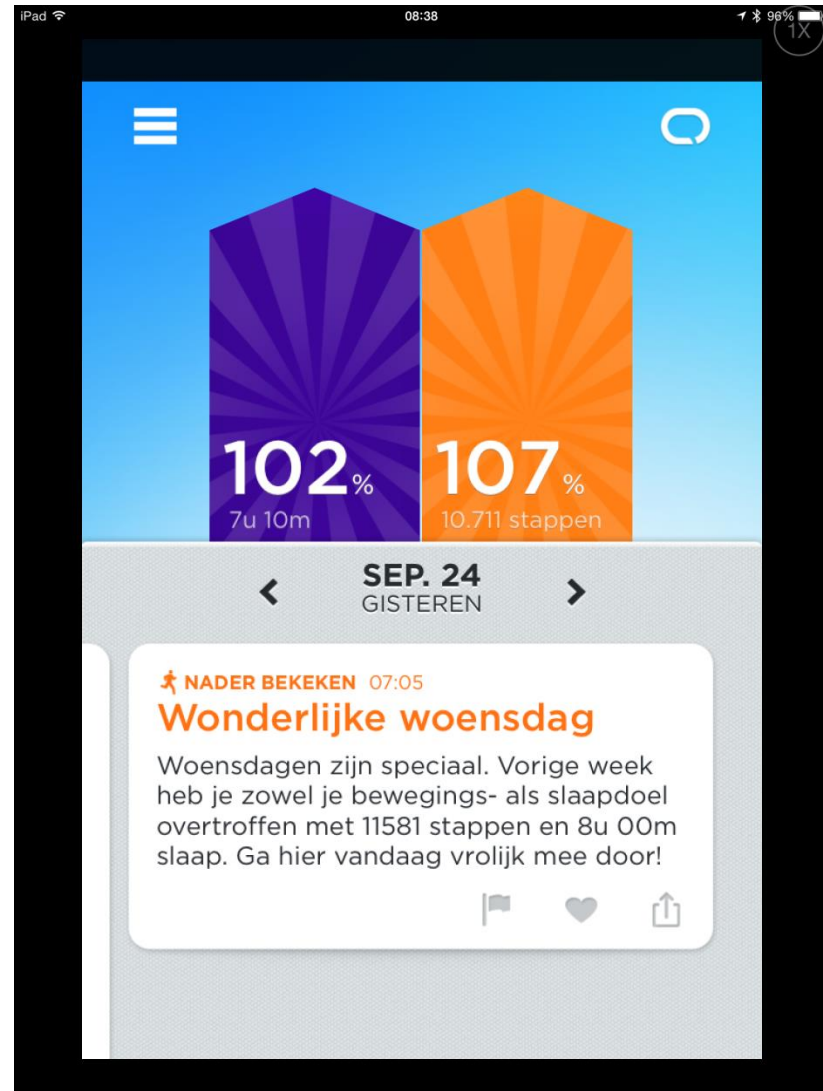




Open Universiteit

www.ou.nl





Open Universiteit

www.ou.nl



eHealth: hoe actief zijn we nu echt?

ZELFMANAGEMENT EN ONLINE BEHANDELING

Zelf meten en bijhouden van gegevens over:

Lichamelijke activiteit



E-mental health in de huisartsenpraktijk

EMHtoolkit

Waarom

Werkt het

Starten met

Aanbod

Aanbieders

Ervaringen

Home

E-mental health in de huisartsenpraktijk

Waarom zou je e-mental health gaan gebruiken in de huisartsenzorg?

En waar begin je als je ermee wilt starten?

Welk aanbod is er, en wat weten we over de kwaliteit daarvan?

Welke aanbieders zijn er zoal en hoe maak ik een keuze?

Hoe hebben collega's dit aangepakt?

