



In 2017 waren er wereldwijd zo'n 325.000 medische apps

# Medisch mobiel

## **Zelf dokteren per app**

Van stappenteller tot het analyseren van verdachte moedervlekken: gezondheidsapps zijn *booming*. Maar zijn ze wel betrouwbaar? En wat gebeurt er met onze persoonlijke gegevens? Vier kritische vragen over medische apps plus antwoorden.

TEKST: SARA MADOU

Dat ene moedervlekje na iets te veel dagen in de zon: misschien is een bezoekje aan de huisarts wel even handig. Maar ja, het is vast niks, en straks vindt hij me een aansteller... Voor precies die situaties is *SkinVision* bedacht. Met deze app kun je foto's maken van verdachte plekken op je huid. Vervolgens wordt met behulp van kunstmatige intelligentie bekeken of er sprake kan zijn van een melanoom. Is er reden tot zorg, dan bekijkt een arts de plekjes en ontvangt de zender van de foto eventueel het advies om naar de dermatoloog te gaan. Dat advies kost twee euro per foto of 25 euro per jaar – via sommige zorgverzekeraars is de app gratis. *SkinVision* claimt inmiddels 1,5 miljoen gebruikers te hebben. CEO Erik de Heus in *de Volkskrant*: "Ons streven is om 250.000 levens te redden, van mensen die zonder de app niet op tijd een dokter zouden hebben bezocht." Hun inkomsten halen ze, naast de abonnementskosten, uit samenwerkingsverbanden met zorgverzekeraars. Hoe eerder huidziekten worden opgespoord, hoe minder geld het de gezondheidszorg en dus de verzekeraars kost.

### 1 Zijn de apps persoonlijk genoeg?

Jaco van Duivenboden is senior adviseur bij eHealth expertisecentrum Nictiz, dat de overheid en zorgorganisaties adviseert over digitale zorg van informatie-uitwisseling tot beveiliging. "Rondom medische apps is nu veel *buzz*. Dat begon in 2012, toen het steeds gewoner werd om een smartphone te hebben. Sindsdien is het aanbod explosief gestegen. De verschillende apps worden steeds volwassen. De kwaliteit stijgt, de hoeveelheid gebruikers groeit en de betrouwbaarheid is stukken verbeterd."

Waar de apps in het begin vooral informatie gaven – bijvoorbeeld over hoe te stoppen met roken, waaruit bepaalde E-nummers bestaan of EHBO (hoe moest die stabiele zijligging ook alweer?), geven ze nu vaker persoonlijk toegespitste adviezen. Zo moet u bij de app *Moet ik naar de dokter?* symptomen aangeven op de afbeelding van een poppetje, waarna de app u een aantal vragen stelt. Vervolgens rolt er een advies uit: of het – jawel – raadzaam is toch even langs de huisarts te gaan. *Thuisarts* is een vergelijkbare app, maar ►

## In de zorg is nu eenmaal niet alles digitaal op te lossen

### MEDISCH GEDRAG

■ Volgens onderzoeksbureau GfK in 2016 blijkt 13% van de Nederlanders zijn gezondheid of conditie op digitale wijze te meten. Daarmee bundelen we onderaan de landelijst: in Frankrijk gebruikt 55% van de mensen al medische apps.

■ Een recent internationaal onderzoeksrapport zegt dat er in 2017 wereldwijd zo'n 325.000 medische apps waren: zo'n 78.000 meer dan het jaar daarvoor.

#### Gezondheidsapps zijn er in vier categorieën:

- 1 Om uw gezondheid in de gaten en uw sportprestaties bij te houden, zoals *Strava*, *Mapmyrun* en stappentellers.
- 2 Voor het verstrekken van informatie, zoals *Thuisarts*.
- 3 Om te kunnen meten en (laten) controleren van bijvoorbeeld hartslag en bloedwaardes.
- 4 Om uw medisch dossier in te zien.

biedt ook de mogelijkheid medicatie en een behandelplan in te voeren. Zo heeft u deze altijd binnen handbereik.

