

Erasmus MC
University Medical Center Rotterdam



E-health: nieuwe preventie instrumenten in de praktijk

Anke Oenema

Afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg

Deze workshop

← E-health (promotion) introductie – Anke Oenema

← Project DIEP – Els Denis

← Leefgezondcoach NDF – Sanne Niemer

Outline E-health – Introductie

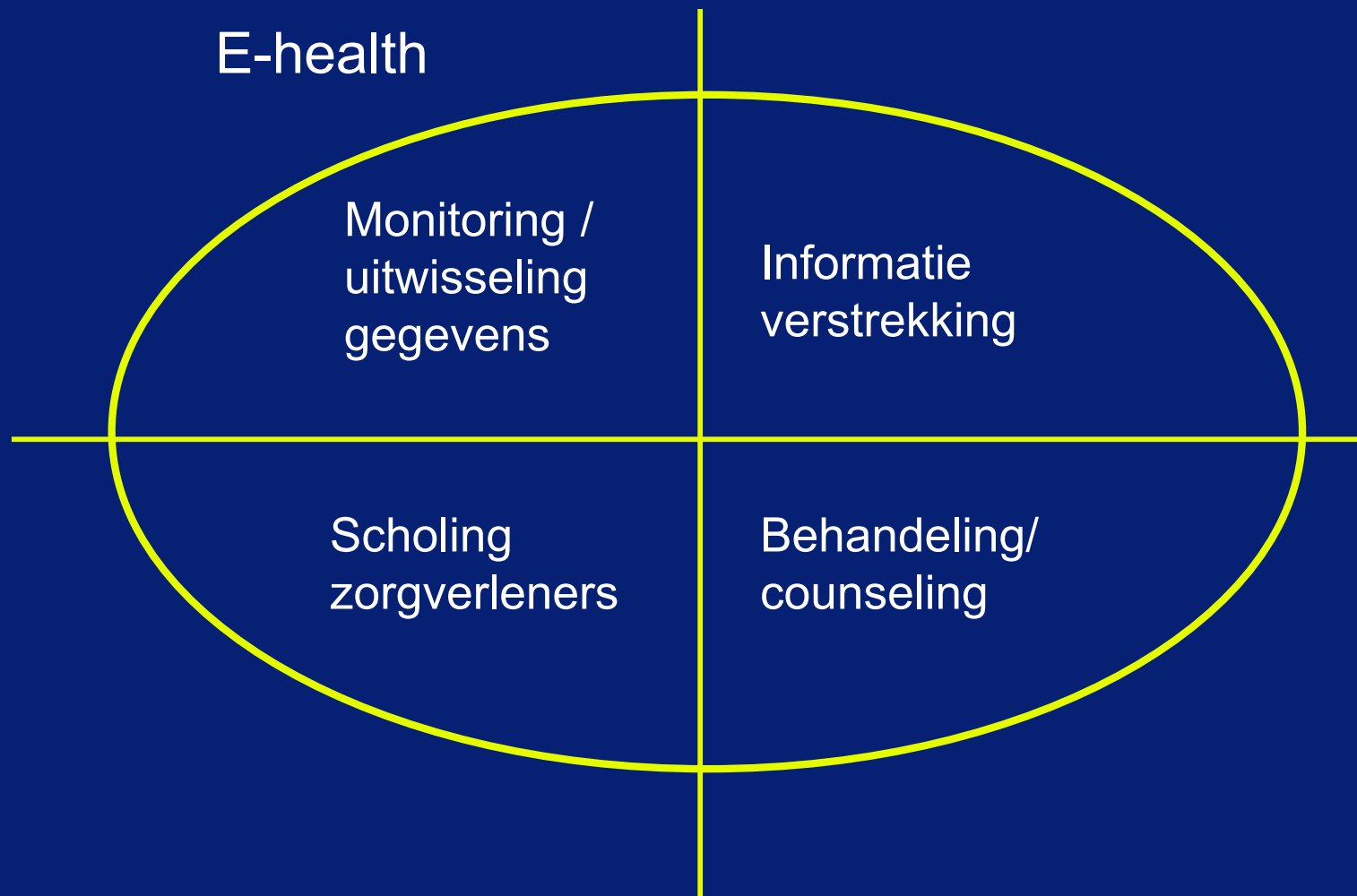
- ← Wat is E-health, E-health promotion
- ← Verschillende toepassingen van E-health promotion
- ← Effectiviteit van E-health promotion interventies
- ← Mogelijkheden voor verbetering van interventies