Je vindt het in deze toolkit!



eHealth: de kansen

- Efficiënte, betaalbare en toegankelijke zorg van hoge kwaliteit
- Gebruiker: meer eigen regie, communities
- Groot bereik (internetgebruik >94%) en bereikbaarheid (24/7)
- Zeer veel toepassingen op zeer veel gebieden
 - Ondersteuning, informatie, training, begeleiding, therapie
 - In combinatie bestaande zorg (blended), of op zich zelf staand
 - Doel en doelgroepen



eHealth: de kanttekeningen

- Veel apps/eHealth toepassingen, weinig inzicht in wat werkt, hoe, bij wie
- Magere evidentie en wetenschappelijke onderbouwing (*m.n. mHealth*)
- Privacy en veiligheid?
- Voor consument geen overzicht, beperkt keurmerk (CGL)
- Bereik, gebruik en blijvend gebruik valt vaak tegen
- Soms onvoldoende aansluiting doelgroep (eHealth literacy)
- Lage duurzaamheid van toepassingen
- Belemmeringen bij verspreiding:
 - integratie in zorg
 - huivering zorgverleners / patiënten
 - bekostigingsmodel --> zorgstelsel



Wat kan de gezondheidspsycholoog in eHealth-domein betekenen....?

Open Universiteit
www.ou.nl



eHealth bij gezondheidspsychologie (1)

Lopend

- **Actief plus**, beweegadvies-op-maat+ voor 65+ mobiliteitsbeperking (gedrag)
- **Actief plus**, beweegadvies-op-maat voor 65+ mobiliteitsbeperking (cognitief)
- **Kanker Nazorg Wijzer**, zelfmanagement na kanker, leefstijl na kanker
- **OncoActief**, beweegadvies prostaat-/darmkankerpatiënten
- **Snackimpuls**, ESM naar onbewuste snack-motieven (ism levensloop)
- **I-move & I-eat**, aanpak voeding en beweging met Motivational Interviewing
- **Onderzoek stoppen-met-roken**: ESM dagelijkse triggers roken



eHealth bij gezondheidspsychologie (2)

Afgerond

- **Actief plus**, beweegadvies-op-maat voor 50+
- **Ik beweeg**, integreren Motivational Interviewing in eHealth bewegingsinterventie
- **Pestkoppenstoppen**, aanpak van cyberpesten bij jongeren

Met Universiteit Maastricht

- Diverse eHealth stoppen-met-roken interventies (deels nog lopend)
- Diverse eHealth voedingsinterventies