#### 2 En hoe zit het met de privacy?

Klinkt ideaal. Eenvoudig uw eigen gezondheid monitoren en verbeteren: wie wil dat nu niet? Maar in tijden van hackers, datalekken en de Sleepwet ontkom je er niet aan je af te vragen wat zo'n app met persoonlijke informatie doet. Wordt aan uw verzekeraar doorgespeeld dat u eigenlijk veel te weinig stappen zet op een dag? Verkopen ze uw gezondheidsinfo misschien aan commerciële bedrijven?

Van Duivenboden adviseert vooral uw gezond verstand te blijven gebruiken. "Kijk wie de aanbieder is. Bij een commerciële partij is het zeker verstandig goed op te letten. Een verzekeraar als geldschietter hoeft geen probleem te zijn zolang deze maar niet op de stoel van de arts gaat zitten: medische info moet altijd afkomstig zijn van een uit de beroepsgroep afkomstige bron. Blijf kritisch en vertrouw niet blind op de uitslag die een app geeft. En maak de afweging of de voordelen opwegen tegen de mogelijke nadelen. Wat wilt u bereiken met het gebruik? Gemoedsrust? Of is het meer gemakzucht? Of gaat het om iets wat uw gezondheid verbetert waardoor de nadelen minder van belang zijn?"

Over de veiligheid van apps die vragen om persoonlijke informatie zegt Van Duivenboden: "Het is nooit helemaal duidelijk wat er met alle info gebeurt, bijvoorbeeld de door u ingevoerde gemiddelde hartslag. Elke app heeft als het goed is een privacyreglement maar ja, wie leest dat nou? De voorlichting en controle op betrouwbaarheid kan nog een stuk beter. Het monitoren van deze apps is echter lastig. Het gaat om een vrije markt met een groot aanbod."

In Leiden worden op dit vlak momenteel voorzichtige stappen gezet. En wel door het National eHealth Living Lab onder leiding van hoogleraar Niels Chavannes. Dit lab laat een groep van 20.000 studenten apps testen en beoordelen met als doel apps met een goede beoordeling een Europees keurmerk te geven.

#### 3 Wat vindt de zorgsector ervan?

Verzekeraars, app-bedenkers en (potentiële) patiënten hebben ieder hun eigen belangen. Maar hoe zit het met de gezondheidszorg? Nathalie Schaafsma heeft een kliniek voor fysiotherapie en diagnostiek: "Ik vind het bestaan van medische apps prima. Zolang ze zich maar niet te zeer bemoeien met een diagnose. Mensen gaan er soms blind van uit dat wat een app aangeeft klopt. Dat kan voor onnodige onrust zorgen, of juist voor schijnveiligheid. Ik snap dat mensen erdoor worden verleid. Als patiënt wil je weten wat er met je aan de hand is. En hoe sneller, hoe beter. Maar in de zorg is gewoon niet alles digitaal op te lossen. Via een app is het voor een arts lastig doorvragen, iemand in de ogen kijken, zien wat er met iemands lichaam aan de hand is."

Verzekeraars gebruiken hun positie steeds vaker om zorgprofessionals te dwingen tot het gebruik van apps, zegt Schaafsma. "Sommigen verplichten ons nu zelfs om te werken met E-health, met name qua diagnostiek. Doe je dat niet, dan krijg je geen contract. De juiste diagnose stellen is het belangrijkste van het medische proces. Dus vind ik het eng daarin te veel op de techniek te vertrouwen." Toch is het volgens de fysiotherapeut niet alleen kommer en kwel: "Mensen worden assertiever door dit soort ontwikkelingen. Ze hebben meer kennis over en grip op hun eigen gezondheid, dat is mooi. Als we er slim

mee omgaan, kunnen medische apps veel voordelen hebben. Met name op het gebied van praktische informatie, zoals het verstrekken van handige tips voor diabetici, week-schema's met oefeningen kunnen inzien, of je gezondheid verbeteren met calorieën- of stappentellers. Daar zie ik alleen maar de voordelen van!"

