

E-HEALTH EN VOEDING

Hoe hou je balans?

Karlijn Geurts

Diëtist/ onderzoeker

ErasmusMC



ERVARINGEN MET E-HEALTH

Wie gebruikt er eHealth in zijn dagelijkse praktijk?

WAT IS E-HEALTH

‘eHealth refers to health services and information delivered or enhanced through the Internet and related technologies. In a broader sense, the term characterizes not only a technical development, but also a state-of-mind, a way of thinking, an attitude, and a commitment for networked, global thinking, to improve health care locally, regionally, and worldwide by using information and communication technology’

E-HEALTH INZETTEN

- Verbeteren van inzicht patiënt
- Inzicht voor de zorgverlener
- Hulp bieden bij/ ondersteunen van/ motiveren diabetes regulatie

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH?

- Evidence based handelen wordt steeds belangrijker
- Hoe weet je of de inzet van E-Health effectiever is?

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH

Systematic review met als hoofdvraag:

‘What is the effect and/or cost effectiveness of dietary interventions combined with eHealth in comparison with face-to-face dietary interventions or eHealth alone in patients with type 2 diabetes with overweight or obesity.’

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH

- 8 studies gevonden die een voeding-/leefstijlinterventie toepassen bij patiënten met diabetes
- E-health loopt uiteen van sms'jes, e-mails tot een website waar voortgang wordt bijgehouden
- Studies allemaal na 2010

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH?

TECNOB Study: Ad Interim Results of a Randomized Controlled Trial of a Multidisciplinary Telecare Intervention for Obese Patients with Type-2 Diabetes

(N=34)

- E-health: interactieve website en app voor contact en bijhouden voortgang en informatie.
- Resultaten:

	E-Health	Controle	P-waarden
Gewichtsverlies (%)	-6,2	-4,1	0,644

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH?

Preventing diabetes in primary care: a feasibility cluster randomized trial (N=59)

- E-health: bewegingssensor

- Resultaten:

	E-Health	Controle	P-waarden
HbA1c (%)	-0,07	0,03	Niet significant
Gewicht (kg)	-3,4	-0,3	Significant
Middelomtrek (cm)	-4,0	-1,0	Significant

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH?

Text Message Support for Weight Loss in Patients With Prediabetes: A Randomized Clinical Trial

(N=157)

- E-Health: sms'jes met onderwerpen uit het DPP programma (6 berichten per week)
- Resultaten:

	E-Health	Controle	P-waarden
Gewicht (kg)	-1,2	-0,3	<u>0,05</u>
HbA1c (mmol/mol)	-2,1	-1,0	0,07

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH?

Web-Based Weight Loss Intervention for Men With Type 2 Diabetes: Pilot Randomized Controlled Trial

(N=61)

- E-Health: interactieve website en web consulten door diëtist en fysiotherapeut
- Resultaten:

	E-Health	Controle	P-waarden
Gewicht (kg)	-4,3	-2,5	Niet bekend
Middelomtrek (cm)	-3,5	-2,0	Niet bekend

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH?

A Community Health Worker-Delivered Intervention in African American Women with Type 2 Diabetes: A 12-Month Randomized Trial

(N=200)

- E-Health: 16 e-mails met informatie over gezonde voeding en diabetes regulatie

- Resultaten:

	E-Health	Controle	P-waarden
HbA1c (%)	+0,05	-0,29	0,789
Gewicht (kg)	-0,39	-1,35	<u>0,046</u>

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH?

Translating the Diabetes Prevention Program lifestyle intervention for weight loss into primary care: a randomized trial.

(N=241)

- E-Health: Website voor het stellen van doelen en bijhouden/evalueren hiervan. Bewegingssensor en weegschaal hieraan gekoppeld
- Resultaten:

	E-Health	DPP - coach	Controle	P-waarden
BMI (kg/m ²)	-1,6	-2,2	-0,9	<u>0,02</u>
Gewicht (kg)	-4,5	-6,3	-2,4	<u><0,05</u>

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH?

Multimedia education program and nutrition therapy improves HbA1c, weight, and lipid profile of patients with type 2 diabetes: a randomized clinical trial.

(N=351)

- E-Health: multi media educatie programma

- Resultaten:

	E-Health	Controle	P-waarden
HbA1c (%)	-1,48	-1,33	Niet significant
Gewicht (kg)	-1,23	-0,61	Niet significant
Middelomtrek (cm)	-5,50	-4,32	Niet significant

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH?