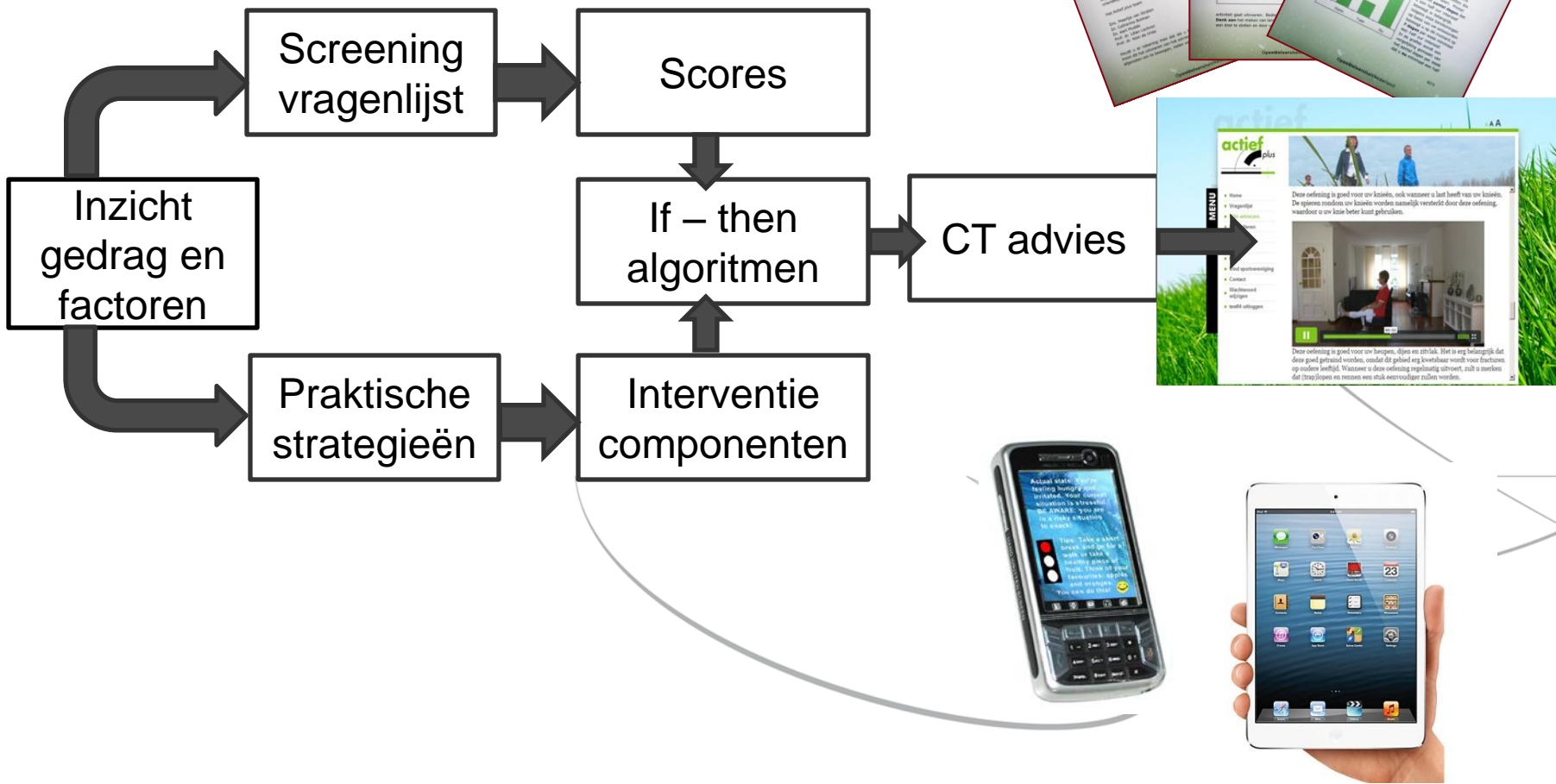


Computer tailoring

- Advies op maat: optimaal passend bij individuele kenmerken
- Niet face2face, maar via computer
- In potentie groter bereik
- CT effectiever dan standaard informatie indien:
 - Planmatig, op theorie gebaseerd
 - Feedback, iteratief
 - Meerdere strategieën



Computer tailoring: werking





Actief Plus

(kosten)effectiviteit van online versus schriftelijk advies-op-maat om fysieke activiteit bij 50-plussers te bevorderen

Denise Peels, Catherine Bolman, Rianne Golsteijn, Hein de Vries,
Aart Mudde, Maartje van Stralen, Lilian Lechner



