

Digitalisering in de slaapzorg - Wat doe jij hiermee?

Sleepless 2025

Lisette Venekamp

longarts-somnoloog Nederlands Slaap Instituut



disclosures

Spreekersvergoeding van Vivisol voor deze presentatie

Digitalisering in de slaapgeneeskundige zorg

Nieuwe kansen in meten, behandelen en begeleiden

Onderwerpen

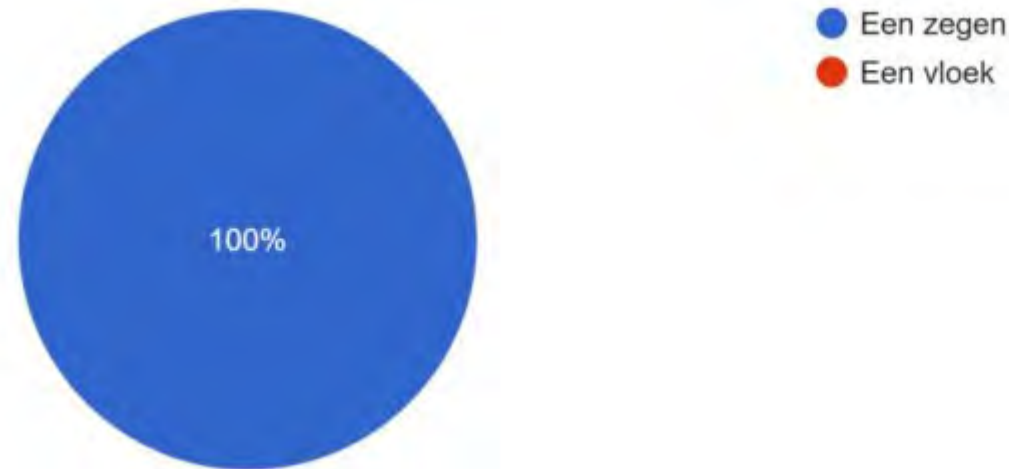
- Waarom digitaliseren?
- Diagnostiek en slaapmetingen buiten het slaaplab
- Digitaal consult
- Telemonitoring PAP
- Behandeling insomnie
- Kansen en valkuilen
- NSI
- Toekomst digitalisering slaapzorg: Dream Big

Waarom digitalisering in de slaapzorg?

- Toenemende vraag naar slaapgeneeskundige zorg
- Toenemende wachttijden
- Patiënten zoeken zelf oplossingen (apps, wearables)
- Zorg op afstand wordt steeds belangrijker

Zien jullie digitalisering vooral als een kans of als een risico in jullie dagelijkse praktijk?

Digitalisering in de slaapzorg is voor mij...



Slaap meten buiten het slaaplab



- **Wearables:** Fitbit, Apple Watch, Garmin, smart rings
- **Contactloze meting:** slimme matten (Withings), radar, IR
- **Thuismeting:** PSG, PG, WatchPAT, NightOwl

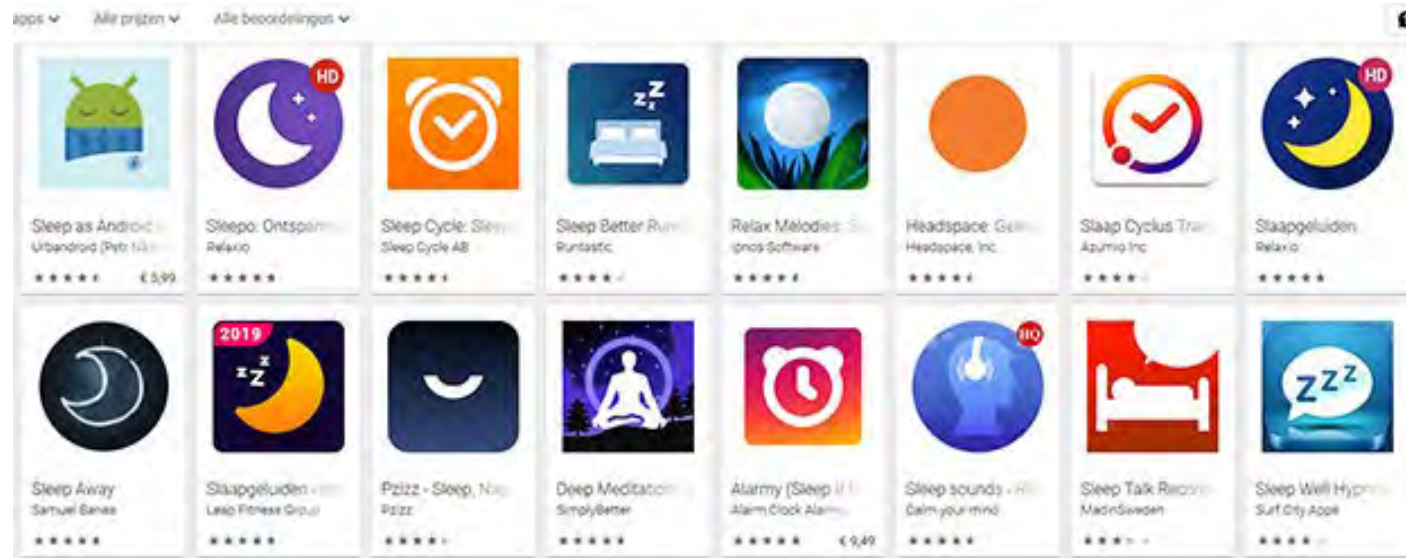
Vertrouw je een thuismeting als basis voor een behandelbeslissing? Welke wel/niet?

