
QUANTIFIED SELF EN SELF-TRACKING

METEN IS WETEN

Auteur: Dr. Hans C. Ossebaard



In 2007 werd de term **Quantified Self** geïntroduceerd. Kevin Kelly, oprichter van het Amerikaanse tijdschrift **Wired**, en journalist **Gay Wolf** richtten een beweging op om gebruikers en ontwikkelaars van **self-tracking** dichter bij elkaar te brengen. Doel was om diegenen meer te laten samenwerken “**who share an interest in self-knowledge through self-tracking.**” Wat is dat **self-tracking** en wat levert het je op?

Wat is self-tracking?

Rond 1880 struinde een kale, wat oudere heer met grote bakkebaarden, de straten van de steden in Groot-Brittannië af. Vorseend bekeek hij elke vrouwelijke voorbijganger. Ondertussen beoordeelde hij, zeer betamelijk, haar uiterlijk en registreerde zijn oordeel door in zijn broekzak met een naaldje gaatjes te prikken op een kruisvormig stuk papier. Maandenlang legde hij zijn observaties vast op een schaal van ‘afstotelijk’ tot en met ‘aantrekkelijk’. Uiteindelijk maakte Sir Galton een ‘beauty-map’ van het koninkrijk en ontdekte zo dat in Londen de meeste mooie dames zijn en in Aberdeen veel minder. Zijn

meting gaf zo’n opvallend verschil aan dat het geen toeval meer kon zijn. Ja, ook dat is wetenschappelijk onderzoek.

Om je leven aan te passen, te verrijken, te verbeteren.

Self-tracking is het doen van metingen aan jezelf, aan anderen of aan je sociale omgeving. Dat wordt gedaan om kennis op te doen over datgene wat je meet, en die te gebruiken om eventueel je leven aan te passen, te verrijken, te verbeteren. Iets uitdrukken in een getal of een hoeveelheid - kwantificeren - maakt het meetbaar, vergelijkbaar,

inzichtelijk en handelbaar. In feite hebben we altijd aan self-tracking gedaan. Maar de moderne wetenschap heeft er uitdrukkelijk een hoeksteen van gemaakt.

Inmiddels is de wetenschap gedemocratiseerd. Met weegschaal (lichaamsgewicht), thermometer (lichaamstemperatuur), zelf-test (intelligentiequotiënt), kilometer teller (afstand/snelheid) of barometer (luchtdruk) kunnen ook niet-wetenschappers zichzelf en hun omgeving kwantificeren.

Self-tracking maakt deel uit van ons dagelijks leven

Dankzij de digitale revolutie is aan self-



Heartbeat. When you press two fingers on the screen, the built-in heart rate sensor records and shows your heartbeat. It's a simple and intuitive way to see how you feel.

Foto: Hadrian / Shutterstock.com

tracking een interessante, nieuwe dimensie toegevoegd. Met betaalbare consumenten-technologie kunnen we niet alleen dezelfde zaken meten, we kunnen nog veel méér meten en dat ook nog makkelijk en snel met anderen delen. Smart phones, tablets, laptops zijn geïntegreerd in ons persoonlijk leven en online met allerlei andere apparatuur verbonden: met je verlichting, je muziek, je thermostaat, je auto, de devices van je vrienden enzovoort. Als zodanig verzamelen onze computers enorme hoeveelheden data over onszelf. Dat doen ze ongemerkt al op basis van hun fabrieksinstellingen. Met iets meer moeite kunnen we ze natuurlijk ook actief en bewust inzetten om informatie te verzamelen en daarvan te leren. Een goeiende groep mensen houdt op deze manier allerlei persoonlijke data bij, en deelt die data met elkaar via Social Media.