E-health - Introductie

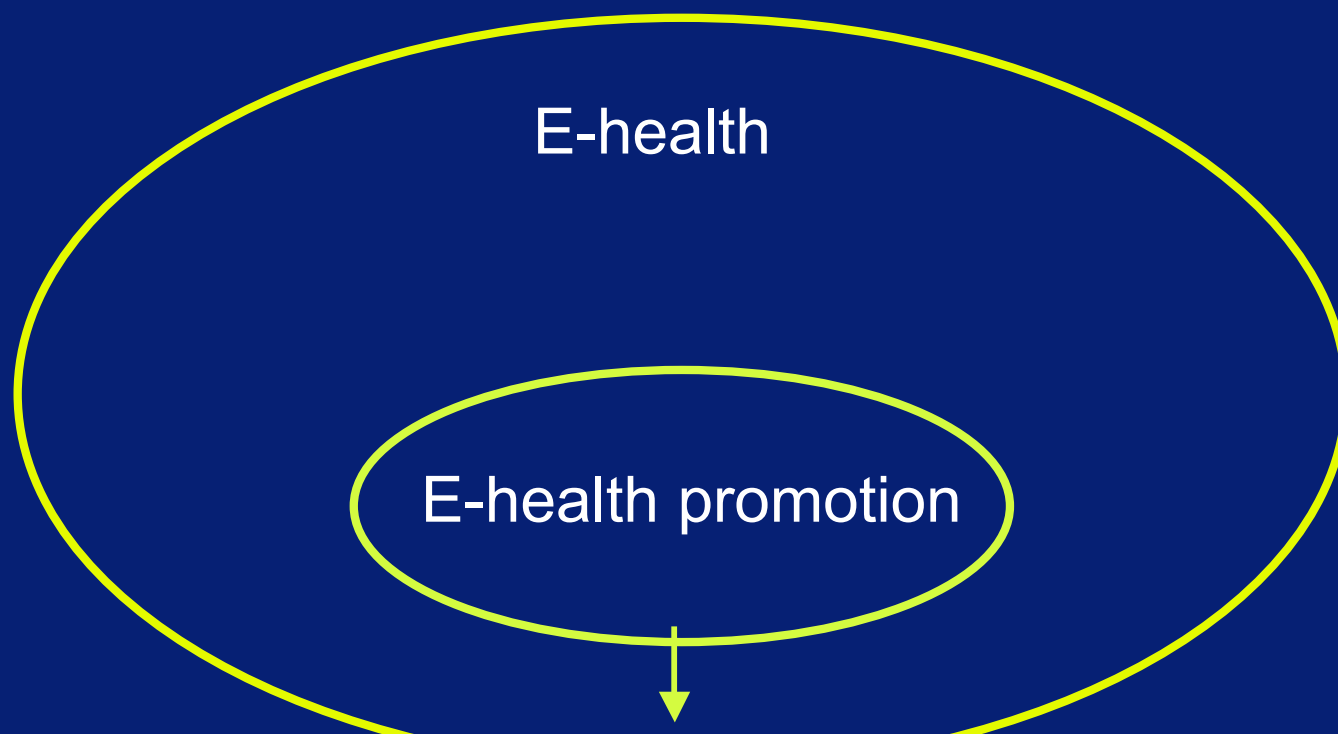
E-health

Het gebruik van informatie en
communicatie technologie, vooral
internet, om gezondheid en
gezondheidszorg te verbeteren of
mogelijk te maken

E-health - Introductie



E-health - Introductie



Bevordering van gezond gedrag
via internet/andere
electronische media

Internet veelbelovend medium voor het bevorderen van gezond gedrag

Voordelen

- ← Groot bereik
- ← 24/7 toegankelijk
- ← Interactiviteit → advies-op-maat/counseling
- ★ “sociale component” in te bouwen
- ★ Relatief goedkoop

Nadelen

- ★ Vluchtig medium, vluchtiger informatie verwerking?
- ★ Overload aan informatie op internet
- ★ Bereiken doelgroep/missen specifieke doelgroepen?