 NIGHTOWL

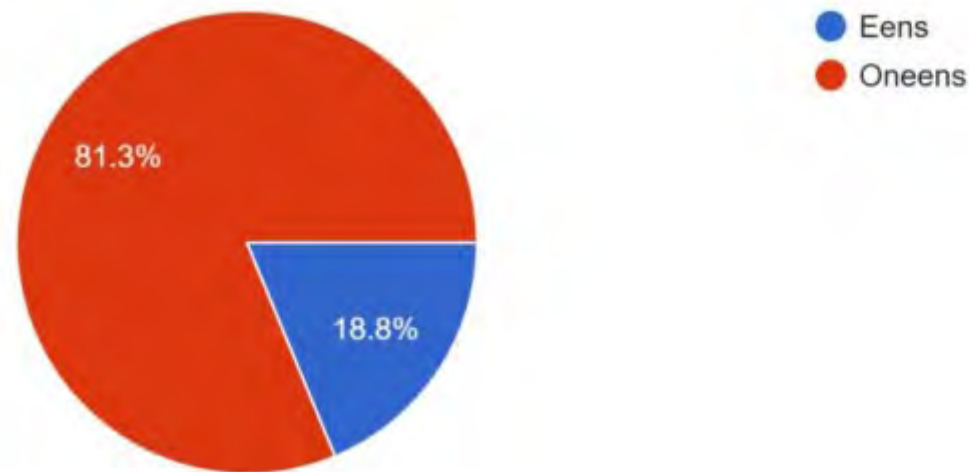


Slaap-apps

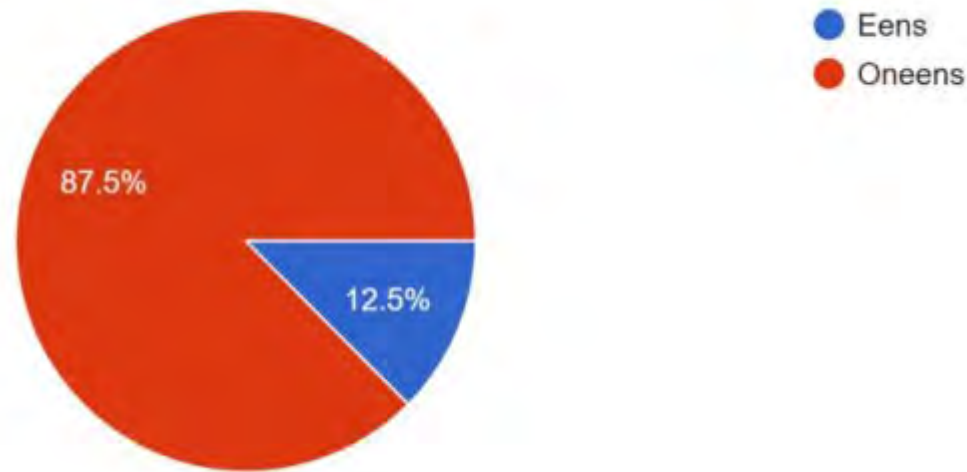
Bewustwording
Geen diagnose



Smartwatches dragen bij aan verbetering van de slaapzorg die ik lever.



