



## Hardlopen wordt steeds meer Hartlopen

De Hatobito (hartslag) app is een goed voorbeeld van hoe we in de toekomst met de zorg voor onze gezondheid en volksgezondheid kunnen omgaan: meer zelfmeting en zelfzorg, om de consumptie van 'klassieke' zorg te verlagen. Het is absoluut nodig dat uitvinders en andere creatieve mensen zich gaan buigen over de producten en diensten van de toekomst, ook om ons zorgstelsel weer 'gezond' te maken. 'Een artikel dat hen hiertoe inspireert lijkt me een goed idee', aldus ondernemer Marcel van der Kuil (de langste op de foto), samen met eventmanager Patrick Aris en topatleet en topcoach Gert-Jan Wassink.

### Wearables

Meetapparatuur die je op je lichaam draagt. Dat kan de telefoon zijn die je vastgegespt draagt op de bovenarm, maar ook een slim horloge, een slimme pleister of 'smart' kledingstuk of schoen. Maar het gaat vooral om de data die je verzamelt, hoe je die interpreteert en tot welke acties die leiden. Er is trouwens ook meetapparatuur die je in het lichaam draagt. Deze worden 'implantables' genoemd.

### Sport

Het blijkt praktischer om als innovator te beginnen met hardlopers met D en pas later hardlopen met T. Dat leg ik uit. Het terrein van sport en vrije tijd geeft ontwerpers en ondernemers veel meer vrijheid dan de zorgsector. Ga maar na. Veelal betreft de eerste groep een (relatief) jonge populatie. Die is gemakkelijk te porren voor innovatieve toepassingen van meetapparatuur. Dat er wat moet worden betaald voor praktische ondersteuning is juist dan minder een probleem, zeker als het goed is voor de leefstijl of er gewoon cool uitziet of leuk is om te doen. Dan hoeft je niet te wachten op de zorgverzekeraar en kan dat gewoon uit de eigen portemonnee worden betaald, uit hetzelfde potje waar bijvoorbeeld de hardloopschoenen mee worden betaald. Tenslotte is de regeldruk in de sport en vrije tijd sector (nog) stukken lager. Dat geeft volop ruimte om te spelen en onderzoeken!

### Zorg

Hoe anders is het met de zorgtoepassingen. Het gaat daarbij vaak om patiënten met chronische aandoeningen, die direct al met een aanspraak richting zorgverzekeraar zullen komen. Waarbij ook al gauw gesproken wordt over medisch

handelen. Met alle consequenties van dien als er besluiten moeten worden genomen. De opslag van data en het delen daarvan ligt ook meteen een stuk ingewikkelder, want dan kom je al snel uit op het EPD (elektronisch patiëntendossier).

### App

Er is een aantal ondernemers dat kijkt naar mogelijkheden om de wereld van sport en zorg te verbinden, om zo het innovatieproces te versnellen. Eén daarvan is dus de genoemde Marcel van der Kuil. Hij heeft samen met een aantal sporters en coaches een app ontwikkeld die draait op een mobiele telefoon. Deze app, Hatobito, het Japanse woord voor hartslag, geeft sporters persoonlijke begeleiding op basis van vastgestelde hartslagzones. Om zo op basis van deze meetwaarden en observaties van de coach een bepaald doel te bereiken. Denk hierbij aan de gerichte begeleiding bij de voorbereiding van een marathon, of bij het halen van gezondheidsdoelen, zoals afvallen. Een trigger voor een gezondere lifestyle. Ondanks het feit dat er al wereldwijd zo'n 400.000 (!) gezondheid apps zijn kunnen de gebruikers niet veel met deze apps doen. Juist omdat er geen persoonlijke feedback wordt gegeven en omdat het niet mogelijk is om de data uit deze apps voor te leggen aan betrokkenen in de zorgketens. Dat een dergelijke reeks informatie steeds waardevoller zal worden ligt voor de hand. Dankzij machine learning en artificiële intelligentie ontstaat er in hoge mate betrouwbare interpretatie van data.



Jan Taco te Gussinklo is NOVU-lid en opgeleid als internist. Sinds 2009 publiceert en adviseert hij over medische innovaties.

### Revalidatie

De overstap naar de medische sector zoals de revalidatie is snel gemaakt. Denk aan hartrevalidatie waarbij fietsen maar ook misschien hardlopen een vaak toegepaste activiteit is. Maar ook de revalidatie na ingrepen aan het bewegingsapparaat natuurlijk. Denk ook aan ondersteuning bij het weer beginnen met bewegen na een blessure of operatie.

### Wandelaars

De ervaringen die nu al worden opgedaan zijn veelbelovend. Het zijn niet meer alleen de actieve prestatie-lopers die deze toepassing gebruiken. Maar ook de gemotiveerde wandelaars. Er is dus wel begeleiding wenselijk. Het blijkt dat trainers en fysiotherapeuten erg gecharmeerd zijn van de data die uiteraard van interpretatie moeten worden voorzien.

<https://www.running2020.org/triggers-voor-een-gezondere-leefstijl/>

<https://www.running2020.org/lopers-volg-je-hart/>

<https://www.running2020.org/hatobito/>

<https://www.hatobito.jp/contact/>

<https://losseveter.nl/>