#### 4 Zelfzorg per app: ideaal of niet?

Hoewel er dus nog het een en ander te winnen is aan kwalitatieve controle en monitoring, gaat het de goede kant op met de ontwikkeling van gezondheidsapps. Neem eens een kijkje in de GGD app store. Daar vindt u een overzicht van door artsen geadviseerde apps. Van Duivenboden: "Het zou mooi zijn als er

meer van dat soort initiatieven komen. Ik verwacht verder vooral communicatieve ontwikkelingen: vanwege de Wet Bescherming Persoonsgegevens is het nu nog niet mogelijk om te chatten met zorgprofessionals. Maar stel je voor dat dit veilig genoeg gemaakt kan worden: via Whatsapp vragen stellen aan een arts, ideaal toch? De ontwikkelingen gaan hard, de toekomst is dan ook moeilijk te voorspellen. Maar ik denk echt dat er ook meer en betere toegang komt tot je eigen medische gegevens. Minder machteloosheid op het vlak van gezondheid. EHealth betekent daarin al veel maar dat gaat alleen nog maar beter worden." ■



### TOP 5 MEDISCHE APPS

Allemaal gratis te downloaden via Google Play en de Appstore:

- 1 **Fello** Vergelijkbaar met een Whatsapp-groep maar dan om een netwerk rondom iemand die zorg nodig heeft te organiseren. U kunt berichten plaatsen en aangeven wie wat wanneer doet.
- 2 **MyFitnessPal** Leer uw eetpatroon kennen en tel eenvoudig calorieën. U kunt uw eetpatroon ook met vrienden delen en elkaar motiveren.
- 3 **I Love Me** App voor de mentale gezondheid met bijvoorbeeld tips bij stress en slapeloosheid.

- 4 **Alzheimer Assistent** Helpt bij de dagelijkse zorg voor iemand met dementie. Met verhalen, video's, herkenbare situaties, info over dementie en de mogelijkheid om tips uit te wisselen met andere mantelzorgers.
- 5 **Memorado** Wordfeud kent u vast wel, maar dit is ook een fijne braintrainer. Met 20 afwisselende spellen op bijna 600 verschillende niveaus om geheugen, concentratie en reactievermogen te trainen.

BRONNEN: DE VOLKSKRANT, ZILVEREN KRUIS, NICTIZ, NOS, FRANK.NEWS, EHEALTH-MONITOR, MHEALTH ECONOMICS 2017

### UIT DE PRAKTIJK



#### 'De app werkt echt verslavend. Zó motiverend'

**Alda van Helmond (1953) vindt het soms lastig om actief bezig te blijven. Daarom maakt ze gebruik van een stappenteller-app.**

Alda: "Ik ben geen fan van apps, dat is me snel te veel gedoe. Mijn telefoon staat er vol mee: dingen die mijn kinderen me aanraden en voor me downloaden, maar ik doe er amper wat mee. Er is één uitzondering: de app *Up*. Een zogeheten *smartcoach* waarmee je van alles kunt: van je calorie-inname analyseren als je af wilt vallen tot je slaappatroon onder de loep nemen. Wat dat laatste betreft: je kunt bij het wakker worden zien hoe lang je geslapen hebt, en hoe

vaak je wakker bent geworden. Ik gebruik de app het meest voor de stappenteller. Die is handig in het gebruik en je hoeft hem alleen maar even toegang te geven tot de standaard gezondheidsapp op je telefoon. Hij is ook aan te sluiten op een Fitbit (een armband die uw bewegingen registreert – red). Eerst vond ik het vooral grappig maar hoe vaker ik hem gebruik, hoe meer ik eraan heb. Het is echt een verslavende app. Laatst was ik gaan wandelen, bleek ik bijna 10 kilometer afgelegd te hebben! Dat is dan toch leuk om te zien. En het motiveert om te blijven bewegen."