

Helpt Nederlanders gebruikt gezondheids-apps

20 februari 2019



Ook voedingsapps (11%) en EHBO-apps (9%) zijn volgens het onderzoek populair. Aan de hand van de studie stelde [Patientline](#) een top tien van de meest gebruikte zorg-apps samen. Het merendeel van deze apps monitort lichaamsfuncties - al dan niet in combinatie met een wearable - of biedt informatie - over gezondheidsgerelateerde onderwerpen of noodsituaties. Verderop in dit bericht staat de top10 van gezondheids-apps.

Effect onduidelijk

Er zijn tussen de 250.000 en 350.000 bekende e-health toepassingen. Voor gebruikers ervan is nauwelijks inzichtelijk welke tools daadwerkelijk effectief en veilig zijn. Om tot doelmatige e-health te komen onderzoekt een team van PhD's en postdocs (werkzaam in het LUMC) binnen het NeLL e-health tools. Dit gebeurt op verzoek van de ontwikkelaar en/of aanbieder, zo stelt het instituut. Het NeLL is in 2018 opgericht met als doel het valideren van e-health toepassingen. Over [dit onderzoek](#) is in ICT&health 6, 2018 een overzicht verschenen.

Eerder deze week [werd bekend](#) dat het Patiënt en Partner Educatie Programma voor Alle chronische ziekten (PPEP4ALL) als eerste e-health-tool de 'NeLL-Compatible'-status ontvangen heeft. Dit houdt in dat het NeLL (National eHealth Living Lab) onder meer de gebruiksvriendelijkheid, betrouwbaarheid en effectiviteit van deze e-health-tool waardeert.

In haar eerste levensjaar zijn binnen het NeLL al ruim 100 projecten gestart, waarbij e-health op basis van wetenschappelijk onderzoek wordt ontwikkeld, geëvalueerd en geïmplementeerd. Enkele projecten zijn inmiddels afgerond, zo vertelt hoogleraar en medeoprichter van het NeLL, Niels Chavannes, in een interview in ICT&health dat deze week verschijnt.

Niet voldoen aan richtlijnen

Het RIVM heeft [recent onderzoek gedaan](#) naar apps die mensen kunnen gebruiken om hun gezondheid of leefstijl in kaart te brengen of als ondersteuning bij een ziekte. Van de 271 onderzochte apps blijkt 21 procent een medisch hulpmiddel te zijn. Bij de helft daarvan ontbreekt een benodigde CE-markering, die aangeeft dat het medische hulpmiddel voldoet aan Europese richtlijnen.

De verkennende studie vond plaats op verzoek van het ministerie van VWS. Dat wil weten welke producten verkrijgbaar zijn en of deze producten volgens de voorschriften voor medische hulpmiddelen in de handel zijn gebracht.

Beperkte uptake

Uit onderzoek in zeven lidstaten van de EU bleek [vorig jaar november](#) dat de uptake van health-apps beperkt blijft. Ongeveer 73 procent van de respondenten in zeven onderzochte EU-landen heeft nog niet eerder een gezondheids-app gebruikt. Onder die respondenten die een health-gerelateerde app gebruiken, is de frequentie laag. 53 procent van de vrouwen en 48 procent van de mannen gebruikt minder dan eens per week een app op het gebied van gezondheid of leefstijl, 14 procent doet dit dagelijks. Betrouwbaarheid, kosten en privacy-zorgen zijn de belangrijkste argumenten om geen gezondheids-app te gebruiken.

De meest toepassingen van gezondheidsapps zijn om een gezonde levensstijl te behouden (42%), meer controle over gezondheid te krijgen (38%) en meer informatie te verkrijgen over de eigen gezondheid (34%). Een kwart van de respondenten gebruikt apps om een gezondheidstoestand te bewaken of te beheren, bijvoorbeeld bij chronische aandoeningen. Minder dan 8 procent van de respondenten gaf aan dat ze gezondheids-apps gebruiken om contact op te nemen met een medische professional.

