

“We moeten mantelzorgers als volwaardige zorgverleners gaan beschouwen”

5 min.

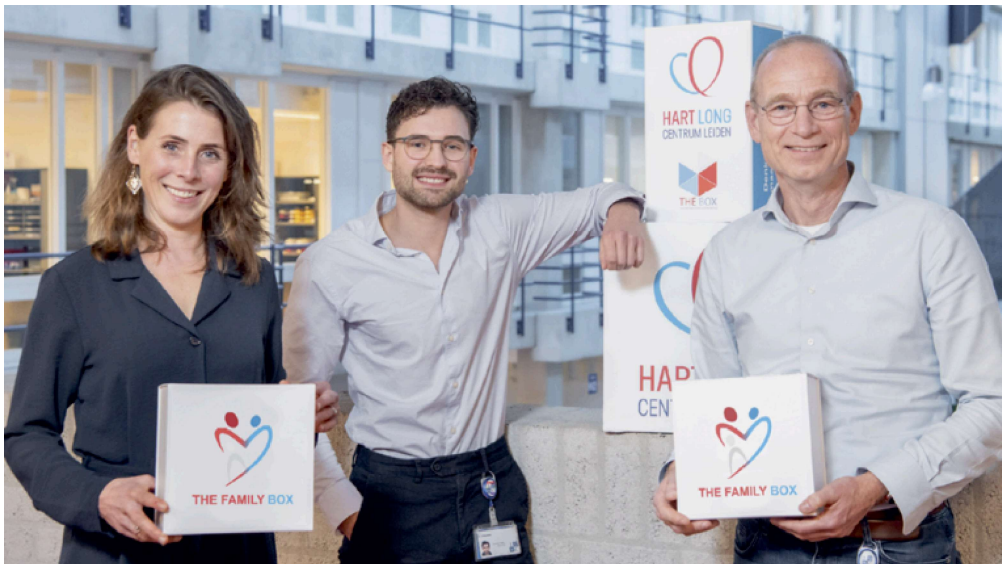
Innovatie

Deel dit artikel

Bewaar als PDF

Voeg toe aan leeslijst

Zelfmanagement en informele zorg zijn onmisbaar om de zorg betaalbaar en uitvoerbaar te houden. Sinds 2013 werkt het LUMC met The Box, een eHealth-concept dat patiënten ondersteunt om zelf aan de slag te gaan met hun gezondheid en leefstijl. Binnenkort komt hier de Family Box bij, die ook naasten betreft in de zorg voor een patiënt met een ernstige aandoening.



Beeld: Arno Masee

De bevolking vergrijst en de zorgvraag van patiënten wordt steeds complexer. Daartegenover staat een beperkt aantal mensen en middelen om zorg te verlenen. Dit leidt ertoe dat, naast professionele zorg, zelfmanagement en informele zorg een steeds belangrijker rol gaan spelen in het zorgsysteem. “Dit was de reden om in 2013 in het LUMC te starten met het eHealth-concept ‘The Box’”, vertelt cardioloog prof. dr. Douwe Atsma (LUMC/TU Delft). [zie kader The Box] “Met The Box leiden we patiënten op in de eigen gezondheid en ziekte en helpen we hen het vertrouwen in het eigen lichaam te her of verkrijgen. Door thuis metingen te verrichten krijgen mensen meer inzicht en vertrouwen in de eigen gezondheidssituatie. Daarnaast coachen we hen adaptief om aan de slag te gaan met hun eigen gezondheid en leefstijl.”

“De impact van leefstijl op de gezondheid moeten we niet onderschatten”, benadrukt Atsma. “50 tot 80% van de cardiologische aandoeningen zijn het gevolg van een slechte leefstijl. Als cardiologen zijn we vaak geneigd het probleem te fixen: we verrichten een dotterbehandeling, plaatsen een stent of schrijven medicijnen voor. Maar eigenlijk is dat dweilen met de kraan open. Als je, aanvullend op deze interventies, inzet op een gezonde leefstijl kun je mensen nog zoveel effectiever behandelen. Binnen The Box kijken we samen met de patiënt hoe mensen zélf hun gezondheid kunnen bevorderen en wat hen daartoe motiveert. We maken van een ingrijpende gebeurtenis, zoals een myocardinfarct of een openhartoperatie, een ‘teachable moment’ en zetten een positieve verandering in gang.”