Smartwatches dragen bij aan betere slaapbeleving voor de patiënt.

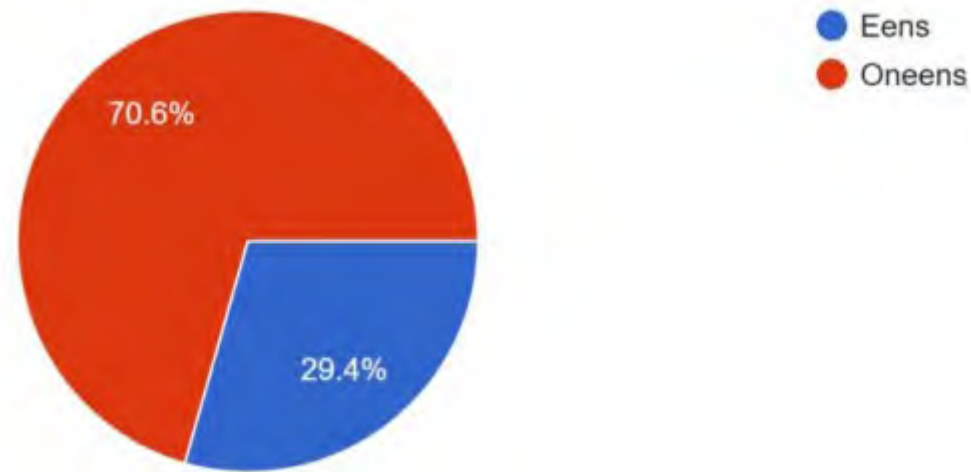


Consult op afstand en blended care

- **Digitale triage:** vragenlijsten vooraf
- **Hybride/Blended care** = combinatie fysiek + digitaal
- **Videoconsulten:** intake, uitslagen, opvolging
- Implementatie van **AI** tijdens het consult

In welke gevallen zou je liever géén digitale consultvorm inzetten?

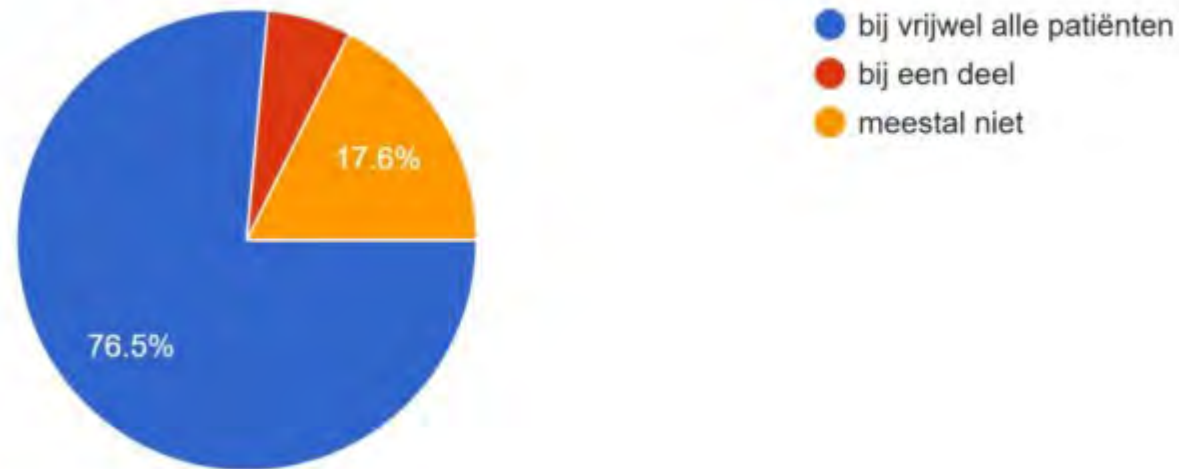
Om echt goede zorg te leveren moet je de patiënt voor je hebben, digitaal red je het niet.



Telemonitoring van PAP-therapie

- Real-time monitoring via cloud
- Parameters: gebruik, lekkage, AHI, druk
- Automatische alerts → proactief handelen?