ZonMw



Open Universiteit

www.ou.nl



Actief Plus interventie

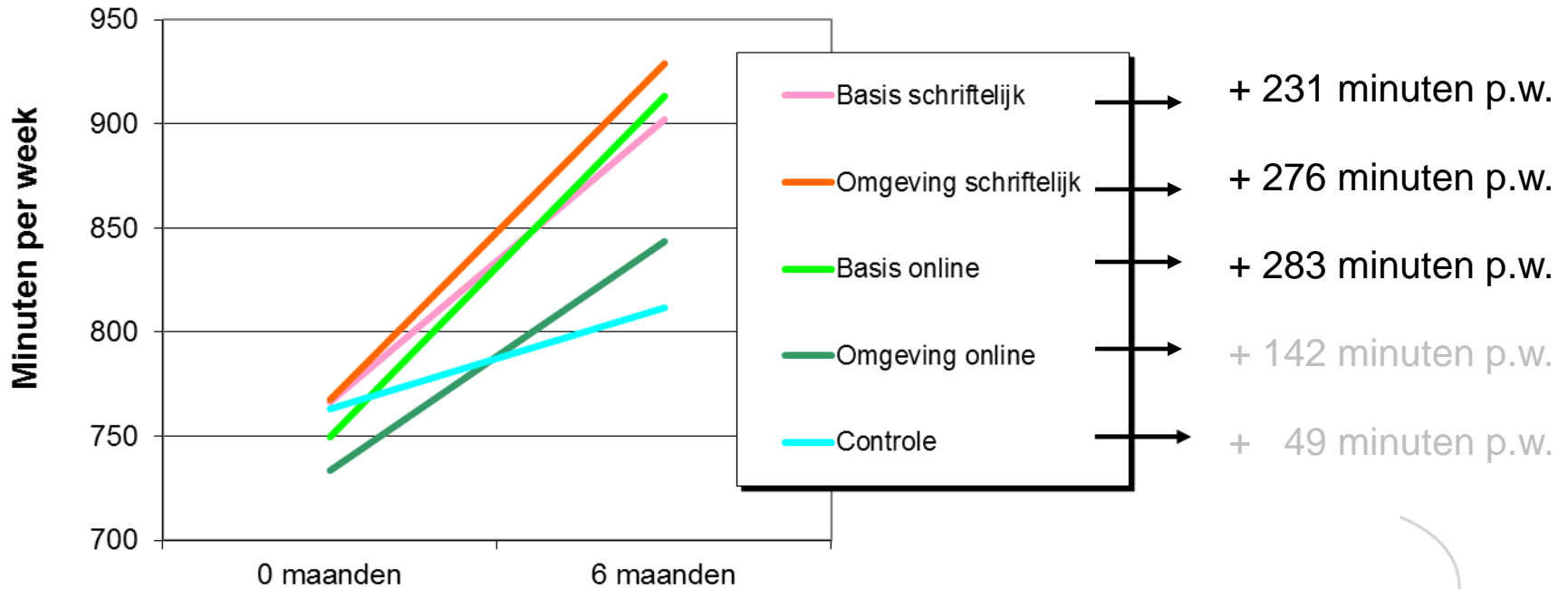


50-plussers: 3x advies-op-maat binnen 4 maanden

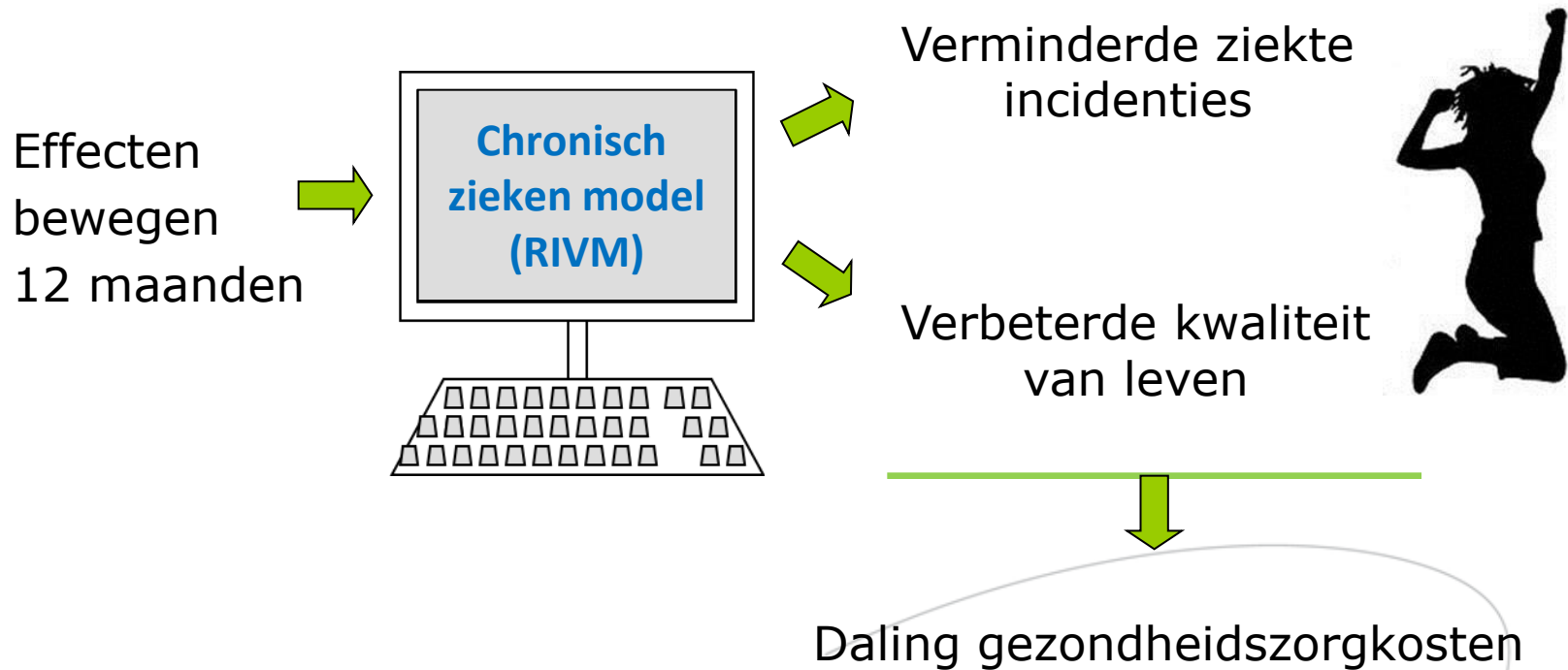
Doel: bewust worden eigen beweeggedrag, en motiveren om meer te gaan en te blijven bewegen



