

App op recept?

Bevlogen Nederlandse huisartsen en onderzoekers hebben diverse digitale tools ontwikkeld voor de ondersteuning van de niet-medicamenteuze behandeling van klachten als urine-incontinentie, vertigo en slaapproblemen. De effectiviteit van deze zelfmanagement-apps is of wordt onderzocht in de huisartsenpraktijk. Vaak zijn deze tools gratis en laagdrempelig beschikbaar. Dergelijke toepassingen schelen de huisarts veel tijd in de spreekkamer en geven de patiënt meer regie. Via de online behandeling krijgen patiënten uitleg over oefeningen, reminders of een dagboek. Een app op recept klinkt veelbelovend, maar in de praktijk blijkt implementatie niet vanzelfsprekend.

Een voorbeeld: URinControl-app

De behandeling van urine-incontinentie berust voor een belangrijk deel op niet-medicamenteuze interventies zoals educatie, blaastraining of bekkenbodemspieroefeningen. Huisartsen passen deze interventies echter vaak niet toe, zo laat Nederlands dossieronderzoek zien.¹ In plaats daarvan worden patiënten verwezen naar een medisch specialist of krijgen ze medicatie voorgeschreven. Gebrek aan tijd of kennis kunnen hierbij een rol spelen.

Huisartsen uit Groningen ontwikkelden en onderzochten de URinControl-app. De app is vrij beschikbaar voor vrouwen met stress-, urgency en gemengde incontinentie. Hij biedt informatie, een persoonlijk oefenschema met blaastraining en/of bekkenbodemspieroefeningen en herinneringen en beloningen. De URinControl-app bleek even effectief als zorg via de huisarts voor vrouwen

met urine-incontinentie. De zorgkosten waren in de groep die de app gebruikte 160 euro per patiënt per jaar lager. In oktober 2023 waren er 16.000 gebruikers van de app. In potentie is het aantal gebruikers veel groter, er zijn ongeveer 1 miljoen vrouwen met urineverlies in Nederland.



Wat is er nu nodig om de potentie van een app zoals deze te gaan benutten?

Uit een knelpuntenanalyse van de URinControl-app kwam naar voren dat bekendheid met de app een belangrijke voorwaarde is voor toepassing in de praktijk. Opname van digitale zorg in richtlijnen of in een formularium kan hierbij helpen. Verder moet het vooral eenvoudig zijn om een toepassing te adviseren. Een koppeling met Thuisarts of een verwijzing rechtstreeks uit het HIS zijn hierbij behulpzaam. In die knelpuntenanalyse spreken huisartsen ook hun zorg uit dat digitale tools niet voor elke patiënt even geschikt zijn. Gelukkig besteden de makers steeds meer aandacht aan patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden, bijvoorbeeld in samenwerking met Pharos. Zodat de inhoud van de app voor iedereen begrijpelijk is. En in

veel gemeenten kunnen patiënten in bibliotheken of wijkgebouwen al terecht voor hulp bij digitale zaken.

Gewoon eens proberen

Misschien moeten we – huisartsen en apothekers – het gewoon maar eens gaan doen, zo'n app op recept. Neem eens een kijkje in de app. Enthousiast geworden? Via Thuisarts of Bijsluiter-Plus kunt u uw patiënten al naar de app verwijzen. De URinControl-app kunt u ook via uw website, in de wachtkamer of persoonlijk bericht onder de aandacht brengen. De kennis over urine-incontinentie opfrissen kan via het FTO of de e-learning van het IVM. Het team van URinControl4All helpt u graag verder op weg.

Anke Lambooij, apotheker en lid projectgroep URinControl4All
Instituut Verantwoord Medicijngebruik

Het IVM is een neutrale organisatie die kwaliteit, veiligheid en betaalbaarheid van het geneesmiddelengebruik verbetert. Het IVM doet dat door beleid en wetenschap te vertalen naar praktische handvatten voor iedereen die in de dagelijkse praktijk met medicijnen te maken heeft. Samen met het UMCG en Curavista werkt het IVM aan de implementatie van de URinControl-app. Ga voor meer informatie naar www.urincontrol.nl



Instituut
Verantwoord
Medicijngebruik