Digital health literacy: (hoe) gebruiken patiënten hun smartphone voor gezondheidsdoeleinden?

Haio: Defreyne Jari , U.G.
Promotor: Heytens Stefan , U.G.
Praktijkopleider: HARDY Bjorn , NEVEJAN Pieter , Thomaere Marjan

Context: Digitalisering, en zo ook Digital Healty Literacy, heeft een groeiende impact op de gezondheidszorg, waarbij smartphones, gezondheidsapps en wearables een belangrijke rol kunnen spelen in de preventieve gezondheidszorg. Gezondheidsapps gericht op fitness en voeding zijn tegenwoordig veelvoorkomend en recente studies tonen aan dat deze een positieve impact kunnen hebben op de fysieke activiteit van patiënten, voornamelijk op korte termijn. Naast de gezondheidsapps hebben ook draagbare technologieën ('wearables') de laatste jaren hun plaats gevonden in het dagelijkse leven, met hoopvolle verwachtingen. Hoewel het gebruik van smartphones, apps en wearables exponentieel is gestegen, is in België weinig onderzoek gedaan naar hoe patiënten deze technologieën daadwerkelijk benutten en welke waarde ze hechten aan de informatie die ze vinden.

Onderzoeksvraag: In het eerste deel willen we de digital health literacy onder patiënten in de huisartsenpraktijk in Vlaanderen in kaart brengen. In het tweede deel richten we ons op inzicht verkrijgen in het gevoel van de patiënten bij het gebruik van de smartphones en wearables in relatie tot fysieke activiteit en sport.

Methode: Dit is een mixed-methods studie. In het kwantitatief deel werd een zelf opgestelde vragenlijst verdeeld d.m.v. een QR-code in de wachtzaal van 6 huisartsenpraktijken in Vlaanderen. In het kwalitatieve deel werden semigestructureerde interviews afgenomen tussen 01/05/2025 en 31/12/2025 bij 12 patiënten die een smartphone/smartwatch gebruikten voor opvolgen van o.a. fysieke activiteit. De verzamelde gegevens werden op basis van thematische analyse vergeleken.

Resultaten: In totaal werden in de studie 379 participanten geïncludeerd (60,9% vrouwen), overwegend jonge en hoogopgeleide personen. Bijna alle respondenten beschikten over een smartphone en 47,2% gebruikte een smartwatch. Meer dan de helft van de respondenten registreerde regelmatig fysieke activiteit, terwijl systematisch monitoren van gezondheidsparameters minder voor kwam. Smartwatchgebruik nam significant af met de leeftijd (p=0,005), terwijl geen significant verband werd gevonden tussen leeftijd en het monitoren van fysieke activiteit. Uit de kwalitatieve interviews (n=12) blijkt dat smartphones en wearables voornamelijk gebruikt worden voor het monitoren van sportprestaties, en als motivatie-instrument voor fysieke activiteit. Data worden voornamelijk als feedback en niet als medische beslissingsbasis gebruikt. Sociale platformen zoals Strava spelen een belangrijke motiverende, maar soms ook drukverhogende rol. Respondenten hanteren een kritische houding ten opzichte van data en gebruikten technologie voornamelijk functioneel en niet continu.

Conclusie: In onze populatie situeert het gebruik van smartphone en smartwatch voor gezondheidsdoeleinden zich hoofdzakelijk binnen sportgerichte zelfmonitoring en motivatie. De data verkregen via o.a. de smartwatches wordt voornamelijk als indicatief beschouwd, waardoor de rol van smartwatches in de kliniek beperkt blijft. De bevindingen dienen echter geïnterpreteerd te worden in het licht van de samenstelling van de studiepopulatie. Verder onderzoek is aangewezen om de rol en meerwaarde van smartphone en wearables te onderzoeken bij patiënten met chronische aandoeningen en bij groepen met lagere digitale gezondheidsvaardigheden.