E-health promotion toepassingen in praktijk

- ← Informatie verstrekking – informatie die eerst in schriftelijke vorm was via internet aanbieden
- Getargete informatie – Voor specifieke doelgroepen, met kleine eenvoudige tests
- Getailorde informatie – Advies-op-maat
- Counselling – online contact met hulpverlener



- ▼ **Kinderen**
- Kinderen**
- Een afspraak met de dokter**
- **Een dag naar het ziekenhuis**
- **Overnachten in het ziekenhuis**
- Het verhaal van Ralph**
- Boeken en dvd's**
- Ken je dokter**
- **Alles over kinderdiabetes**
 - Even voorstellen
 - Wat is diabetes?**
 - Ik heb diabetes... wat nu?
 - De insulinepomp
 - Leven met diabetes
 - Het verhaal van Janet
 - 24 uur per dag bereikbaar

Wat is diabetes?

Als je diabetes hebt, maakt je alveesklier geen insuline meer. Insuline is nodig om koolhydraten (zoals glucose) in ons voedsel om te zetten in energie. In een boterham zitten bijvoorbeeld veel koolhydraten. Als je deze boterham eet, neemt je lichaam de glucose op in je bloed. Dan is insuline nodig om de glucose om te zetten in energie. Insuline opent namelijk de cellen in je lichaam waar dit omzetten gebeurt. Eigenlijk is insuline dus een soort sleutel. Als je lichaam geen of te weinig insuline aanmaakt, kan de glucose niet in je cellen komen. De sleutel ontbreekt. Je wordt moe en suf. Ook moet je veel plassen. Daarvan krijg je weer dorst en ga je veel drinken. Wie diabetes heeft, moet ervoor zorgen dat op een andere manier toch insuline in het lichaam komt.

Kijk op [moelijke woorden](#) als er begrippen zijn die je niet begrijpt.

Onder [boeken](#) vind je nog meer informatie over diabetes.





- THEMA'S
- TREFWOORDEN
- ADRESSEN
- BOEKEN
- ZOEKEN

Diabetes

dr. J.W.F. Elte



[Terug naar introductie](#)

- Wat is diabetes mellitus?
- De symptomen
- Diagnose en onderzoek
- Soorten diabetes en oorzaken
- Acute ontregelingen
- **Zelfcontrole en zelfregulatie**
 - Bloedglucosemeters voor zelfcontrole
 - Zelfcontrole op elk gewenst moment mogelijk
 - Ook zelfregulatie
 - Zelfcontrole en zelfregulatie moeten worden geleerd
- Medische begeleiding

Zelfcontrole en zelfregulatie

In het streven zo normaal mogelijke bloedglucosewaarden (normoglycemie) te bereiken, blijken zelfcontrole en zelfregulatie belangrijke hulpmiddelen te zijn. Onder zelfcontrole verstaan we het zelf prikken van bloed uit de vinger en het meten van de bloedglucosewaarden. Zelfregulatie is het reguleren van het bloedglucosegehalte door middel van een zelf aangepaste dosis insuline.

[terug naar boven](#)

Bloedglucosemeters voor zelfcontrole

Er zijn handige apparaatjes voor het vrijwel pijnloos bloed prikken. De druppel bloed die uit de vingertop komt, brengt men in contact met het uiteinde van een speciaal stripje dat de druppel bloed opzuigt. Vervolgens wordt het stripje in de glucosemeter geschoven, waar het glucosegehalte wordt gemeten. Er zijn diverse glucosemeters die _mits



E-health promotion toepassingen

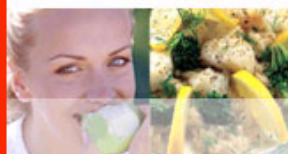
- Informatie verstrekking – informatie die eerst in schriftelijke vorm was via internet aanbieden
- ← Getargete informatie – Voor specifieke doelgroepen, met kleine eenvoudige tests
- Getailorde informatie – Advies-op-maat
- Counselling – online contact met hulpverlener

E-health promotion toepassingen

- Informatie verstrekking – informatie die eerst in schriftelijke vorm was via internet aanbieden
- Getargete informatie – Voor specifieke doelgroepen, met kleine eenvoudige tests
- ← Getailorde informatie – Advies-op-maat
- Counselling – online contact met hulpverlener

File Edit View Favorites Tools Help

Back Forward Stop Home Search Favorites

Address <http://nhs.info.nl/advies/exec/wizard/voeding> Go Links >>**Voedingscheck**0%  100%**Zuivel**

Hoeveel dagen per week drinkt u gewoonlijk melk of karnemelk?

