

# Mobile doctor Kathleen Paal: *'Juist bij kinderen kun je veel met e-Health bereiken'*

Mobile doctors geloven in de potentie van mobile health. Zij hebben zich op initiatief van VvAA verenigd en zijn nauw betrokken bij de ontwikkeling van VvAA mobiel en Arts en Apps. Zo ontwikkelt VvAA mobiel in samenwerking met hen en met de KNMG een reviewproces en wordt er onderzocht op welke wijze een keurmerk voor medische apps kan worden vormgegeven. Ook denken zij mee over de wijze waarop gevoelige informatie het best kan worden beschermd. Heeft u ideeën over de mobiele revolutie in de zorg? [vvaa.nl/mobiel](http://vvaa.nl/mobiel)



**Toen diëtist Kathleen Paal tien jaar geleden haar eigen praktijk MoveDis begon, was ze al actief op internet. Sindsdien begeleidt ze cliënten niet alleen in haar praktijkruimte in Rotterdam, maar ook online.**

De eerste online diëtist van Nederland begeleidt kinderen, COPD-patiënten, zwangeren, diabeten, mensen met allergieën en mensen met over- of ondergewicht. Cliënten worden naar MoveDis doorverwezen via de huisarts, kinderarts, het maatschappelijk werk of een verpleegkundige van het Centrum Jeugd en Gezin. "Na een uitgebreide intake geven we voedingsadvies. Er kan worden gesport in onze eigen cardiofitnessruimte; we hebben een sauna en we geven kookworkshops", vertelt Kathleen Paal (43) trots. "In ons werk is gedragsverandering cruciaal. Vooral in het begin van de behandeling willen we elke twee weken contact hebben met onze cliënten. Je moet er echt bovenop zitten."

Maar niet iedereen is in staat de voedings- en bewegingspraktijk te bezoeken. "Ik kwam in mijn praktijk al snel met schippers en schippersvrouwen in contact, en met mensen die langdurig in het buitenland verbleven. Die wilden graag op afstand worden begeleid. Dat bracht me op het idee om

gebruik te maken van e-mail en videobellen." De afgelopen tien jaar hebben daarvan zo'n honderd cliënten gebruikgemaakt.

Ook voor anderen kan online dieetadvies en -begeleiding een uitkomst zijn. "Het is – zeker in het begin – laagdrempeliger als je in je eigen vertrouwde omgeving contact hebt met je diëtist", vermoedt Paal. "Uit rapportages van huisartsen hier in Rotterdam-Rijnmond weet ik dat er honderden mensen per jaar naar mij worden doorverwezen die hier niet aankomen. Misschien hebben ze minder last van drempelvrees als ze achter de eigen keukentafel zitten."

Hoe eerder mensen bij een diëtist belanden, hoe beter: hulp in de eerste lijn is vele malen goedkoper dan dieetbegeleiding in het ziekenhuis. Bovendien kost een internetconsult minder dan een face to face-gesprek en is het – ondanks de ruime openingstijden die Paal hanteert (MoveDis is open van 9.00 tot 21.00 uur) – sneller en handiger om in de lunchpauze te videobellen dan naar de praktijk te reizen. Of om ingevulde vragenlijsten en dieetadvies per e-mail uit te wisselen in plaats van die per papier te overhandigen.

#### Nuttige apps

MoveDis is ook op andere manieren actief met mobile health. "We geven cliënten die een smartphone hebben tips over nuttige apps, zoals Etikettenwijzer, Eetwijzer, Calorieteller, Tussendoortjes, Diabetesdagboek en apps voor hardlopers. Kinderen laten we op internet collages maken van

gezonde voedingsmiddelen. Dat is weer aanleiding voor een gesprek: wat verstaan zij onder gezond eten? Sommigen denken echt dat appeltaart gezond is omdat er appels in zitten."

Voor videobellen gebruikt Paal tot nu toe Skype. Omdat ze zich afvroeg hoe veilig dat eigenlijk is, bezocht ze recent een workshop over dat onderwerp. "Daar hoorde ik dat deze zomer een goed beveiligd zelfmanagementplatform beschikbaar komt." Als zij en haar cliënten aangesloten zijn op Quli (Quality of Life, een initiatief van vier zorginstellingen en Ordina), wil ze veel intensiever gebruik gaan maken van videobellen en online consulten. Ze verwacht een enorme toename. "Ik ga er na de zomer actief de boer mee op bij huisartsen in de omgeving. Zonder beveiligde omgeving durfde ik dat tot nu toe niet goed."

Paal wil allerlei pakketten voor voedingsanalyse en advies samenstellen; combinaties van gewone consulten en online en telefonische begeleiding. Ze ziet ook een markt bij bedrijven. "We kunnen medewerkers preventief helpen om een gezondere leefstijl te bereiken. We bieden bijvoorbeeld kookworkshops aan op locatie met onze mobiele keukens. Sowieso is preventie erg belangrijk, daar is veel winst te behalen."

#### Lespakketten

Het begeleiden van kinderen was voor Paal een van de redenen om tien jaar geleden een eigen praktijk te beginnen. "Ik heb jarenlang in ziekenhuizen en verpleeghuizen gewerkt en kwam met allerlei mensen in contact, behalve met kinderen. Met hen wilde ik ook graag samenwerken." Sindsdien heeft Paal allerlei projecten met en voor kinderen gedaan. Samen met de ggd in Rotterdam ontwikkelde ze lespakketten voor primair en voortgezet onderwijs, en met een orthopedagoog en fysiotherapeut zette ze FIT 010® op om obesitas en overgewicht terug te dringen bij kinderen van 6 tot 12 jaar. "We halen goede resultaten met de intensieve begeleiding die ze in dit programma krijgen. Daarom zijn we nu in Rotterdam bezig om de



problemen rondom overgewicht in de hele keten aan te pakken. De moeilijkste gevallen vind ik echt een uitdaging. Het mooiste vind ik om te zien dat iemand die met veel weerstand binnenkomt, na een paar gesprekken meebuigt. De problemen liggen vaak niet bij de kinderen, maar bij de opvoeding. Ik denk dat je juist bij kinderen veel met e-health kunt bereiken. Bijvoorbeeld door met videofilmjes aan de slag te gaan op de dagen dat ze hier niet komen sporten."

Samenwerken, ook met andere disciplines, is voor Paal heel belangrijk: "Als partijen elkaar vinden, is er veel mogelijk. Daarom heb ik in 2012 het initiatief

genomen voor de oprichting van het netwerk Rijnmondse Eerstelijns Diëtisten, waar nu 30 praktijken bij zijn aangesloten (zo'n 65 diëtisten). Daarbinnen hebben we allerlei werkgroepen opgezet, voor verschillende onderwerpen zoals COPD, ondervoeding, allergieën en kinderen. De opgedane kennis wisselen we uit." Via een van de huisartsen in de regio werd ze dit voorjaar op Mobile Doctors van VvAA geattendeerd. "Door elkaar te ontmoeten, kom je op nieuwe ideeën, dat is leuk. En ik ga ervoor zorgen dat er in Arts en Apps ook apps voor diëtisten komen."

[movedis.nl](http://movedis.nl)