

STICKING TO YOUR EXERCISES



‘Patiënten willen er nauwelijks voor hoeven kiezen’

In het project *Sticking to your exercises* worden fysiotherapiepatiënten met scanbare stickers en een app ondersteund om hun oefeningen te doen. Projectleider Barend Heeren vertelt.

Kpatiënten die van hun fysiotherapeut oefeningen mee naar huis krijgen ten behoeve van hun revalidatie, doen die oefeningen vaak niet, of niet consequent. Of ze doen de oefeningen verkeerd. “Er zijn maar weinig wetenschappelijke publicaties over de omvang van dat verschijnsel”, vertelt programmamanager bij Radboud REShape en projectmanager voor ‘Sticking to your exercises’ Barend Heeren. “In één artikel wordt 50 procent genoemd. Maar het zou mij niets verbazen als het nog wat meer is.”

Self efficacy

In gesprekken met patiënten van het Radboudumc over deze gebrekkige therapietrouw, gaven die aan prijs te stellen op reminders, op de juiste tijd en op de juiste plaats en liefst met hernieuwde instructies. Heeren: “Ze willen het zo evident voor hun neus hebben dat ze er als het ware nauwelijks meer voor hoeven te kiezen. Dat heeft ons getriggerd om een methode te bedenken met stickers, voorzien van NFC-technologie. De sticker ter grootte van een credit card plak je ergens op waar je weet dat je de – korte, gepersonaliseerde - oefening kunt doen. Vervolgens scan je die op het moment dat het jou uitkomt met behulp van de app op je telefoon, waarna je een filmpje te zien krijgt van jezelf, terwijl je die oefening aan het doen bent.”

Daarnaast is er een speciale sticker voor op het nachtkastje, die toegang biedt tot het logboek. Daarin kan de patiënt aangeven hoe het staat met diens pijnbeleving en met diens self efficacy; de mate van overtuiging dat hij de oefeningen gaat doen en dat hij/zij ze goed gaat doen. Het idee sloeg aan, waarna een bijdrage uit het Citrienfonds vlot was geregeld. Het Citrienfonds van de NFU en ZonMw helpt duurzame en breed inzetbare verbeteringen in de gezondheidszorg te ontwikkelen.

Doortrekken

Een half jaar lang is de methode getest, bij 20 patiënten. Momenteel wordt er gewerkt aan de analyse van de verzamelde gegevens. Maar Barend Heeren durft nog geen uitspraken te doen over de resultaten. Als die er zijn, verwacht hij een wetenschappelijke publicatie te schrijven, maar ondertussen wil hij snel proberen snel te schakelen met andere ziekenhuizen en met name revalidatiecentra. “Het zou geweldig zijn als we deze werkwijze straks naadloos door kunnen trekken naar fysiotherapeuten en revalidatiecentra in de eerste lijn. De eerste gesprekken over die mogelijkheid hebben we al gevoerd.”