Effect op fysieke activiteit (6 maanden)



Gevolgen gezondheid



Referentie: DA Peels, RR Hoogenveen, TL Feenstra, RHJ Golsteijn, C Bolman, AN Mudde, GCW Wendel-Vos, H de Vries, L Lechner (2014). Long-term health outcomes and cost-effectiveness of a computer-tailored physical activity intervention among adults aged over fifty: modelling the results of a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 14, 1099.



Valorisatie Actief Plus



- **VIMP:** Vervolgsubsidie voor landelijke implementatie

- **Onco-Actief:** Vervolgsubsidie voor aanpassing kankerpatiënten (KWF)



- **Nuts-Ohra:** vervolgsubsidie voor implementatie gemeente Heerlen, aangepast aan alleenstaande 65+-ers



- **Hersenstichting:** effect op cognitief functioneren 65+-ers met een mobiliteitsbeperking





Ik Beweeg - motivational interviewing in web-based computer tailoring

Stijn Friederichs, Anke Oenema, Catherine Bolman,
Hilde van Keulen, Lilian Lechner



ZonMw



Maastricht University

Open Universiteit

www.ou.nl



ACHTERGROND: MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

**INTERACTIE,
SAMENWERKING,
EMPATHIE**

**INPUT VAN
CLIËNT STAAT
CENTRAAL**

**VERHELDEREN
EN OPLOSSEN
AMBIVALENTIE**

VERANDERTAAL



Ik Beweeg interventie: 4 interactieve sessies

ik beweeg Programma

U geeft het cijfer 6. Zo te zien vindt u het niet heel belangrijk om meer te gaan bewegen, maar ook niet heel onbelangrijk.

Waarom vindt u het niet zo heel belangrijk om meer te gaan bewegen? Vult u onderstaande zin aan.

Ik vind het niet zo heel belangrijk om meer te gaan bewegen, omdat...

[volgende >](#)

Open Universiteit Maastricht University ZonMw

ik beweeg

[volgende](#)

eerdere sessies | onderzoeksinfo | help | wijzig wachtwoord

Open Universiteit Maastricht University ZonMw

ik beweeg

Uw lichaamsbeweging > **Hoe belangrijk is bewegen voor u?** > Vertrouwen dat u het kan! > Uw eigen plan!

Uiteindelijk weet u zelf natuurlijk het beste hoe belangrijk meer bewegen voor u is! De volgende vraag kan u helpen om dit goed voor uzelf in kaart te brengen.

Hoe belangrijk vindt u het om meer te gaan bewegen op een schaal van 1 tot 10? Hierbij betekent 1 dat u het helemaal niet belangrijk vindt en 10 dat u het heel erg belangrijk vindt.