7 dag(en) per week.

Hoeveel glazen melk of karnemelk drinkt u meestal per dag?

- 1 per dag
 2 per dag
 3 per dag
 4 per dag
 5 of meer per dag

Welke soort melk gebruikt u meestal?

- Volle
 Halfvolle
 Magere
 Karnemelk
 wisselend

Overzicht**Anke**

23 september 2004

[Uitloggen](#)

Algemeen

[Uw gegevens](#)

[Uw Gezondlevencheck](#)

Roken**Bewegen**

[Uw beweegscore](#)

[Uw suggesties](#)

[Uw motivatie](#)

[Uw succesfactoren](#)

[Uw actieplan](#)

Voeding

[Uw vetconsumptie](#)

[Uw suggesties](#)

[<< Vorige](#)[Stop](#)[Volgende >>](#)[Disclaimer](#) [Colofon](#)

Done

Internet

hoog cholesterolgehalte in het bloed kleiner. Daarom wordt aanbevolen om zo weinig mogelijk verzadigd vet te eten en zeker niet meer dan de maximum aanbevolen hoeveelheid.

Uw vetscore

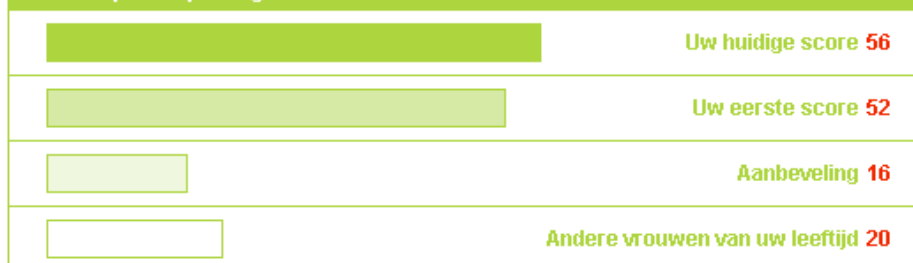
U gaf aan dat u denkt heel veel verzadigd vet te eten. Inderdaad blijkt uit uw antwoorden op de vragen dat u waarschijnlijk meer verzadigd vet eet dan door deskundigen wordt aanbevolen. U eet ook meer verzadigd vet dan de meeste andere vrouwen van uw leeftijd. U hebt **56** vetpunten. Andere vrouwen van uw leeftijd hebben gemiddeld 19 vetpunten. Eén vetpunt is ongeveer 2 gram verzadigd vet per dag.

Aanbevolen vetscore

Volgens de aanbeveling zou u maximaal **16** vetpunten moeten hebben. Minder vetpunten is nog beter, want hoe minder verzadigd vet u eet hoe beter dat is voor uw hart en bloedvaten. Als u minder verzadigd vet eet, krijgt u nog steeds voldoende belangrijke vetten binnen in de vorm van onverzadigd vet.

In de **grafiek** staat alles nog eens weergegeven.

Aantal vetpunten per dag



Minder verzadigd vet?

Omdat u meer verzadigd vet eet dan wordt aanbevolen zou het verstandig zijn om wat minder

Voedingscoach

Uw beweegcoach

Uw voedingscoach

Logboek

Voortgang

Disclaimer Help Colofon

www.kijkopdiabetes.nl

Er springen geen producten uit die u het meest gebruikt. Maar als u de energieinname uit zuivel wilt minderen, dan kunt u proberen om dagelijks niet meer dan 3 porties zuivel in totaal te nemen. Verder hebben producten uit de kolom 'weinig calorieën' dan de voorkeur.