Het doen van zelf-metingen met behulp van technologie is gemeengoed aan het worden. Steeds meer mensen houden elke dag bij hoeveel ze fietsen of rennen, wat ze

Gezondheid lijkt de meest dominante categorie binnen self-tracking

eten en wat hun gewicht is, welke muziek ze luisteren, wat hun hartslag of bloeddruk is, hoe laat ze naar bed gaan, hoe vaak ze daten en waar en met wie ze uitgaan. Gezondheid lijkt de meest dominante categorie. Uit de eHealth Monitor 2014 blijkt dat 8% van de zorggebruikers het afgelopen jaar online een psychologische zelf-test heeft gedaan. Een kleine groep gebruikt daadwerkelijk internet/telefoon/tablet om zelf gegevens bij te houden, bijvoorbeeld over doktersbezoeken of behandelingen (3%), over lichamelijke activiteit via een stappenteller bijvoorbeeld (12%), over gezondheidswaarden zoals gewicht of bloeddruk (11%) over de gezondheid (9%), over voeding/dieet (8%). Rond de 18-29% doet niet aan dergelijke vormen van self-tracking maar zou dat wel willen. Dat is allemaal nog niet wereldschokkend veel, maar het wordt steeds makkelijker om

zelf gegevens te meten en bij te houden. Het animo zal stijgen wanneer de meerwaarde voor zorggebruikers duidelijker wordt: met meer inzicht in je gezondheidstoestand krijg je eigen regie over je zorg. Die gegevens wil je als patiënt ook kunnen delen met zorgverleners, met je familie, of met mantelzorgers.

Quantified Self en self-tracking in Nederland

Een en ander kreeg navolging in de wereld. Ook in Nederland. Hier richtten enkele enthousiastelingen in 2010 Quantified Self Nederland op. Sinds 2012 heeft de Hanzehogeschool in Groningen een Quantified Self Institute ingesteld om "(...) datgene wat binnen de QS-beweging gebeurt, te koppelen aan onderwijs, onderzoek en ondernemerschap." In de zomer van 2014 vond in Amsterdam een Europese conferentie plaats voor 'self-trackers en tool-makers', voor ontwerpers, uitvinders, ondernemers, wetenschappers, gezondheidsprofessionals, journalisten en iedereen die er meer van wilde weten. De sfeer rond de beweging

is fris en innovatief, een mengsel van jong, creatief, tech, holistisch, ecologisch, alternatief, idealistisch, die doet denken aan de Californische Bay Area in de jaren zeventig waar eenzelfde amalgaam tot grootse vernieuwingen leidde.

2019: 75% van de chronisch zieken en kwetsbare ouderen kunnen zelf meten

Vanuit de overheid krijgt self-tracking duidelijk een impuls. De Raad voor Volksgezondheid en Zorg dringt aan op een begrijpelijk, gebruiksvriendelijk en veilig Persoonlijk Gezondheidsdossier (PGD). Hiervoor stuurde de raad in juli 2014 een advies aan de regering: 'Patiënteninformatie - Informatievoorziening rondom de patiënt'. Wie dat wil, moet zijn eigen gegevens met een PGD kunnen beheren en daar ook eigen meetgegevens aan toe kunnen voegen. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport wil dat 75% van de chronisch zieken en kwetsbare ouderen in 2019 zelfstandig metingen kunnen uitvoeren. En dat 40% van de Nederlanders en 80% van de chronisch zieken direct toegang heeft tot medische gegevens via mobiele apps of internet. Patiëntenfederatie NPCF werkt momenteel, samen met zorgverzekeraars en zorgaanbieders, aan de voorbereiding van bovengenoemd Persoonlijk Gezondheidsdossier. Dat is een digitaal dossier dat, zorgverleners kunnen raadplegen zodat al je persoonlijke gegevens beschikbaar zijn voor goede zorg. In zo'n PGD kunnen patiënten ook de eigen meetgegevens invoeren: over je conditie, inentingen, medicijngebruik, bloedgroep, enzovoorts. Dat lijkt nuttig voor alle betrokkenen. Het duurt nog even voor de voorwaarden voor een veilig en betrouwbaar PGD zijn uitgewerkt, maar ook nu al kan de zorgconsument uit een vijftiental (commerciële) PGD's kiezen. De mogelijkheid eigen meetgegevens toe te kunnen voegen aan zo'n dossier geeft de patiënt een belangrijkere rol in de besluitvorming rond de eigen gezondheid en zorg. Quantified Self is een mooi voorbeeld hoe snel en effectief

