

ARTROSECOACH GEEFT JE OP HET JUISTE MOMENT HET GOEDE ADVIES

Het wordt niet zomaar een app in de lange rij gezondheidsapps. De ArtroseCoach gaat het verschil maken door zijn signaleringsfunctie en relevantie in elke fase van artrose. Door gebruik te maken van kunstmatige intelligentie is deze app straks in staat mensen met artrose in heup of knie op het goede moment een goed persoonlijk advies te geven.

Er zijn nog veel data nodig om de ArtroseCoach te verbeteren. "Wij maken het je straks gemakkelijker om op elk moment te weten wat zinvol is om te doen, jij helpt ons de app die daarvoor nodig is, te verbeteren door de vragenlijsten in te vullen." Doe jij ook mee?

Femke Groen (27) is een van de vier promovendi die de komende jaren aan deze app werken. Zij is fysiotherapeut en wetenschappelijk onderzoeker fysiotherapie bij UMC Utrecht. Femke greep de kans om mee te helpen de ArtroseCoach te ontwikkelen, met beide handen aan. Ze benadrukt hoe belangrijk de app is. "Meer dan een miljoen mensen hebben artrose in hun heupen of knieën. Door pijn en stijfheid worden dagelijkse handelingen zoals lopen, traplopen en

zelfs opstaan uit bed, lastiger. De ene keer zijn de klachten erger dan een andere keer. Hoe moet je daarmee omgaan? De ArtroseCoach helpt je daarbij."

App laat je beter functioneren

Leren om beter met je pijn om te gaan. Weten hoe je het beste en genoeg kan bewegen. De voordelen inzien van een gezond gewicht en hulp bij het realiseren daarvan. Maar ook weten op welk moment je naar een zorgprofessional moet gaan. Het zijn een paar van de toepassingen van de ArtroseCoach. Veel mensen met artrose weten niet goed op welk moment ze wat zouden moeten doen. De ArtroseCoach wordt de eerste app die helpt om te navigeren tussen wat je zelf kunt doen en wanneer hulp van een professional wordt



Femke Groen (l) en Mariëtte de Rooij: "De ArtroseCoach wordt de eerste app die helpt om te navigeren tussen wat je zelf kunt doen en wanneer hulp van een professional is geadviseerd."

SMART ONDEZOEKSPROJECT

De ArtroseCoach wordt ontwikkeld binnen het 6-jarige onderzoeksproject SMART.

In de ontwikkelingsfase werd informatie verzameld, uit de literatuur en bij experts. Deze informatie is gebruikt om de inhoud van de zelfhulpprogramma's te ontwikkelen én om vast te stellen welke data nodig zijn voor de ontwikkeling van de juiste algoritmes. Op basis hiervan is de eerste ArtroseCoach ontwikkeld. Nu is de data verzamelingsfase begonnen. Een jaar lang worden data verzameld bij 600 mensen met artrose aan knie of heup. Die data wordt gebruikt om AI algoritmes te ontwikkelen.

In de evaluatiefase tenslotte wordt de effectiviteit van de app getest. Er wordt gekeken welke invloed de app heeft op zelfmanagementvaardigheden, fysiek functioneren, en participatie en zorggebruik. Daarnaast worden de ervaringen van gebruikers onderzocht, gekeken naar het bereik onder mensen met lage, digitale gezondheidsvaardigheden, de werking van de algoritmes en de meest effectieve gedragsveranderingsaanpak. Ook wordt veel aandacht besteed aan de invoering van de app in de praktijk, zodat deze goed aansluit bij de behoeften van zowel gebruikers als zorgprofessionals. De onderzoekers van het UMC Utrecht werken samen met collega's van de Hogeschool Utrecht, de Vrije Universiteit Amsterdam en de Universiteit Maastricht bij het ontwikkelen van de ArtroseCoach. Het onderzoek wordt gefinancierd door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO) en ReumaNederland.

geadviseerd. De ArtroseCoach ziet hoe het met je gaat en geeft met behulp van kunstmatige intelligentie aan welke acties er nodig zijn om je beter te laten functioneren.

Een ambitieus project? "Zeker weten", zegt Femke. "We leren de computer op welk moment welk advies het beste is. Daarvoor hebben we gegevens nodig, heel veel gegevens. Die data gaan we het komend jaar verzamelen door gebruikers vragenlijsten te laten invullen. Elke twee weken. We zoeken nog zeshonderd deelnemers die ons daarmee gaan helpen."

Kunstmatige intelligentie (AI) speelt een grote rol bij het verder ontwikkelen van de ArtroseCoach. Mariëtte de Rooij die als senioronderzoeker bij dit project is betrokken, legt uit: "Aan de hand van alle data die we nu verzamelen, worden

straks AI-algoritmes samengesteld. Zo komt er een algoritme dat voorspelt wanneer het even wat slechter met iemand gaat. De toekomstige app komt dan in actie en zal adviezen geven om die persoon beter te laten functioneren. Als het zelfhulpprogramma niet voldoet, vertelt de app je naar welke zorgprofessional je het beste kunt gaan."

Er werken behalve Femke nog drie andere promovendi aan dit project. Zo wordt aan de Universiteit van Maastricht het gedrag van de gebruikers onderzocht. Hoe zorg je ervoor dat mensen bij de les blijven en het beste uit de ArtroseCoach halen? Welk gedrag stimuleer je bij wie? De een zal de app gebruiken om doelen te stellen, een ander om beter met obstakels te kunnen omgaan. Aan de Vrije Universiteit van Amsterdam gaat een data scientist promoveren op de ArtroseCoach. Een data scientist verzamelt, analyseert en interpreteert grote hoeveelheden complexe data om de app zo optimaal mogelijk te laten functioneren.

Het project wordt geleid door de Hogeschool Utrecht. De promovendus van de Hogeschool Utrecht inventariseert welke gegevens nodig zijn voor de AI en hoe de uitkomsten het best kunnen worden gepresenteerd zodat mensen de adviezen ook daadwerkelijk aannemen.

Een gebruikerspanel houdt de vinger aan de pols. Is alles wat er wordt ontwikkeld logisch voor iedereen? Is de ArtroseCoach echt zo gebruikersvriendelijk als maar mogelijk is?

ReumaMagazine gaat de ontwikkeling van de ArtroseCoach op de voet volgen.

DOE JIJ OOK MEE?

Ben je 45 jaar of ouder en heb je al meer dan drie maanden klachten aan heup of knie? Heb je pijn in heup of knie met bewegen? En je hebt geen operatie in het vooruitzicht?

Mail naar artrosecoach@umcutrecht.nl, scan de QR code of kijk op www.artrosecoach.nl voor meer informatie.



NOORTJE KRIKHAAR