Top10 gezondheids-apps

1. Stappenteller (23%)

Hoewel stappentellers vaak voor de lol worden gebruikt, is het voor veel mensen ook een middel dat ervoor zorgt dat ze genoeg lichaamsbeweging krijgen. Als je na een dag op kantoor maar vijfhonderd stappen op de teller hebt, word je je bewust van het feit dat je nog even extra moet bewegen.

2. Voedingsapps (11%)

Genoeg gezond eten binnenkrijgen, is voor veel mensen lastig. Gelukkig bestaan er genoeg apps die je helpen bewuste voedingskeuzes te maken. Sommige geven inzicht in je voedingspatroon, andere houden bij hoeveel calorieën je binnenkrijgt. Handig als je bijvoorbeeld aan de lijn bent.

3. EHBO-apps (9%)

Wat moet je doen als een iemand zich verslikt of, nog ernstiger, een hartaanval krijgt? Verschillende apps kunnen je in dit soort situaties uit de brand helpen. Ze vertellen je bijvoorbeeld hoe je de heimlich-manoeuvere uitvoert of hoe je mond-op-mondbeademing geeft.

4. Fitbit-app (8%)

Via de Fitbit-app kun je zien hoeveel stappen je zet en hoeveel calorieën je verbrandt. Je kunt de inname van voeding registreren, sportactiviteiten opslaan en hartslag,

stressniveau en slaappatroon meten. Al deze functies geven inzicht in je gezondheid en laten je zien hoe je gezonder kunt leven.

5. **Slaapanalyse-apps (8%)**

Ben jij vertrokken zodra je hoofd het kussen raakt of ben jij zo iemand die nog urenlang ligt te piekeren en dan 's nachts ook nog een paar keer wakker wordt? Hoeveel uur slaap je nou daadwerkelijk en hoe diep is die slaap dan? Slaapanalyse-apps vertellen het je.

6. **Hartfunctie-app (7%)**

Hartfunctie-apps kunnen voor patiënten met hartritmestoornissen erg nuttig zijn. Hiermee kunnen zij hun hartslag monitoren en resultaten naar de dokter sturen. Zo hebben dokters meer informatie over patiënten en kunnen ze hen nog beter helpen.

7. **Mindfulness-app (5%)**

We willen allemaal bewuster leven en een gebalanceerd bestaan hebben en dat zie je terug in de hoeveelheid beschikbare mindfulness-apps. Apps als Buddhify, Headspace en Smiling Mind leren je om meer in het nu te leven door je meer te focussen op je omgeving en door te mediteren.

8. **Thuisarts-app (5%)**

Griep, hoofdpijn of kneuzingen: de thuisarts-app vertelt je wat je het beste kunt doen bij deze klachten. Je vindt er informatie over specifieke aandoeningen: wat zijn de symptomen en waar kunnen ze door zijn ontstaan? Ook zijn er zelftests beschikbaar waarmee je erachter komt of een bezoekje aan de huisarts nodig is.

9. **Stoppen-met-roken-app (2%)**

Veel mensen hebben de intentie om (uiteindelijk) te stoppen met roken, maar kunnen daar wel wat hulp bij gebruiken. Stopstone, speciaal ontwikkeld voor jongeren, geeft je informatie over de voordelen van stoppen. Heb je een moment van zwakte? Druk dan op de noodknop. De app geeft je dan tips om je er doorheen te slaan.

10. **Hulp op Zak-app (1%)**

De Hulp op Zak-app helpt je als je ziek wordt in het buitenland. Hier vind je informatie en tips over veelvoorkomende ziekten in het land waar je op dat moment bent. Je kunt de app ook voor vertrek raadplegen om te checken of je bepaalde inentingen nodig hebt.

Patientline levert oplossingen op het gebied van (digitale) gastvrijheid in ziekenhuizen en zorginstellingen. De healthcare divisie van Elbuco kwam begin vorig jaar met een [eigen zorg-app](#) - Sentean - om patiënten meer grip te bieden op hun verblijf in het ziekenhuis. Patiënten kunnen onder meer maaltijden bestellen, online shoppen, televisie kijken en specifieke patiëntinformatie opzoeken.