	Veel calorieën	Middenweg	Weinig calorieën
MELK PRODUCTEN	Volle melk Volle chocolade-melk Volle yoghurt (alle soorten), Bulgaarse yoghurt, halfvolle kwark en volle kwark met en zonder	Halfvolle melk, magere en halfvolle chocolade-melk, Fristi met suiker, gewone yoghurtdrink, halfvolle Vitamel yoghurtdrink, gewone Yokidrink van Mona, Milk&Fruit van Friesche vlag, halfvolle kwark met zout	Magere melk, karnemelk (met vruchten), Fristi zonder suiker, Biomild drink naturel, Yoghurtdrink naturel, Vifit drink naturel, Vifit-Optimel met zoetstof van

VORIGE

VOLGENDE

E-health promotion toepassingen

- Informatie verstrekking – informatie die eerst in schriftelijke vorm was via internet aanbieden
- Getargete informatie – Voor specifieke doelgroepen, met kleine eenvoudige tests
- Getailorde informatie – Advies-op-maat
- ← Counseling – online contact met hulpverlener

Effectiviteit bevordering gezond gedrag via internet?

← Effecten op gedrag

← Bereik

Effecten bevordering gezond gedrag via internet?

- ← Nog niet veel evaluatie studies uitgevoerd

- ← Review studie naar effecten van gedragsveranderingsinterventies via internet:
 - 7 studies gericht op lichamelijke activiteit
 - 5 studies gericht op voeding
 - 4 studies gericht op voeding en lichamelijke activiteit

Resultaten interventies **Lichamelijke activiteit**

11 studies		# studies met significant interventie effect ten opzichte van totaal aantal studies dat naar die uitkomstmaat keek		
	# studies	Determinant	Gedrag self-report	Objectieve maat
Totaal LA	6	3/5	2/6	0/2
Matige/intensieve LA	5		1/4	1/1
LA in de vrije tijd	3		2/3	

Noot: alle studies waarbij een effect werd gevonden hadden een geen interventie controlegroep. Twee studies vonden een effect ten gunste van de print interventie.

Resultaten interventies voeding

9 studies

studies met significant interventie effect ten opzichte van totaal aantal studies dat naar die uitkomstmaat keek

	# studies	Determinant	Gedrag self-report	Anthropom.
Vet inname	6	4/4	2/4	0/1
Groente en Fruit Inname	4	2/2	2/3	
Gezonde eet gewoontes	2	2/2	1/2	

Bereik

- ← Grote bereik dat potentieel mogelijk is met interventies via internet wordt nog niet gehaald
- ← Gebruik van interventies niet optimaal in evaluatie studies (24% - 80%)
- ← In de praktijk mogelijk nog lager
- ← Actieve promotie is nodig

Wat weten we over effecten van gedragsveranderings interventies via internet?

- ← Nog niet zoveel evidence voor effecten
- ← Effecten zijn meestal klein
- ← Onderzoek vaak gedaan bij hoger opgeleiden, blanken, vrouwen
- ← Bereik is vaak laag
- ❖ Goede mogelijkheden voor toepassing van gedragsveranderingsinterventies via internet, potentie voor effecten, maar ruimte voor verbetering

Hoe interventies verbeteren?

← Inhoud versterken

← Bereik verhogen

Inhoud versterken

- ← Sterkere gedragsveranderingsstrategieën gebruiken in de interventies
 - Bijvoorbeeld zelf-regulatie, zelf-management skills aanleren

- ← Meer gebruik maken van de interactieve mogelijkheden van internet
 - Vraag/antwoord
 - Filmpjes
 - Animaties
 - Keuze mogelijkheden

- ← Follow-up modules → meerdere keren blootstelling

- ← Combineren met andere vormen van voorlichting, bijvoorbeeld met counseling

Bereik verhogen

← ??

← Actieve promotie

← Interventie makkelijk in gebruik en aantrekkelijk voor doelgroep

← Doelgroep motiveren om naar de website te gaan

Samenvattend

- ← Internet (en andere ICT toepassingen) zeer interessant medium voor verstrekken van gedragsveranderingsinterventies
- ← Maar, nog veel te leren en nog veel ruimte voor verbetering

Erasmus MC
University Medical Center Rotterdam



Vragen?

a.oenema@erasmusmc.nl