Ook de naasten betrekken

Het concept van The Box wordt gebruikt bij meerdere ziektebeelden en de resultaten zijn positief. Patiënten voelen zich ondersteund in de omgang met hun ziekte en ervaren een betere kwaliteit van leven, artsen zijn tevreden over de klinische parameters en de zorgvraag neemt af. Maar om echt goed in te zetten op informele zorg is méér nodig. Atsma: “Niet alleen de patiënt heeft een belangrijke rol in zijn eigen herstel en gezondheid, maar ook zijn of haar naasten. Mantelzorgers nemen een belangrijk deel van de zorg in de thuissituatie voor hun rekening én kunnen een positieve invloed hebben op het gedrag en de leefstijl van een patiënt. Denk bijvoorbeeld aan een gezin. Eén iemand doet de boodschappen, één iemand kookt en er is één zoutvaatje. Als je de leefstijl van een patiënt wilt beïnvloeden, loont het dus om het hele gezin daarin mee te nemen. Dat geldt zowel voor het verminderen van ongezonde gewoontes als voor het stimuleren van gezond gedrag. Dus niet meer samen een sigaretje roken, maar wél samen een wandeling maken.”

Te veel afremmen

Daarnaast geven familieleden vaak zelf aan dat zij meer betrokken willen worden bij het zorgproces. Janssen: “Zij hebben samen met de patiënt iets heftigs meegemaakt maar voelen zich vaak aan de zijlijn staan. Dit geldt voor verschillende fasen die een patiënt doormaakt. Denk bijvoorbeeld aan de tijd tussen ontslag en het revalidatietraject na een myocardinfarct of openhartoperatie. In die periode thuis is het, zowel voor de patiënt als de naasten, vaak aftasten. Mag iemand alweer een stukje lopen of fietsen, of moet hij zich nog rustig houden? Naasten zijn vaak geneigd om, uit bezorgdheid, de patiënt teveel af te remmen. Tijdens het revalidatietraject kunnen naasten ook het gevoel hebben niet mee te doen. De patiënt leert tijdens dit traject heel veel en maakt elke dag grote sprongen, maar naasten zijn hier niet bij betrokken. Het is goed om ook aandacht te hebben voor hun vragen en zorgen én hen een handelingsperspectief te bieden.”

Het effect van leefstijl op gezondheid is substantieel, en is additioneel aan medicatie en interventies

Prof. dr. Douwe Atsma

Om mantelzorgers te ondersteunen ontwikkelde het LUMC de Family Box. Houwen: “Dit is een toevoeging op The Box en bestaat uit verschillende onderdelen. Zo kunnen we, als de patiënt daarvoor toestemming geeft, naasten inzicht geven in de meetgegevens van de patiënt. Daarnaast is er een stukje informatie en educatie. Met behulp van e-learning's onderwijzen we naasten hoe zij zelf metingen bij de patiënt kunnen uitvoeren en wat de meetwaarden betekenen. We leren hen ook wat normale symptomen zijn na bijvoorbeeld een myocardinfarct of openhartoperatie, wanneer je je zorgen moet maken en welke stappen je dan moet zetten. Voor informatie over het ziektebeeld verwijzen we naar betrouwbare websites zoals die van de Hartstichting of Harteraad. Tot slot besteden we ook binnen de Family Box aandacht aan de leefstijl van zowel de patiënt als de familieleden.”

The Box wordt in het LUMC al toegepast voor verschillende patiëntengroepen, waaronder mensen met hart- en vaatziekten, diabetes en zwangerschapshypertensie. De Family Box wordt momenteel nog ontwikkeld. Houwen: “We doen dit in co-creatie met de naasten van patiënten die op de wachtlijst staan voor een openhartoperatie, zo'n operatie hebben ondergaan of een myocardinfarct hebben doorgemaakt. Door middel van gesprekken achterhalen we wat de, soms latente, behoeften van die naasten zijn en ontwikkelen hiervoor verschillende modules. Als dit eenmaal werkt willen we de Family Box uitbreiden naar andere patiëntengroepen.”

Daarnaast willen we het effect van The Family Box evalueren. Heeft de interventie een positief effect op de uitkomsten van de zorg voor patiënten en naasten én verlicht het de druk op het zorgsysteem? De onderzoekers zijn ervan overtuigd dat The Box en The Family Box eraan bijdragen om de zorg ook in de toekomst toegankelijk te houden. Janssen: “In 2030 moet 50% van de zorg thuis plaatsvinden. Als we dat willen bereiken, moeten we mantelzorgers als volwaardige zorgverleners gaan beschouwen en hen opleiden en toerusten voor hun taak. Daar willen we met ons eHealth-programma op inspelen.” Houwen: “Als we mantelzorgers de juiste tools en handvatten geven kan dat uiteindelijk tot hele mooie uitkomsten leiden, zowel voor de fysieke als psychosociale gezondheid van patiënten én hun naasten.”