A Behavioral Lifestyle Intervention Enhanced With Multiple-Behavior Self-Monitoring Using Mobile and Connected Tools for Underserved Individuals With Type 2 Diabetes and Comorbid Overweight or Obesity: Pilot Comparative Effectiveness Trial

(N=26)

- E-Health: app om glucose bij te houden, koolhydraat inname, beweging en gewicht (weegschaal is hieraan gekoppeld).

- Resultaten:

	E-Health	Look AHEAD	Controle	P-Waarden
HbA1c (%)	-1,5	gelijk	-1,3	<u>0,01</u>
Gewichtsverlies (%)	-1,8	+1,6	+0,4	0,16

EFFECTIVITEIT VAN E-HEALTH?

Wat er nog mist zijn data over de kosteneffectiviteit.

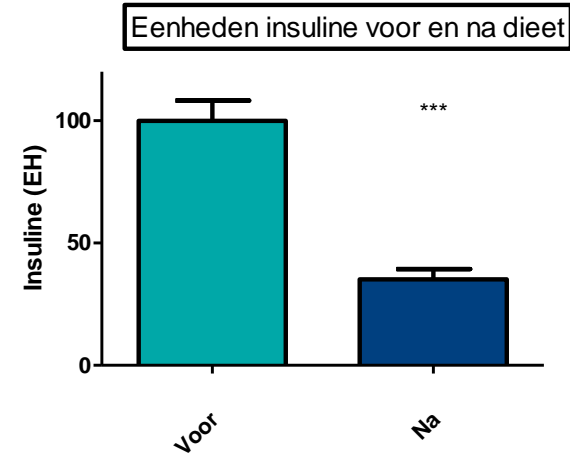
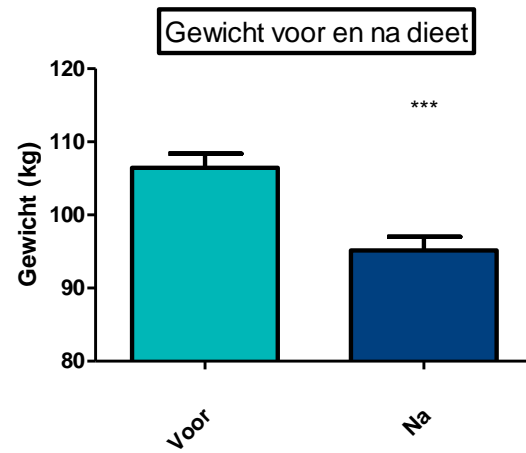


E-HEALTH ONDERZOEKEN

- Patiënten populatie diabetes type 2 en overgewicht/obesitas blijft stijgen.
- Onvoldoende diëtisten/leefstijlcoaches om deze groep te begeleiden.
- Kan eHealth hier een rol inspelen?

