

Internist Sabine Pinedo:

'De zorg moet naar de patiënt, niet andersom'

Internist Sabine Pinedo [47] lanceerde drie eHealth concepten: een hartrevalidatie, een trombosedienst en een preventieprogramma. Achter de schermen is ze samen met haar man, cardioloog Roderik Kraaijenhagen, al tien jaar bezig met de ontwikkelingen op het gebied van eHealth.

Wat was jouw missie?

'De zorg naar de patiënt brengen in plaats van andersom. eHealth is eigenlijk niks anders dan begeleiding op afstand. De digitale ontwikkelingen gaan snel, waarom zouden we in de zorg achterblijven? Anno 2017 moet het niet zo zijn dat een patiënt met een kunstklep continu naar de trombosedienst moet om de bloedwaarden te laten controleren. En wat denk je van een vrachtwagenchauffeur? Die kan op een werkdag helemaal niet tussendoor even naar de trombosedienst. Achter de schermen werken we al tien jaar aan het portaal. We hebben ons lange tijd

stilgehouden, omdat we de diensten wilden perfectioneren. We zijn continu in gesprek geweest met de gebruikers. Sinds afgelopen februari zijn we uit onze schulp gekropen.'

Welke eHealth-diensten bieden jullie aan hart- en vaatpatiënten?

1 Online trombosedienst

'Een online trombosedienst maakt het mogelijk om thuis bloed te leren prikken met een zelfmeetapparaat. Je krijgt een online training over trombose en antistolling. Het voordeel is dat er geen wachtlijst is. Ook sta je via een beveiligde chat in direct contact met een dokter. Het is voor veel mensen fijn dat ze geen afspraken hoeven te maken met de trombosedienst en geen vrij hoeven te nemen van werk.'

Het gebruik

'Voor een online trombosedienst kun je jezelf online of telefonisch aanmelden. Vraag aan je huisarts of er een samenwerking is met een online trombosedienst, zoals TromboVitaal. Bij ons krijg je een online cursus met instructiefilmpjes. Als je slaagt, kun je gebruik maken van de onlinediensten. Het zelfmeetapparaat en de zorg wordt vanuit het basispakket volledig vergoed. Hier kun je ook terecht als je gebruik maakt van directe antistollingsmiddelen (DOAC's). Heb je een vraag? Bij TromboVitaal stel je deze dan direct aan de arts via een online chatprogramma.'

2 Blended hartrevalidatie

'Na een hartincident is het bij CardioVitaal mogelijk om een "blended" hartrevalidatie te volgen; deels thuis en deels in een kliniek. Het is belangrijk om vertrouwen terug te krijgen in je lichaam, dat kan alleen door goede revalidatie. Voor veel mensen is het een ballast om twee keer per week naar het ziekenhuis te gaan, in 35 procent van de gevallen wordt er daarom geen goede revalidatie gevolgd. Na een aantal sessies hartrevalidatie is het bij ons mogelijk om deels verder te trainen. Een online e-coach stimuleert mensen om te blijven bewegen. De doelen worden online vastgesteld en de voortgang en uitkomsten worden nauwlettend bijgehouden. Daarnaast kun je ook zelf je bloeddruk,

gewicht, glucosewaarden, calorieverbruik en activiteit in de gaten houden. Zo krijgen hartpatiënten meer controle op hun eigen hartaandoening en bij problemen is er direct een arts bij de hand.'

Het gebruik

Wil je gebruikmaken van dit online hartrevalidatieprogramma? Het wordt bij diverse klinieken in het land aangeboden. Dan moet er sprake zijn van een hartaandoening, zoals boezemfibrilleren, een kunstklep, hartinfarct of een dotterprocedure. En je hebt een verwijzing voor hartrevalidatie nodig van je behandelend cardioloog of huisarts. Bij het hartrevalidatieprogramma CardioVitaal kan je met de meeste zorgverzekeringen terecht.

3 Gezonde leefstijl stimuleren

'Voor mensen met een verhoogd risico op hart- en vaataandoeningen is gezond leven extra belangrijk. Soms is het lastig om daar zelfstandig mee aan de slag te gaan. Via verschillende eHealth concepten, zoals Vital10, is het mogelijk om gebruik te maken van een e-coach die je helpt om dagelijks gezondere leefstijlkeuzes te maken. Je krijgt een persoonlijk dossier waarin onder ander bloeddruk, gewicht, activiteit calorieverbruik en slaap worden bijgehouden.'

Vraag naar de digitale zorgmogelijkheden bij je huisarts of cardioloog of kijk op CardioVitaal.nl, TromboVitaal.nl of Vital10.nl

Vragen? Digitale zorggids!

Benieuwd wat er allemaal mogelijk is op het gebied van eHealth? Neem dan een kijkje op de website van de Digitale Zorggids. Dit is een onafhankelijke en betrouwbare reviewsite over de eHealth-initiatieven van de Patiëntenfederatie Nederland. Je kunt ook zelf een beoordeling achterlaten om andere patiënten te helpen.

Digitalezorggids.nl

