MOTIVATIE OM TE BEWEGEN

Amsterdam UMC is ruim een jaar geleden gestart met de inzet van beweegsensoren met bijbehorende smartphone-applicatie, de zogeheten Atris app. Hiermee krijgen patiënten en zorgverleners meer inzicht in beweeggedrag voor en na de operatie.

tekst Betty Rombout

beeld Amsterdam UMC.

Icoontjes Walking by Adrien Coquet from the Noun Project and list by ProSymbols from the Noun Project.

HET AMSTERDAM UMC ZIT MIDDEN IN HET PROJECT 'BEWEGEN EN E-HEALTH'.

Een van de trekkers hiervan is Vincent van Vliet, fysiotherapeut in het Amsterdamse umc, afdeling revalidatiegeneeskunde, locatie VUmc. Naast zijn werk volgt hij de master Bestuurskunde en onderzoekt hij hoe de applicatie succesvol te implementeren is in het ziekenhuis. Ruim een jaar geleden kwam er subsidie vrij, waardoor Van Vliet samen met collega's het project kon starten. 'We hebben een pilot ingezet waarvoor we data verzamelen van ongeveer honderd patiënten die een oncologische buikoperatie moesten ondergaan. Een goede conditie voorafgaande aan een zware operatie is belangrijk, alsook voor een goed herstel erna.' Tijdens de pilot stelde IT-partner Peerco de een groot beeldscherm beschikbaar

waarop de beweegminuten van patiënten werden getoond. Op deze manier werd het post-operatieve beweeggedrag van de patiënten direct inzichtelijk voor de zorgverleners.

E-health-applicatie

Inmiddels is de pilot, die vooral een haalbaarheidsstudie was, afgerond. Nu is het streven om de beweegsensor (PAM) en de bijbehorende app (Atris) als *usual care* in te zetten in het ziekenhuis. Van Vliet: 'Patiënten die een longoperatie of oncologische buikoperatie ondergaan, doen tijdens de preoperatieve screening onder andere een conditietest bij de fysiotherapeut. In deze fase willen we standaard de e-health-applicatie meegeven, oftewel een sensor in een enkelbandje. Die sensor maakt via bluetooth contact met een smartphone. In feite is het een soort stappenteller die de beweegactiviteit weergeeft, van licht, matig tot zware inspanning. Elke dag, van pre-operatieve nulmeting tot en met herstel, bekijken we de resultaten om er vervolgens doelen aan te koppelen. Zorgverleners coachen indien gewenst op afstand. Het mooie is: met de applicatie leggen we een deel van

e-health-applicatie uit te breiden met onder andere een hartslagmeter waardoor naast monitoring ook trainen op afstand tot de mogelijkheden behoort. Daarbij is een koppeling met het epd ook wenselijk. Aan die integratie zijn de nodige kosten verbonden; het ziekenhuis onderzoekt nog hoe dit te realiseren. Tot slot zal de onder-

zoekstijd gebruikt worden om te bestuderen hoe mensen op afstand de best mogelijke coaching

te geven is.

Vincent van Vliet haalt een voorbeeld aan. 'Een covid-19-patiënt werd ontslagen uit het ziekenhuis en heeft ondersteuning nodig bij het herstel. Veel (fysiotherapie)praktijken zijn vanwege het virus (nog) moeilijk bereikbaar. Met behulp van onze e-health-applicatie kunnen we deze patiënt nu toch op afstand enigszins ondersteunen op weg naar zijn herstel en wekelijks het zorgplan aanpassen. Hoe meer we straks kunnen koppelen met andere systemen, hoe beter de coaching zal zijn.'

Win-winsituatie

Samengevat, de inzet van deze zorgvernieuwing sluit aan op de trend *better in, better out*. 'Het is een win-winsituatie. Wij krijgen inzicht in de conditie en mate van herstel van de patiënt en deze voelt zich betrokken bij zijn eigen herstel. Dit inzicht in beweeggedrag zet patiënten bovendien aan tot meer beweegactiviteit tijdens en na de opname. Dat maakt ons werk gemakkelijker. Ik hoef als zorgverlener de patiënt niet achter de broek aan te zitten dat hij of zij meer moet bewegen. De patiënt ziet hier zelf het belang steeds beter van in', aldus Van Vliet.

de verantwoordelijkheid en autonomie bij de patiënt zelf. Iets dat veel patiënten graag willen.'

Patiënten waren tijdens de pilot over het algemeen enthousiast over het gebruik van de techniek. Van Vliet: 'Een van de patiënten zei bijvoorbeeld: "Voor de operatie had ik al het idee dat ik zelf bij kon dragen aan mijn herstel". Patiënten komen ook spontaan naar ons toe met hun smartphone en zeggen: "Kijk, ik heb mijn doel vandaag al behaald!". Door de patiënten vooraf op deze wijze voor te bereiden op hun operatie, zijn ze ook eerder geneigd na de operatie de sensor/app te gebruiken om hun beweeggedrag te monitoren.'

Bredere inzet

Het is de bedoeling om de applicatie ziekenhuisbreed in te zetten; een nieuwe subsidieaanvraag is gehonoreerd. De komende vier jaar zal verder onderzoek plaatsvinden vanuit de onderzoeksgroep OPRAH (optimal physical recovery after hospitalization), onder andere naar het effect van feedback van de beweegsensor en app op het herstel na een operatie. Daarnaast is men voornemens de

CIJFERS

100

patiënten hebben in de pilot kennisgemaakt met de PAM-beweegsensor

40

patiënten is middels een vragenlijst gevraagd naar hun ervaringen

75%

van de patiënten zou andere patiënten aanraden de sensor en app te gebruiken

70%

is door de sensor en app gemotiveerd tot meer bewegen