

NOOIT MEER NAAR DE dokter, GEWOON EVEN inloggen

Tekst: Hidde Tangerman.



Online therapie en chatten met de huisarts. De mogelijkheden van 'e-health' worden steeds groter. En populairder. Ruilen we straks de huisarts in voor een computer?



Opmars van de cyberdokter

Huisarts Robert Mol was in 2001 een van de eersten die het elektronische consult (e-consult) in Nederland introduceerde. In plaats van alleen de patiënten uit zijn eigen praktijk te bedienen – zoals bij het e-consult gebruikelijk is – stelt Mol zijn virtuele spreekuur beschikbaar voor iedereen. Via www.emaildokter.nl ontvangt Mol e-mails met een gezondheidsvraag die hij binnen 24 uur persoonlijk beantwoordt. Geheel gratis bovendien. “Er zitten nog steeds een hoop mensen bij de huisarts die hun bezoek makkelijk per e-mail hadden kunnen afhandelen,” aldus Mol. “Een e-consult bespaart een heleboel tijd.” En dat wordt tegenwoordig gewaardeerd. Mol krijgt ongeveer tien mailtjes per week, die hij tussen de bedrijven door afhandelt. Met elk e-consult is hij zo'n tien minuten bezig. “Het zijn meestal eenvoudige vragen. Meisjes die mailen omdat ze de pil zijn vergeten. Die vertel ik in een paar regels tekst wat ze kunnen doen. Ik krijg ook wel eens mails van backpackers die in Indonesië of Thailand zitten en daar iets hebben opgelopen. Ze bezoeken liever niet de lokale dokter en willen graag advies van een Nederlandse arts. Via de mail kan ik ze vertellen welk medicijn ze bij de plaatselijke apotheek moeten halen.”

E-CONSULT AL HEEL GEWOON

Het e-consult is allang geen toekomstmuziek meer. Tien procent van de huisartsen in Nederland biedt het al aan. Met deze dienst stuur je de huisarts via een beveiligde internetsite een e-mailtje met een gezondheidsvraag waarop binnen 24 uur antwoord komt, per mail of telefoon. Het bespaart de patiënt lange wachttijden aan de telefoon of in de wachtkamer en de huisarts heeft op zijn beurt meer tijd voor de patiënten die nog wel langskomen.

“De rol van de huisarts wordt dankzij internet juist belangrijker”

VAN PSYCHOLOOG NAAR PC

Ruim 125.000 mensen in Nederland hebben de behandelkamer van de psycholoog al ingeruild voor hun pc. In eigen tijd én anoniem aan een probleem werken, maakt internet voor veel mensen een aantrekkelijke optie. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat online psychische hulpverlening helpt. In Nederland schieten de virtuele behandelkamers dan ook als padenstoelen uit de grond. Eetstoornissen, angstaanvallen, rouwverwerking, slapeloosheid, gokverslaving – in cyberspace bestaan er al verschillende loketten voor.

Eigen regie maakt huisarts belangrijker

De nieuwe internet toepassingen in de zorg worden aangeduid met de term ‘e-health’. In ons land zet de Nederlandse Vereniging van e-Health (NVEH) zich actief in om de rol van het internet op zorggebied te vergroten. Volgens voorzitter Pim Ketelaar kan internet de kwaliteit van de zorg op tal van manieren verbeteren. “Internet helpt de patiënt om niet langer een passief object van de zorg te blijven, zoals nu vaak het geval is. Je bent zelf meer aan zet en geeft sturing aan de kwaliteiten die voor jou belangrijk zijn.” Door zelf informatie bij elkaar te googelen en een persoonlijk zorgpakket samen te stellen bijvoorbeeld. In de VS hebben Google en

Microsoft al geïnvesteerd in ‘personal health records’, waarbij je via een website je eigen medische dossier kunt bijhouden. Ketelaar verwacht dat die ontwikkeling ook naar Nederland overwaait. Toch zal internet nooit de rol van de huisarts kunnen overnemen, benadrukt hij. “Je hoort vaak dat e-health leidt tot een verkillig van de zorgrelatie, maar in mijn ogen is niets minder waar. Ik denk dat de rol van de huisarts juist dankzij het internet veel belangrijker wordt. Als je het hebt over de regie houden over je eigen zorg, dan is de huisarts de aangewezen persoon om te helpen de juiste weg te vinden in de overvloed aan informatie.”

WIST U DAT...

- in 2002 75% van de internetgebruikers zei het e-consult te willen gaan gebruiken?
- in 2006 8% van alle Nederlandse patiënten het e-consult daadwerkelijk had gebruikt?
- 1 op de 2 volwassenen bij psychische problemen een behandeling via internet overweegt?
- zorginstellingen gemiddeld 3,2% van hun omzet aan e-health besteden?
- die investering jaarlijks met ca. 20% toeneemt?

POPULAIRE ONLINE BEHANDELINGEN

1 Psychologie via het toetsenbord

Op Interapy.nl helpt een team van vijftig professionele psychologen bij problemen als depressie, burn-out, traumaverwerking en angststoornissen. Adviezen, opdrachten en gedragsexperimenten worden online aangeboden. De deelnemer kan er vervolgens in zijn eigen tempo mee aan de slag. Ook de communicatie met de psycholoog verloopt via het toetsenbord. De behandelingen worden volledig vergoed door de zorgverzekeraar. Er is wel een verwijzing van de huisarts nodig. www.interapy.nl

2 Slapen met internet

Tien procent van de Nederlanders heeft last van chronische slapeloosheid. Op de Nederlandse website www.somnio.eu wordt met behulp van een persoonlijke slaapprocoach acht weken lang gewerkt aan slaapproblemen. Iedere week moet er een slaapprodagboek worden ingestuurd en krijgt de deelnemer opdrachten terug. Zo leert hij technieken aan om beter te kunnen slapen. De methode is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, de site is opgericht door een universitair geschoolde deskundige. De behandeling kost € 270,- en wordt door sommige verzekeraars gedeeltelijk vergoed.

PS 70% van de Nederlanders zoekt bij ziekte eerst info op internet voordat de huisarts wordt bezocht. Betrouwbare gezondheidsinformatie kunt u vinden op www.medigo.nl: een zoekmachine die alleen zoekt op betrouwbare medische websites.