Helemaal niet belangrijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel erg belangrijk

[volgende](#)

eerdere sessies | onderzoeksinfo | help | wijzig wachtwoord

Open Universiteit Maastricht University ZonMw

ik beweeg

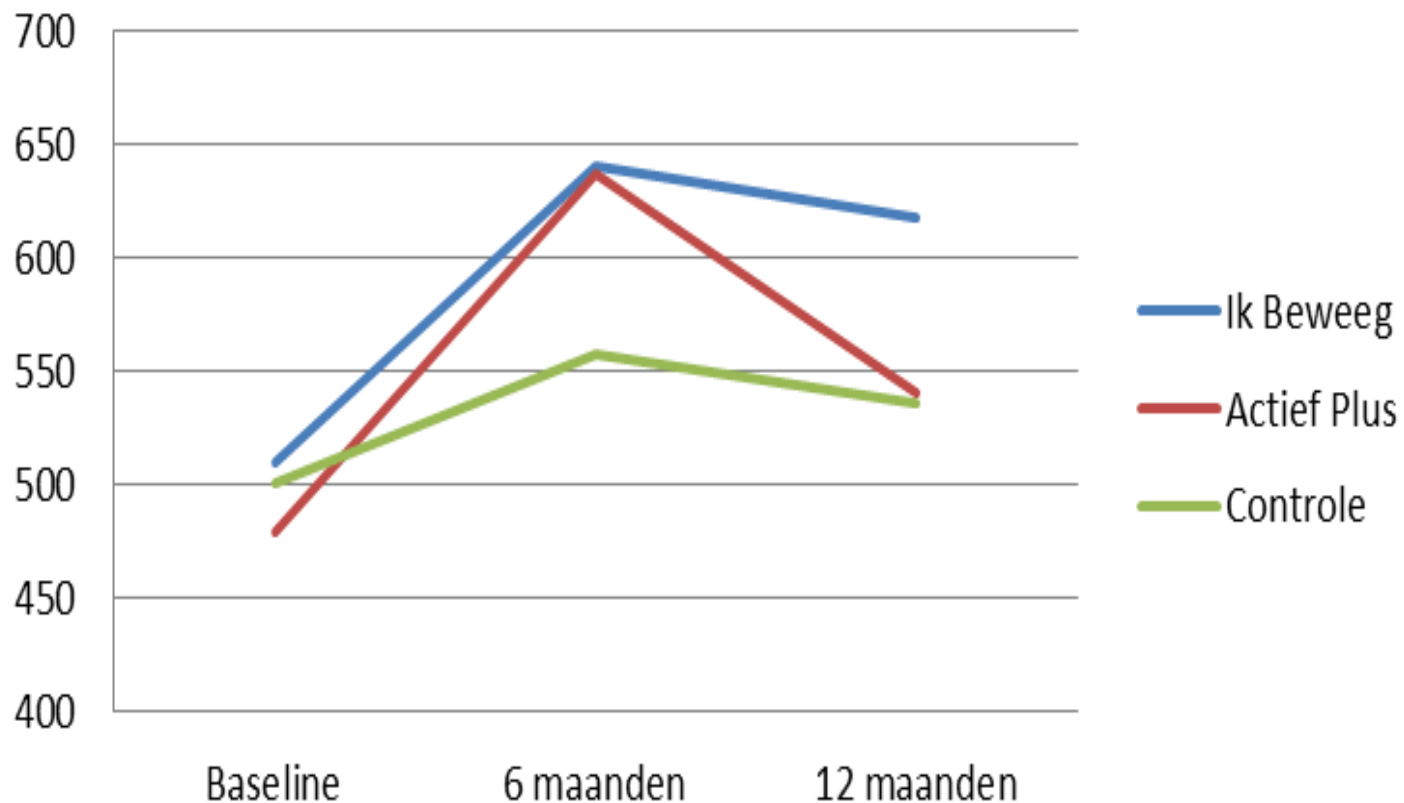
[volgende](#)

eerdere sessies | onderzoeksinfo | help | wijzig wachtwoord

Open Universiteit Maastricht University ZonMw

ONDERZOEK: EFFECTEN NA 12 MAANDEN

Aantal minuten matig intensief bewegen per week



OncoActief+



Een computer-tailored interventie ter bevordering
van fysieke activiteit bij (voormalig) prostaat- en
darmkanker patiënten

Rianne Golsteijn, Catherine Bolman, Esmee Volders,
Denise Peels, Hein de Vries, Lilian Lechner