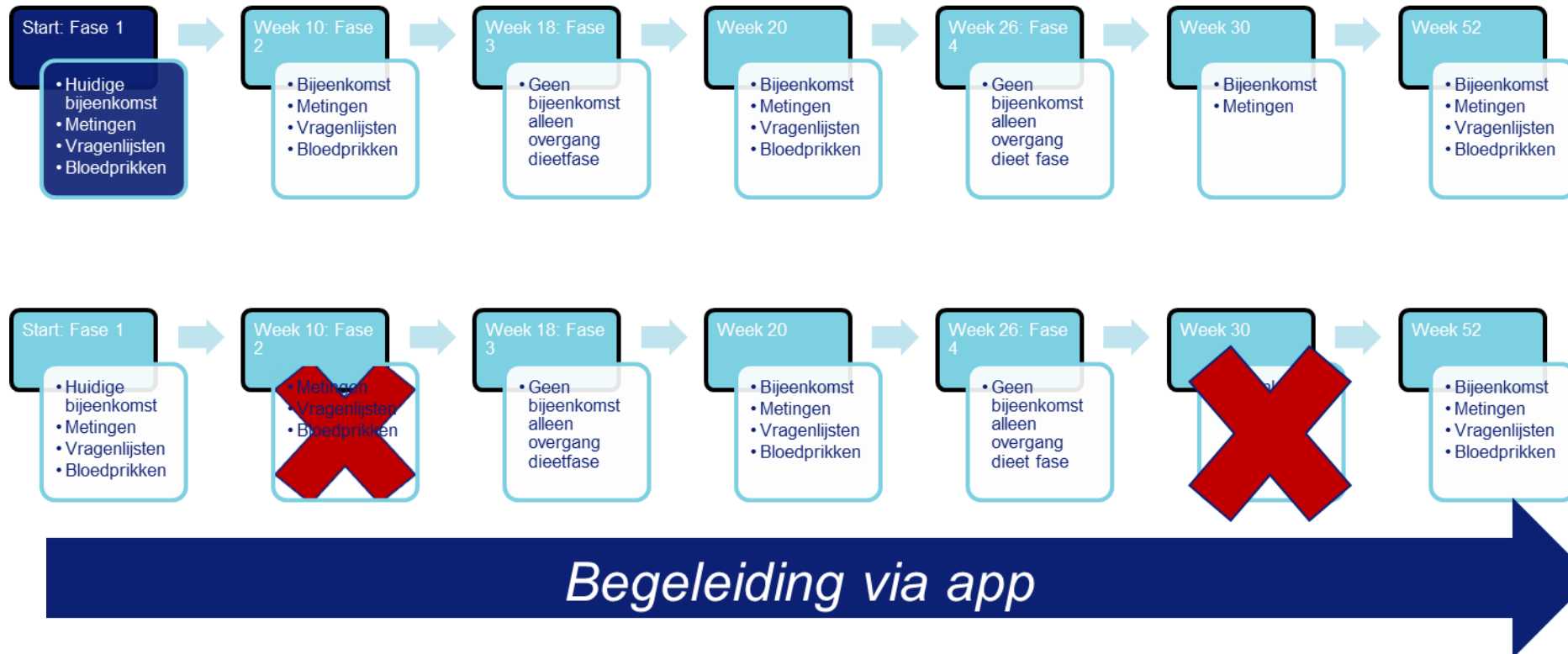
E-DIET ONDERZOEK

- Effectief dieet.



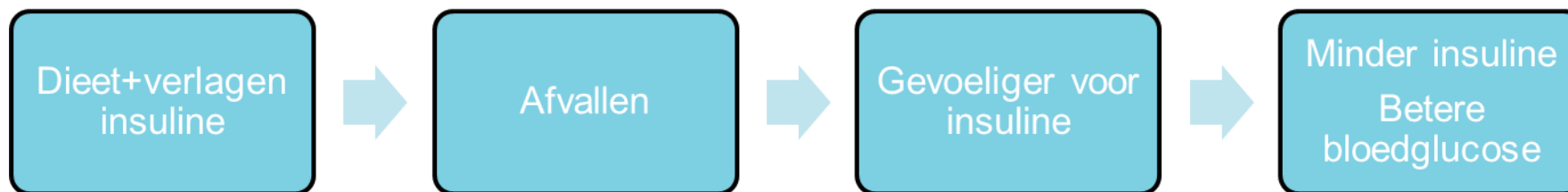
E-DIET ONDERZOEK

- Afwisselend face-to-face contact en gebruik van een zelf ontwikkelde app



E-DIET ONDERZOEK

- Studie populatie: volwassenen met type 2 diabetes, 18-75 jaar oud, met een BMI > 30 kg/m² en in het bezit van een smartphone.
- Start dieet met 2 maaltijdvervangers en een KH arme warme maaltijd, daarnaast vrij calorie arm drinken en rauwkost.
- Dieetprincipe:



E-DIET ONDERZOEK

De app:



E-DIET ONDERZOEK - ERVARINGEN

Patiënt: 'Fijne app, overzichtelijk, recepten heel fijn'

Patiënt: 'Groepsgevoel is minder omdat je elkaar weinig ziet'

Diëtist: 'Fijn om gevoel van patiënten te kunnen gebruiken om gesprek te starten in chat'

Diëtist: 'Technologie is nog niet voor iedere patiënt voldoende bruikbaar'

HOE HOU JE BALANS?

- E-Health inzetten in diabeteszorg **JA**
- Het is een kwestie van balans tussen technologie en persoonlijk contact

Deze kan per patiënt sterk verschillen.

HOE HOU JE BALANS?

- Stel jezelf daarnaast de volgende vragen
 - wat wil ik ermee bereiken
 - Welke soorten/vormen zijn hiervoor beschikbaar
 - Zijn deze evidence based/gebaseerd op betrouwbare bronnen
 - Wat past het beste bij mijn patiënt

- En als je vindt dat iets onderzocht moet worden omdat het mogelijk voordelen oplevert voor de patiënt of begeleiding van de patiënt, vindt een sparringpartner en ga ervoor!

VRAGEN?