

Gezonde technologie pusht



door: [Wolfgang Ebbers](#), 14 maart 2013

Sensortechnologie en technologie voor gedragsbeïnvloeding maken enorme ontwikkelingsprongen door. Het 'pushende' karakter van de combinatie van deze technologieën heeft de potentie om de maatschappelijke zorgkosten te verlagen. Welke hobbels moeten er nog genomen worden om dat te realiseren?

Tijdens de Kerstperiode overvalt het me en begin maart wordt het zichtbaar: het Goede Leven. Dan is de broekriem te kort en zit de boord te strak. De schuld ligt bij mijn moeder. Althans, dat is wat ik begrijp van Arnoud Verhoeff, UvA hoogleraar Grotestadgeneeskunde, 13 maart in de Volkskrant: "Als je eenmaal een levensstijl heb, is het moeilijk die te veranderen, zeker als je omgeving daar het nut niet van in ziet". Ik hoef dat dan ook niet te proberen. Homemade pasteitjes, zuurvlees, Gugelhupf. Op afslaan staat een zware straf. Maar als ik eenmaal begin stop ik niet meer. En dus verander ik in maart in een wandelende tijdbom voor de maatschappelijke zorgkosten. En velen met mij.

Maar nu even alle gekheid op een stokje. Deze week presenteerde de Raad voor Volksgezondheid en Zorg het rapport 'Het belang van wederkerigheid'. Mensen met een gezonde leefstijl moeten korting krijgen op hun ziektekostenverzekering. Zonder zo'n beloning zullen gezond levende mensen steeds minder bereid zijn te betalen voor de ziektekosten van mensen die te dik zijn of te weinig bewegen. Bij de presentatie van het rapport gaf staatssecretaris Van Rijn van Volksgezondheid aan vooralsnog tegen de plannen te zijn, omdat er te veel open vragen zijn. Want in een tegelijkertijd gepubliceerde achtergrondstudie van het Centrum voor Ethiek en Gezondheid is het niet duidelijk of financiële prikkels tot gezond gedrag stimuleren. Wat dan wel? Welke mogelijkheden zijn er nog meer?

Sensoren voor input

Daarvoor ben ik gaan praten met Henk Eertink, collega bij Novay, maar vooral ook directeur van het ICT Innovatie Platform Intelligente Communicatie (IIPIC) en projectleider van het Active Healthy Ageing Platform van het European Institute of Technology. Hij houdt zich ondermeer bezig met analyse en beïnvloeding van gedrag via geavanceerde observatietechnologieën. Henk legt uit: "Doel is om mensen bewust te maken van hun gedrag. Als ze dat bewustzijn eenmaal hebben, kun je doorgaan met het beïnvloeden. Bijvoorbeeld door feedback op dat gedrag te geven, voorstellen te doen hoe het anders kan of moet, et cetera."

Eigenlijk hebben we het hier dus over een coach die jou lekker aan het pushen is. Maar dan niet van vlees en bloed, maar van technologie. Een app bijvoorbeeld. Daarmee hebben we de kern van deze technologische toepassingen te pakken: op basis van waarnemingen (input via sensor) krijg je feedback (output via gedragsbeïnvloedingstechnologie. Via apps of desnoods wijzers op een weegschaal). As simple as that. Maar sensoren zijn er in vele varianten. Van geluidssensoren tot bewegingsensoren en van thermometers tot druksensoren in matrassen. Welke sensoren heb je nu precies nodig om het gedrag te kunnen meten? En, welke technologie kunnen we daarnaast gebruiken om jouw gedrag het best te beïnvloeden? Dat zijn prangende vragen waar Henk zich mee bezig houdt.

Op zich is het niet nieuw, al die sensoren: in de zorgsector wordt al een tijd monitoring op afstand toegepast voor bijvoorbeeld glucosespiegel, bloeddruk en hartslag. Maar er heeft zich de afgelopen jaren een ware revolutie voorgedaan. Zowel de sensortechnologie als de gedragsbeïnvloedingstechnologie is in een mum van tijd vele malen goedkoper en beter geworden. De integratie van die twee sterk verbeterde technologievormen gaat allerlei nieuwe toepassingsmogelijkheden opleveren, niet alleen voor 'cure' maar ook voor 'care' en voor 'lifestyle coaching'.

Nog geen commodity

In de cure en care gaat het hard. Daar begint de Continua Health Alliance (een standaardisatieorganisatie voor tele-monitoring, gekoppeld aan bijvoorbeeld jouw personal health records beheerd in Google Health) zijn vruchten af te werpen. Voor lifestyle ligt het net iets lastiger: dat is voornamelijk een consumentenmarkt waar elke student, professional of amateur een app kan ontwikkelen en uploaden naar de appstore. Voor de gewone consument wordt het daarmee onduidelijker: welke app werkt goed, welke sensoren heb ik nodig, enzovoorts. Kwalitatief goede lifestyle apps zijn nog zeker geen commodity.

Hoe nemen we deze hobbel? Hoe maken we het tot commodity en daarmee goedkoper? Want bij dat laatste zit dus mijn probleem. Ik ben niet ziek, ik heb gewoon teveel honger door al dat gebak van mijn moeder. Ik wil zo'n veel te dure Google Glass die al het slechte eten dat ik tegenkom onzichtbaar maakt en het goede uitvergroot. Zodat ik gezond eet, gezond blijf en bovendien de samenleving niet al teveel op kosten jaag. En ik zal wel niet de enige zijn die dat wil.

Rol voor zorgverzekeraars

Henk en ik discussiëren over de rol die zorgverzekeraars daarin zouden kunnen spelen. Een aantal zijn al begonnen met het belonen van mensen met een gezonde levensstijl. Bijvoorbeeld door te delen in de fitnesskosten. Dat zou ook prima kunnen voor kwalitatief goede coachingstechnologie die meer doet dan alleen maar allerlei data grafisch mooi weergeven. Coachen is meer dan dat, het is ook interpreteren hoe je in je vel zit en vervolgens aanmoedigen of laten inbinden. Voorbeeld van een elektronische variant daarvan: een virtuele coach die aardige, strenge of motiverende feedback geeft, afhankelijk van de emotie die automatisch herkend is door de app.

Om dit allemaal voor elkaar te krijgen, moeten we wel diepgaander uitzoeken op welke wijze de technologie het beste bij welke grote groepen van mensen aanslaat en wat dan de business case voor de zorgverzekeraar is. Het onderzoek op dit domein heeft zich de afgelopen jaren vooral op technologie en de bruikbaarheid van die technologie en zijn potentie gericht, bijvoorbeeld in het Europese FP7 project Florence. Breed gebruikersonderzoek heeft nog niet kunnen plaatsvinden, daarvoor moet eerst meer geld op tafel. Maar dat gaat er ongetwijfeld snel komen, wetende dat ook Roger van Boxtel dit leest.

Meer weten? Zie [IIPIC](#) of het Europese project [Florence](#), het Overijsselse project [TalkMeHome](#) of neem contact op met Henk.Eertink@novay.nl

Wolfgang Ebbers is managing advisor e-overheidsdienstverlening bij onderzoeksinstituut Novay