Ik maak gebruik van telemonitoring

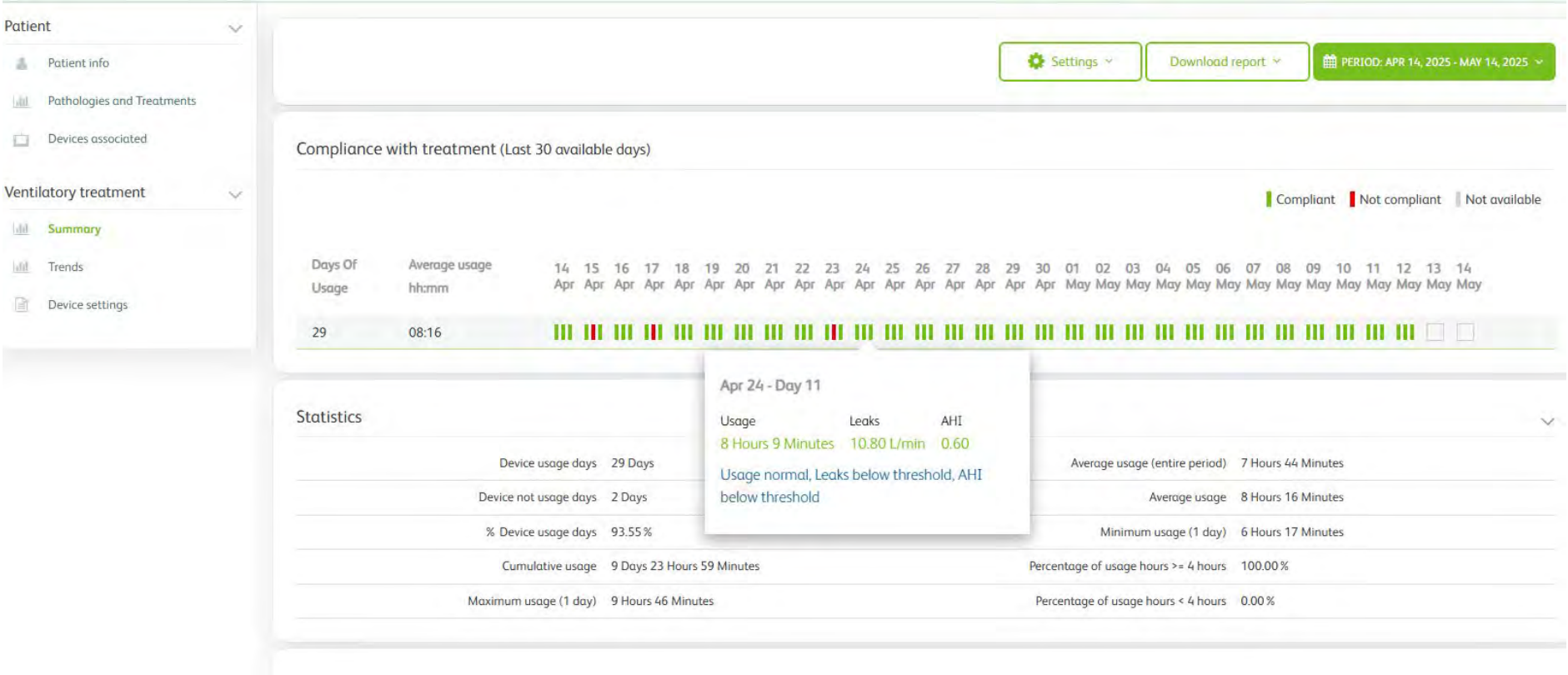


Is telemonitoring een extra last of juist een verlichting in je werk?

Telemonitoring

- Welke problemen hiermee op te sporen?
- Welke problemen hiermee NIET op te sporen?

Vivichек telemonitoring PAP



Digitale behandeling insomnie

- **CGT-i** (digitale gedragstherapie): iSleep (NL), Sleepio (UK), Somnio (D), Minddistrict (NL)...
- **AI**

Voordelen: schaalbaar, evidence-based, geen wachttijd

Kan een digitale behandeling net zo effectief zijn als face-to-face therapie?

Kansen en valkuilen

- **Kansen:** Vroegdetectie, eigen regie, efficiëntie
- **Valkuilen:** Validiteit, data-integratie, digitale vaardigheden

Wat is er nodig om digitalisering écht goed te laten werken in jullie praktijk?

