

Online gezondheidsprogramma's voor gewichtsverlies: nieuwe groeimarkt

23 oktober 2020



Er zijn maar weinig gezondheidsvraagstukken met zoveel digitale oplossingen als overgewicht en gerelateerde ziekten. De potentiële markt is dan ook gigantisch: in 2019 hadden wereldwijd zo'n twee miljard volwassenen overgewicht. Veel van hen zijn bereid te betalen om hun probleem aan te pakken, zoals Weight Watchers International toont, een bedrijf met een omzet van 1,4 miljard dollar in 2019. Er is steeds meer klinisch bewijs beschikbaar voor de werkzaamheid van de online gezondheidsprogramma's.

De smartphone blijkt een effectieve tool om programma's voor gewichtsverlies en gerelateerde ziekten te gebruiken. Veel oplossingen bieden coaching aan, die via een smartphone eenvoudig kan aansluiten op de voorkeuren van gebruikers. Via tekstberichten, telefonisch, online? In principe is alles mogelijk. Ook de fotofunctie van een smartphone is handig. Het ouderwetse 'eetdagboek' gebaseerd op notities is omslachtiger en minder indringend dan een dagelijks foto-overzicht van alles wat gegeten en gedronken is. Het belangrijkste voordeel van een smartphone is echter de nabijheid. Mensen kunnen gemakkelijk en frequent feedback vragen en krijgen. Een smartphone-app met een diëtiste of leefstijlcoach erachter is veel bereikbaarder dan een diëtiste in een praktijk met nu en dan een afspraak.

Hoe minder drempels hoe beter

Is een smartphone altijd het instrument om gewicht te verliezen? Natuurlijk niet. Online

gezondheidsomgevingen vragen veel digitale en planningsvaardigheden. Gebruiksgemak is belangrijk: hoe minder drempels, hoe beter. De mogelijkheid om af te wisselen tussen online en offline contact wordt hier buiten beschouwing gelaten, maar verdient eveneens serieuze aandacht.

Juist tijdens de Covid-19 pandemie verdienen de digitale oplossingen serieuze aandacht. We raken gewend aan online zorg. Voor burgers en patiënten, zorgverleners en overheid is duidelijk geworden dat overgewicht en gerelateerde ziekten kwetsbaar maken voor een ernstig verloop van een Covid-19 infectie. Gezien de enorme aantallen mensen met overgewicht is de schaalbaarheid van de digitale oplossingen zeer welkom. In Nederland heeft nu 51 procent van de volwassenen overgewicht. Deze mensen kunnen niet eens allemaal een traject bij een diëtiste of een leefstijlcoach krijgen.

Doelgroepgericht online aanbod

Voor goede hulp is een doelgroepgericht aanbod nodig, ook online. In Nederland ontwikkelt zich dat aanbod. Mensen die steun zoeken om gezonde keuzes te maken en vol te houden, kunnen bijvoorbeeld terecht bij SamenGezond, een groot gratis gezondheidsplatform. Deelnemers aan het recente experiment GezondGewicht, met een BMI tussen 25 en 30, behaalden na twee maanden online coaching een resultaat van 2,1 procent gewichtsverlies. Er waren veel meer aanmeldingen dan verwacht. Ook de ervaren gezondheid van de deelnemers verbeterde.

De doelgroep van mensen met overgewicht en ontregelde bloedwaarden - dus prediabetes - hebben vaak bewezen baat bij een gericht online programma in combinatie met online of telefonische coaching. Zorgverzekeraar Menzis voert momenteel een pilot uit met het leefstijlprogramma Changing Health - een app plus telefonische coaching. In Groot-Brittannië kunnen 600.000 mensen dit programma gebruiken via de NHS. Bij een succesvolle pilot in Nederland komt de app landelijk beschikbaar.

Wanneer zich diabetes type 2 heeft ontwikkeld, blijkt uit onderzoek dat dit 'omgekeerd' kan worden door leefstijlverandering. De kans lijkt het grootst als patiënten minstens 15 kilo afvallen. Ook daarvoor zijn online programma's beschikbaar (bij mijn weten nog niet in Nederland). Zo begeleidt het Britse programma Oviva Diabetes 800 patiënten intensief en volledig online. Deelnemers ontvangen 12 weken dieetvoeding met 800 kcal per dag. Daarna wordt een gezond dieet geïntroduceerd en ontvangen de deelnemers nog acht maanden begeleiding om de nieuwe gewoonten in te laten slijten.

Successen hard nodig

Kortom, mogelijkheden te over om te profiteren van de internationale ontwikkelingen op de markt van digitaal gewichtsverlies en van effectieve initiatieven in Nederland voor de preventie en behandeling van gewichtsgelateerde ziekten. Nederland loopt internationaal voorop in smartphonepenetratie en mobiele netwerken. Dat heeft ook nadelen voor onze gezondheid. Laten we die voorsprong inzetten om onze gezondheid en leefkracht te versterken. Tegen acceptabele kosten en met maximale eigen regie voor de burger en patiënt kunnen we successen boeken in de strijd tegen leefstijlziekten. Midden in een pandemie hebben we die successen hard nodig.