

Quantified Self: Een digitale revolutie binnen de gezondheidszorg?

Quantified Self. Letterlijk: jijzelf, uitgedrukt in data. Breder gezegd: het fenomeen dat de mens in toenemende mate technologie en dataverzamelingsmethoden integreert in zijn leven, om inzicht te krijgen in zichzelf en hiervan te leren. Een beweging die wel eens voor een radicale verandering binnen de gezondheidszorg kan zorgen; zelf meten op grote schaal leidt tot een enorme toename van kennis over het individu en zou uiteindelijk geïndividualiseerde gezondheidszorg en medicatie mogelijk kunnen maken.

Door: Y. Mekkring

De term Quantified Self bestaat sinds 2007 en is bedacht in de VS, door Gary Wolf en Kevin Kelly, destijds beide betrokken bij het tijdschrift *Wired*. Ze merkten dat steeds meer mensen om hen heen zaken aan het kwantificeren waren en dit deelden via de sociale media. Ze besloten meetups te organiseren rondom dit onderwerp en werden bevestigd in het beeld dat ze hadden: er is een trend aan de gang.

'Selftracking' is de laatste jaren in een stroomversnelling geraakt. Dit is enerzijds te danken aan het feit dat steeds meer mensen een smartphone op zak hebben met allerlei apps waarmee dingen kunnen worden gemeten, opgeslagen en gedeeld via de sociale media, anderzijds doordat sensoren tegenwoordig spotgoedkoop zijn en beschikbaar geworden voor 'de gewone mens'.

Sensoren als zesde zintuig

Sensoren leveren informatie die je met je eigen zintuigen niet kunt waarnemen, maar die wel relevant is en kan bijdragen aan gedrags-

verandering. Objectieve informatie, bovendien. En daar heeft het 'self', je bewustzijn, baat bij.

Misschien denk je wel dat je heus genoeg beweegt, *Fitbit* houdt je genadeloos een spiegel voor. Misschien vind je dat je best veel vezels en vitaminen hebt gegeten afgelopen week, *Foodzy* kan je de waarheid vertellen. Wil je inzicht in je slaappatroon? *Zeo* vertelt je precies hoe lang en hoe diep je slaapt.

Het instituut

In september 2012 heeft de Hanzehogeschool Groningen het eerste Quantified Self Institute ter wereld opgericht, om datgene wat de QS-beweging bezighoudt te verbinden met de wetenschap. En met de eigen missie in het kader van 'Healthy Ageing': het stimuleren van een gezonde leefstijl, door een combinatie van technologie, wetenschap en *fun*.

Het QSI richt zich specifiek op tracking met betrekking tot 'the big 5 for healthy life', te weten voeding, beweging, slaap, stress en sociale interactie. Door op deze gebieden goed voor jezelf te zorgen en je genetische potentie beter te benutten leef je langer gezond. Het vijfde aspect, de sociale factor, is niet als zodanig object van onderzoek, maar zit verweven in alle vier de andere pijlers.

Het QSI houdt zich in eerste instantie bezig met het inventariseren van alle relevante apps en devices, om een overzicht te genereren van wat er beschikbaar is. Intussen wordt er gekeken naar wat daar zelf aan toe te voegen is. Een andere taak van het instituut bestaat uit het testen en beoordelen van de beschikbare apps en hardware. Doen ze wat ze beloven? Zijn de metingen betrouwbaar? Zijn de uitkom-

sten valide? Een applicatie verliest haar geloofwaardigheid als de metingen te ver afwijken van de realiteit.

Ook kijken onderzoekers binnen het QSI intensief naar de effectiviteit voor de gebruiker.

Helpt een stappenteller daadwerkelijk om meer te bewegen? Gaan mensen bewuster eten door het gebruik van voedingapps?

Binnen het QSI werken studenten, docenten en onderzoekers van de Hanzehogeschool samen vanuit verschillende 'schools' en lectoraten: sportstudies, gezondheidsstudies, ICT, life sciences, new business development en biomedical engineering. Tevens werken multidisciplinaire teams samen met partners van buiten de Hanzehogeschool; andere opleidingsinstituten, maar ook zorg- en onderzoeksinstituten.

Media-aandacht

Er is al veel gebeurd sinds de oprichting van het QSI. Onderzoek en ontwikkelingen gaan in sneltreinvaart en dat is niet onopgemerkt gebleven in de media. Op 24 februari jl. werd onder de titel 'De meetbare mens – een goudmijn aan data' een portret geschetst van het QSI in het programma Labyrint van de VPRO. De zendtijd van het programma werd gedeeld met een item over het Nederlands Honkbalteam, dat heel ver gaat met het digitaliseren van hun spelers en de tegenstanders, om nóg beter te worden. Door op basis van een heleboel verzamelde data te voorspellen wat er in bepaalde situaties zou kunnen gebeuren en hiermee steeds minder aan het toeval over te laten. Hetzelfde, in feite, als waarin het QSI zich verdiept, namelijk het verzamelen, analyseren en interpreteren van data om ervan te leren. En beter te worden.

En, worden we er beter van?

Zijn we straks massaal de hele dag bezig ons leven te kwantificeren? Wie weet. Het is te verwachten dat – omdat het zo makkelijk is (*en leuk!*) – steeds meer mensen gedurende kortere of langere perioden enige vorm van zelfmeting zullen gaan verrichten. Dat heeft bovendien ge-



volgen voor de toekomst van de gezondheidszorg. Zoals Martijn de Groot, onderzoeksleider van het QSI, het in de uitzending illustreerde: 'Het is straks niet meer: *Dokter ik voel me niet lekker, wat is er met me?* maar *Kijk dokter, zo is het met me.*' Je eigen smartphone gebruiken als 'laboratorium' is efficiënt. Om het heel simpel te zeggen: voor veel metingen hoef je niet meer naar het ziekenhuis en is er geen dure apparatuur meer nodig.

Een ander voordeel is dat zelfmeting objectieve informatie oplevert, die vaak betrouwbaarder is dan wat iemand zich subjectief herinnert. Dit geldt overigens ook buiten de spreekkamer van de dokter: meten is weten en leidt tot bewustwording. En dat is de eerste stap naar gedragsverandering.

Meer informatie over het Quantified Self Instituut op: www.qsinstitute.org.

Het instituut krijgt ook een podium op het Europese Quantified Self congres op 11 en 12 mei 2013 in Amsterdam. Meer info op: <http://quantifiedself.com/conference/Amsterdam-2013>.

Informatie over de auteur

Yvon Mekkring is freelance schrijfster.