The Box

Het concept van The Box bestaat uit een combinatie van een gepersonaliseerd zorgpad met thuismetingen, informatie, educatie en aandacht voor een gezonde leefstijl. Bij ontslag uit het ziekenhuis ontvangen patiënten een doos. Daarin zitten, afhankelijk van het ziektebeeld, een aantal meetapparaten zoals een bloeddrukmeter, een mobiel ECG-apparaat, een saturatiemeter, een stappenteller en een weegschaal. Hiermee kunnen mensen in de thuissituatie belangrijke gezondheids- en leefstijlparameters monitoren. De meetdata koppelen zij, via een online platform, automatisch terug naar de zorgverleners in het ziekenhuis. Het platform biedt daarnaast informatie en e-learnings over de metingen, het ziektebeeld en een gezonde leefstijl. Tot slot is online contact met de zorgverlener mogelijk. Naast deze online toepassingen coachen zorgverleners patiënten adaptief bij het ontwikkelen van een gezonde(re) leefstijl. De meetapparatuur in The Box en The Family Box wordt gefinancierd met behulp van een eHealth-vergoeding vanuit de zorgverzekeraar.

Deel dit artikel

GEÏNTERVIEWDEN



Julian Houwen

studeerde Strategic Design aan de TU Delft. Sinds september 2022 werkt hij als Medical Delta promovendus bij het LUMC en de TU Delft binnen Healthy Society. Hij ontwerpt en herontwerpt zorgpaden en kijkt hoe digitalisering hierbij passend kan ondersteunen. Daarnaast is hij bestuurder bij Young Medical Delta.

[MEER OVER DE GEÏNTERVIEWDE](#)



Douwe Atsma

is cardioloog en hoogleraar cardiologie bij het LUMC. Daarnaast is hij hoogleraar eHealth aan de TU Delft, bestuurslid van het National eHealth Living Lab (NELL) en vicevoorzitter van de Vereniging Arts en Leefstijl. Hij zet zich in om met behulp van eHealth en leefstijl de uitdagingen in de zorg het hoofd te bieden.

[MEER OVER DE GEÏNTERVIEWDE](#)



Veronica Janssen

is gezondheidszorgpsycholoog aan het LUMC en ze begeleidt patiënten en naasten bij ziekte. Daarnaast doet zij, als universitair hoofddocent, onderzoek naar gedragsverandering, beloningsstrategieën en eHealth-ontwerp.

[MEER OVER DE GEÏNTERVIEWDE](#)

Referentie(s)

[1] Van Trier TJ, Mohammadnia N, Snaterse M, et al. Lifestylemanagement to prevent atherosclerotic cardiovascular disease: evidence and challenges. *Neth Heart J* (2022) 30:3-14.

[2] Van Hattem NE, Mijnsbergen NJ, Van Os HJA, et al. The effect and implementation of the COVID Box, a remote patient monitoring system for patients with a COVID-19

infection in primary care: a matched cohort study. Family Practice. 2024;cmæ045. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmæ045>.

[3] De Frel DL, Schroijen MA, Aardoom JJ, et al. Participatory development of an integrated, ehealthsupported, educational care pathway (Diabetes Box) for people with type 2 diabetes: Development and usability study. JMIR Hum Factors 2024;11:e45055.

[4] Biersteker TE, Boogers MJ, SchaliJ MJ, et al. Mobile health for cardiovascular risk management after cardiac surgery: results of a subanalysis of The Box 2.0 study. Eur Heart J Digital Health. 2023;4(4):347-356.

[5] Houwen J, Karki RS, Janssen VR, et al. Designing remote patient and family centred interventions: an exploratory approach. Proceedings of the Design Society. 2024;4:1597-1606. doi:10.1017/pds.2024.162

[6] Ministerie van Economische Zaken en Klimaat. Missies voor het topsectoren en innovatiebeleid. 26 april 2019. Beschikbaar via [deze link](#).

[7] Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Integraal Zorgakkoord. Samen werken aan gezonde zorg (2022). Beschikbaar via [deze link](#).

Auteur	Printdatum	ISSN print
Jessica Brussee	30 maart 2025	2542-7687
Over de auteur	E-pubdatum	ISSN online
Jessica Brussee, wetenschapsjournalist	3 april 2025	2589-4145