Nederlands Slaap Instituut

- Landelijk werkzame **digitale** focuskliniek
- Samenwerking met slaapexpertisecentra, universitaire centra, cardiologische centra, obesitaskliniek, GGZ...
- >10.000 nieuwe patiënten per jaar
- Goede logistiek, snelle doorlooptijden

Werkwijze NSI

- (Digitale) verwijzing door huisarts of specialist
- In principe alle consulten digitaal (videoconsult)
- Slaaponderzoeken thuis: Polygrafie, WatchPAT, Polysomnografie
- Ruime consulttijden, veel aandacht voor de patiënt
- Telemonitoring Vivicheck
- Medisch team van 12 somnologen

Toekomstvisie digitalisering slaapzorg

- **AI** in diagnose en therapieadvies
- Gepersonaliseerde slaapzorg op basis van **big data**
- **Integratie** met andere domeinen (cardiologie, GGZ)

Als je één digitale innovatie mocht implementeren morgen – wat zou het zijn?



Als ik een nieuwe parameter, meting of feature kan laten ontwikkelen, dan...

- Meten van de **slaaphouding**. Kan nuttige informatie zijn, bv bij aanhoudend hoge AHI.
- Ademstops, saturatie, ademhaling, duur, **minimalistisch**.
- Uren slaap, slaapfasen, vitale functies waarbij ook AH, houding, snurken, tijdstippen van slapen.

Als ik een nieuwe parameter, meting of feature kan laten ontwikkelen, dan...

Een **klein** device dat slaapfases, zuurstof en CO2 kan meten en dat **meerdere nachten** gebruikt kan worden. Dat een **indicatie van AHI**, hartslag kan meten. Dat **RLS indicatie** kan geven en **slaaphouding** kan meten.

Als ik een nieuwe parameter, meting of feature kan laten ontwikkelen, dan...

Een slaaponderzoek die **als app** gedownload kan worden op je telefoon, zodat je een slaaponderzoek kunt doen **thuis** voor een **langere periode** van bijvoorbeeld 1 week. Een slaap onderzoek nu is een moment opname, als je dit voor een langere periode onderzoekt en daar een gemiddelde uit pakt denk ik dat je in veel gevallen gunstiger uit komt.

Als ik een nieuwe parameter, meting of feature kan laten ontwikkelen, dan...

Als alles mag: een **betrouwbare smartwatch of ander device** die **goede** informatie levert over kwaliteit van slaap, slaapfases, hoe vaak iemand wakker wordt, hoe lang iemand er over doet om in slaap te vallen ed. Mooiste zou dan zijn om alle info **in airview** te zien.

Als ik een nieuwe parameter, meting of feature kan laten ontwikkelen, dan...

Iets wat **opgestuurd** kan worden naar de patiënten, wat **re-usable** is voor die patiënt. Iets wat **op afstand dan uitgelezen** kan worden (of data verstuurd oid), zodat de patiënt het niet meer terug hoeft te brengen of te sturen. Zodat de patiënt het device kan houden en je zo nodig nog eens slaapmetingen kan herhalen. Apparaatje weer op afstand activeren en opnieuw meten. Zo kan je logistiek makkelijk meerdere nachten meten of een controle met MRA bijv doen.

Als ik een nieuwe parameter, meting of feature kan laten ontwikkelen, dan...

Een **makkelijke** methode om te zien bij welke patiënten de therapie (PAP of SPT) goed verloopt en wanneer het lijkt af te gaan wijken, in zowel compliance als fysiologisch/getalsmatig effect, **zonder daarbij in tig verschillende programma's te hoeven inloggen**. Aangevuld met de optie dat patiënten het kunnen aangeven als ze hulp /contact willen.
Zodat ik makkelijk kan onderscheiden: **waar moet mijn aandacht naar toe en waar gaat het goed?**

Mijn wensen

Diagnostiek:

- Draadloos en minimaal contact
- Betrouwbare en vrijwel direct beschikbare scoring, met aandacht voor relatie tussen events (oorzaak-gevolg).

Opvolgen PAP:

- Mbv AI en big data gepersonaliseerd advies tav aanpassen PAP

Insomniebehandeling:

- Online gepersonaliseerde begeleiding (AI), minder therapeuten nodig
- Vergoeding/ lage kosten voor de patient

Samenvatting

- Digitalisering biedt veel kansen in de slaapzorg
- Slaap meten, behandelen en begeleiden kan digitaal
- Telezorg vraagt om nieuwe werkwijzen en samenwerking

Wat neem je mee uit deze sessie dat je morgen al zou kunnen toepassen?

Dank voor de aandacht!

l.venekamp@nederlandsslaapinstituut.nl



Lisette Venekamp