een burgerbeweging kan bijdragen aan de emancipatie van patiënten. Niet iedereen zal dat willen, afhankelijk van bijvoorbeeld leeftijd, opleiding of skills, maar velen zullen blij zijn met deze verbetering. Maar dat is nog niet eenvoudig, zolang het zorgsysteem niet echt op e-Patients is ingesteld. Want zorgverzekeraars vergoeden vaak nog geen monitoring tech en zorgverleners weten vaak niet goed hoe met hen om te gaan.

Van quantified self naar quantified all

Voor patiënten, zorgconsumenten en mantelzorgers is het wel duidelijk wat de noodzaak of de meerwaarde hiervan zijn kan. Maar waarom zouden mensen die niet ziek zijn eigenlijk gezondheidsgegevens bijhouden? Gewoon omdat het kan, omdat het fun is en omdat het blijkbaar iets oplevert. Wat levert dat op? Het heeft iets neurotisch om alles te willen meten, om voortdurend alles onder controle willen hebben. Wellicht voelt men er zich zekerder, rustiger, veiliger bij. Er zit ook een soort sociale nieuwsgierigheid in. En het is leuk om met tech je grenzen te bepalen, te verkennen, te weten en dat te delen. Om je gedrag te monitoren, je verplaatsingen door de wereld te digitaliseren, biometrische data te verzamelen, psychologische zelf-testjes te doen, medische zelf-diagnostiek te bedrijven, zelfs je DNA te laten sequensen en te vergelijken met anderen.

'De patiënt centraal' kan zo eindelijk werkelijkheid worden

Self-tracking kan op den duur een gunstig effect hebben op het voorkomen van ziekte en dus de volksgezondheid ten goede komen. We gaan met ons zorgstelsel tenslotte ook geleidelijk aan van nazorg naar voorzorg, van ziekte/zorg naar gedrag/gezondheid, van minder professionele zorg naar meer zelfmanagement. Zelf-meting sluit naadloos aan op deze radicale verandering. Het Quantified Self Institute noemt vijf

gangbare terreinen voor zelf-meting: fysieke activiteit, voedsel, slaap/ontspanning, stress en sociale interactie. Deze big five zijn van beslissend belang voor onze gezondheid. Wanneer hier iets niet goed gaat, is dat een risicofactor voor het ontstaan van ziekte. Denk aan de zorg om toenemende zwaarlijvigheid, de gevolgen van stress en burn-out, eenzaamheid.

Op het niveau van het individuele gedrag en zelfzorg, ligt hier de relatie met P5-Medicine voor de hand. Deze veelbelovende benadering van de geneeskunde combineert de modernste digitale, systeem-biologische en psychologische ontwikkelingen. Die vijf P's staan voor predictive (voorspellend), personalized (op maat), preventive (preventief), participatory (participatief) en psycho cognitive (psychologisch). Deze kenmerken komen grotendeels samen in quantified self, waar de self-tracker met zijn gezondheid als een manager omgaat en gedrag kan bijstellen. In combinatie met draagbare, draadloze sensortechnologie is het niet moeilijk voor te stellen dat hiermee in beginsel ons gezondheidssysteem gedefinieerd wordt. 'De patiënt centraal' kan zo eindelijk werkelijkheid worden en de toegankelijkheid, betaalbaarheid en kwaliteit zijn daarmee gediend. Wanneer mensen tenslotte ook nog hun individueel verzamelde, anonieme data gaan samenbrengen ontstaat er zelfs een quantified all; een gegevensverzameling die van belang is voor de nationale en internationale volksgezondheid. Een mooi perspectief.

Meer weten?

Ga naar www.icthealt.nl