

► **Artsen hebben nu meer tijd voor patiënten die die tijd echt nodig hebben**

# Weér naar de dokter? Welnee, Christiaan appt zijn uitslagen

Hij hoeft niet meer naar de huisarts om zijn bloeddruk te meten. Christiaan Janssen (71) uit Engelen doet dat gewoon vanuit huis. Dat scheelt niet alleen hem tijd, maar óók de overbelaste zorgsector. 'Wie zelf meet, klopt minder snel aan bij de zorg.'

Pieter van Klinken

Den Bosch

**H**et simpelweg wat gegevens invullen in de app Thuismeten zorgt ervoor dat mensen die last hebben van hartfalen de helft minder vaak naar het ziekenhuis hoeven te gaan, blijkt volgens zorgverzekeraar VGZ uit de eerste paar jaar kleinschalig testen. En dat niet alleen: als ze er al terecht komen, liggen ze er gemiddeld niet acht, maar slechts vijf dagen. Alle reden om vol in te zetten op de techniek. Niet alleen in het ziekenhuis, maar ook samen met de huisartsen.

Als Janssen in november plotseling een te hoge bloeddruk meet, krijgt hij op zijn telefoon een melding. Een hoge bloeddruk kan leiden tot harten vaatziekten. Janssen moet daarom een week lang elke dag meten. „En dat ik daarvoor niet naar de huisarts hoef, is prettig.”

Normaal gesproken ging Janssen elk jaar naar de huisarts. Dan werd één keer gemeten of zijn bloeddruk goed was. „Als ik nu meet, doe ik dat 's ochtends en 's avonds.” Dat levert een beter betrouwbare waarde op. Na een week meten bleek dat het wel snor zat. Hij hoefde pas in december weer te controleren en nu is hij weer fit als een hoentje. De volgende meting is pas in maart.

In de omgeving van Den Bosch vullen vijfduizend mensen dagelijks of wekelijks hun medische gegevens in via de app Thuismeten. Die data komen rechtstreeks terecht bij het monitoringscentrum in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Niet alleen patiënten van het ziekenhuis, maar ook 46 van de 84 huisartsenpraktijken in de regio doen mee. Huisartspatiënten met diabetes en hart- en vaatziekten haken vanaf deze week ook aan. In totaal moet het aantal patiënten dat met Thuismeten werkt eind volgend jaar op vijftienduizend zitten.

## Zo simpel als WhatsApp

Je hartslag doorgeven, je bloeddruk, hoeveel je sport, hoeveel alcohol je drinkt, je gewicht, hoeveel pijn je nog hebt en of je wond al aan het genezen is na een operatie. Het zijn allemaal zaken die kunnen worden bijgehouden



▲ **Christiaan Janssen meet zelf zijn bloeddruk en stuurt die gegevens door naar zijn arts.**

FOTO'S MARC BOLSUIS

▼ **In de omgeving Den Bosch vullen vijfduizend mensen dagelijks of wekelijks hun medische gegevens in via de app Thuismeten.**



den in de app. Regien Kievits van de Bossche koepelorganisatie Jeroen Bosch Huisartsen: „Het is echt heel makkelijk. Wij kunnen aan een patiënt vragen: wil je terugkomen voor een afspraak of wil je het zelf meten?”

Als iemand zelf de gegevens wil meten, vult de huisarts of specialist een aanmeldformulier in. De patiënt krijgt de uitnodiging in de mail, kan daarmee de uitleg en de app downloaden en beginnen. Projectleider Marco van Geffen van het Jeroen Bosch Ziekenhuis: „Als je kan WhatsAppen, kan je dit ook. En heb je geen bloeddrukmeter, dan krijg je die.”

In Luscii, het patiëntensysteem waarmee ze werken, kunnen drempelwaarden worden gezet. Als iemand dan boven een bepaalde bloeddruk zit of een te lage hartslag heeft, gaat er een signaal naar het systeem. Aan de andere kant van het scherm zit dan thuismonitoringsverpleegkundige Thijs de Wit.

De Wit werkt dagelijks met vier collega's op het Thuismonitoringscentrum in het JBZ. Zij handelen dagelijks honderden meldingen af. „Dat klinkt als veel, maar valt mee. Vaak



**Ik kreeg advies over medicijnen en er was ook ruimte voor overleg of het niet wat minder kon**

– Christiaan Janssen

zijn er meerdere meldingen van één persoon. Maar ik heb nog elke dag contact met tientallen patiënten.” Telefonisch of via beeldbellen.

Janssen belde zelf met het Thuismonitoringscentrum toen hij een hoge bloeddruk had gemeten. „Dan word je goed geholpen. Ik kreeg advies over wat voor medicijnen ik kon nemen en er was ook ruimte voor overleg of het niet wat minder kon.” Juist doordat je er vroeg bij bent bij afwijkende waarden, worden ziekenhuisopnames voorkomen.

Patiënten die zelf meten komen niet meer voor elk wisselwase naar het ziekenhuis, merkt De Wit. „Mensen leren zichzelf kennen”, legt hij uit. Ze leren hoe hun lijf reageert bij de verschillende vitale waarden. Waar ze voorheen dan naar de huisarts of de polikliniek gingen, weten ze nu: dit is nog niet erg, dit komt weer goed. „En als ik dan toch nog bel om te vragen hoe het is, hoor ik meestal: 'Fijn dat iemand op de achtergrond meekijkt.'”

In Den Bosch lopen ze momenteel voorop. Het ziekenhuis was één van de eersten in Nederland die ermee aan de slag ging. Op dit moment monitoren ze bijvoorbeeld al ruim twee keer zo veel patiënten als het ETZ in Tilburg, dat er 2294 in de gaten

houdt. Daarnaast gebruikt het JBZ het voor veel meer specialismen.

Dat ligt ook aan het medisch landschap. Simone Maassen, innovatiemanager bij verzekeraar VGZ, ziet door het hele land initiatieven en legt uit wat Den Bosch uniek maakt: „Dit is een grote regio met één ziekenhuis en één huisartsenvereniging waarbij vrijwel alle huisartsen zijn aangesloten. Dat maakt samenwerken en elkaar vertrouwen makkelijker. Op andere plekken heb je bijvoorbeeld meer ziekenhuizen. Je kunt dit plan dus niet zomaar kopiëren en plakken, maar als er ideeën zijn, kunnen wij helpen.”

## Verpleegkamer als kantoor

Het doel is om in heel Nederland dit soort samenwerking te hebben, geeft Regien Kievits aan. „Wij dragen dit plan uit binnen de landelijke koepelorganisatie voor huisartsen. Dit gaat op grote schaal gebeuren. De vraag is alleen nog hoe precies.”

Doordat minder mensen onnodig naar de dokter gaan, hebben huisartsen en specialisten meer ruimte voor patiënten die die tijd wel nodig hebben. Dat is met name voor de toekomst belangrijk, geeft Marco van Geffen aan, wijzend naar zijn kantoor. „Kijk maar hier. Dit is eigenlijk een verpleegkamer, waar nu niemand kan worden verpleegd. Daar is geen personeel voor.” Het tekort aan zorgverleners wordt alsmaar groter.

Janssen is blij met de ontwikkeling. Het enige waar hij zijn vraagtekens bij heeft, is de toegang tot zijn patiëntendossier. „Ik moest op zoveel plekken inloggen en vragen beantwoorden dat ik dat maar heb opgegeven.” Janssen is toch wel fit. Hij loopt nog tal van marathons.