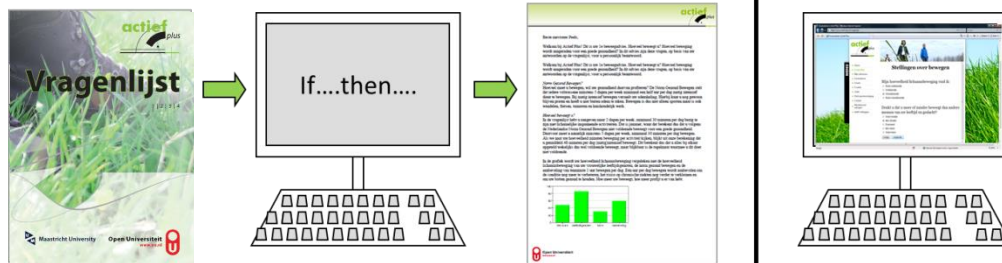


Open Universiteit
www.ou.nl



De OncoActief+ interventie

- Computer getailorde interventie gebaseerd op gedragsveranderingsstrategieën
- Doel: bewust worden eigen beweeggedrag, en motiveren om meer te gaan en te blijven bewegen
- Veel aandacht voor kankervorm, behandelingsfase en klachten
- Drie adviezen op maat, schriftelijk en via internet



- Een website met additionele informatie en interactieve mogelijkheden
- Toevoeging stappentellers

De Kanker Nazorg Wijzer

Online advies op maat bij herstel na kanker

Roy Willems, Iris Kanera, Catherine Bolman, Ilse Mesters,
Audrey Beaulen, Lilian Lechner



Open Universiteit
www.ou.nl



Vermoeid-
heid

Angst en
depressie

Relaties

terugkeer
naar werk

Beweging

Gezonde
voeding

Stoppen
met roken

Inloggen

Gebruikersnaam:

Wachtwoord:

Login

DE KANKER NAZORG WIJZER

Wat is het en voor wie is het bedoeld?

De Kanker Nazorg Wijzer is een online informatie- en ondersteuningsprogramma voor mensen bij wie de primaire behandeling succesvol is afgerond. Het programma is gericht op herstel na kanker. Gelijktijdig is er een onderzoek aan gekoppeld om te beoordelen wat de gebruikers van het programma vinden en of het hen helpt. Het project wordt uitgevoerd door de Open Universiteit in samenwerking met de Universiteit Maastricht. Het project wordt gefinancierd door KWF Kankerbestrijding.

De Kanker Nazorg Wijzer is alleen toegankelijk voor personen die hiervoor een uitnodiging ontvangen. Gegevens van deelnemers zijn zorgvuldig afgeschermd en worden veilig bewaard. Alleen de onderzoekers hebben toegang tot deze gegevens.

Hoe is het project opgezet?

Deelnemers vullen verspreid over één jaar vier online vragenlijsten in. Een deel van de deelnemers krijgt meteen na het invullen van de eerste vragenlijst toegang tot het programma. De andere deelnemers krijgen na één jaar toegang. Door deze twee groepen te vergelijken kunnen we beoordelen of de Kanker Nazorg Wijzer heeft gewerkt.

Wachtwoord vergeten?

Neem contact op met het Kanker Nazorg Wijzer team (info@kankernazorgwijzer.nl).

NIEUWS

In november 2013 gaat het project van start. Tot april 2014 kunnen

Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten



Thermometer

De kleur van de thermometers geeft aan wat goed gaat en waar u aan kunt gaan werken:

- **Groen:** U bent goed op weg. Het is niet noodzakelijk om deze module te volgen.
- **Oranje:** U bent al aardig op weg. Wilt u hier graag nog verder aan werken, kunt u deze module bekijken.
- **Rood:** We adviseren u om deze module te bekijken.

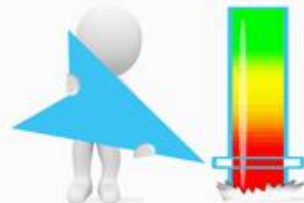
Werk

Uit uw antwoorden kwam naar voren dat er enkele zaken zijn rondom werk waar u hulp bij kunt gebruiken. We adviseren u dan ook om een kijkje te nemen in de module 'Werk'. In deze module krijgt u informatie en adviezen over hoe u uw werk weer kunt oppakken en wat uw rechten en plichten zijn.



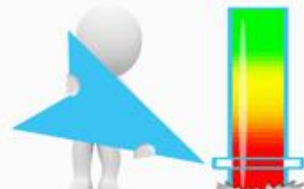
Vermoeidheid

Uw antwoorden wijzen erop dat u veel last heeft van vermoeidheid. We adviseren u om een kijkje te nemen in de module 'Vermoeidheid'. In deze module wordt gekeken op welke manier u vermoeidheid ervaart en krijgt u advies om beter met vermoeidheid om te gaan. Ook kunt u opdrachten uitvoeren om uw vermoeidheid aan te pakken.



Relaties

Uw antwoorden wijzen erop dat u regelmatig moeilijkheden ervaart met uw sociale contacten of op het gebied van intimiteit. We adviseren u om een kijkje te nemen in de module 'Relaties'. In deze module krijgt u adviezen over hoe u steun kunt vragen, kanker bespreekbaar maakt, of hoe u om kunt gaan met problemen op het gebied van intimiteit en seksualiteit. U kunt u



Werk

Vermoeidheid

Relaties

Stemming

Beweging

Voeding

Roken

Restklachten



Om vermoeidheid goed aan te kunnen pakken, moet u vertrouwen hebben dat u hier zelf iets aan kunt doen. Dat zal niet altijd even makkelijk zijn. Houd in gedachten dat vermoeidheid in de loop van de tijd vaak minder wordt.

In het volgende videofragment ziet u hoe Jolanda, Wilco, Mary en Marga terugkijken op de vermoeidheid die zij ervaren hebben. Op het forum van de Kanker Nazorg Wijzer kunt u ook aan lotgenoten vragen hoe zij vermoeidheid ervaren. Of u kunt er over uw eigen ervaringen vertellen.



Jolanda



Wilco



Mary



Marga

Blik op toekomst eHealth

- Potentieel in alle gebieden van zorg/leven
- Echter wisselend in effectiviteit, kwaliteit, gebruik en verspreiding:

** aansluiting bij behoeften, praktijk, theorie- en evidentiegestuurd*

-----eHealth by default-----
(Raad-RVZ, 2017)

** werkingssme... en in subgroepen, lange termijn effecten*

- Aandacht voor risico's en kanttekeningen

o.a. bereik, deelname, uitval; privacy en veiligheid



Tot slot: verdere informatie eHealth

- Bachelor cursus *eHealth: een gezondheidspsychologisch perspectief*
- In diverse vakken in masteropleiding
- Stages en scripties!

Open Universiteit www.ou.nl 

Open Universiteit ► eHealth Zet wijzigen aan

Dynamisch cursusmenu

-  eHealth: een gezondheidspsychologisch perspectief
-  **Thema 1 eHealth - een inleiding**
 - 1.1 eHealth: kaders en kansen
 - 1.2 Gezondheidspsychologische eHealth-toepassingen
 - 1.3 Planmatige interventieontwikkeling
-  **Thema 2 eHealth-interventies in de primaire preventie**
 - 2.1 Evidence-based eHealth-interventies
 - 2.2 Het ontwikkelen van de online interventie Pestkoppenstoppen
-  **Thema 3 eHealth bij de opsporing van ziekte**
 - 3.1 eHealth bij opsporing van ziekte door (mogelijke) patiënten
 - 3.2 eHealth bij opsporing/bereiken van (mogelijke) patiënten
-  **Thema 4 eHealth in de patiëntenzorg**
 - 4.1 eHealth voor patiënten
 - 4.2 eHealth in de zorg
-  **Thema 5 eHealth: beschouwing en toepassing**
 - 5.1 Effectiviteit, implementatie en beperkingen van eHealth
 - 5.2 eHealth-toepassing: een praktische oefening

Cursus

eHealth: een gezondheidspsychologisch perspectief

1 Inleiding ☰



Welkom in het digitaal werkboek bij de cursus *eHealth: een gezondheidspsychologisch perspectief*. In deze cursus krijgt u zicht op de achtergronden van eHealth en de betekenis van eHealth binnen de huidige gezondheidszorg. U maakt kennis met diverse gezondheidspsychologische eHealth-

w.ou.nl 

Dank voor uw aandacht!

catherine.bolman@ou.nl

Gezondheidspsychologie

Open Universiteit

www.ou.nl

