

## Handige website Arts Portaal

Annet Sollie, Bart Timmers

**Dit keer geen apptip maar een website-tip: Arts Portaal, dé spreekuurassistent. Deze website is opgezet door twee huisartsen-in-opleiding uit Nijmegen, Thomas Mancini en Pim Keurlings. De site biedt een overzicht van handige links voor huisartsen die tijdens hun spreekuur met een vraag zitten. De website is onlangs volledig vernieuwd.**

De visie van de makers lezen we op de site: 'binnen twee kliks bij uw antwoord op de meest voorkomende vragen tijdens het spreekuur.' De links zijn gegroepeerd op onderwerp. Zo zijn er kopjes voorlichting, opzoeken,

kinderen, infectieziekten en acute zorg. Daarnaast komen er verschillende vakgebieden aan bod, zoals neurologie en gynaecologie. Inmiddels zijn ook een Aios Portaal en een Poh Portaal gelanceerd met een soortgelijke opzet. Wij vinden dit een zeer handige website met werkende links, gecontroleerd door de bouwers, die overigens volledig onafhankelijk werken. De SBOH heeft hen eenmalig gesponsord, waardoor de site recent is geprofessionaliseerd. Het is goed te merken dat dit echt een site 'van artsen voor artsen is', we vinden eigenlijk geen onzinnige links. Op het eerste gezicht lijken er wat veel

voor de hand liggende links te staan die we ook rechtstreeks kunnen vinden of die al in onze favorieten staan, bijvoorbeeld links naar NHG-Standaarden of naar Thuisarts.nl. Wat deze site echter nuttig maakt, zijn de directe links naar bijvoorbeeld het stroomschema anemie uit de NHG-Standaard, de normaalwaarden voor adem- en hartfrequentie bij kinderen, de 4DKL, de MMSE en hulp bij de interpretatie van labwaardes. Daar heb je wat aan! Kortom, wij zijn positief over Arts Portaal. De uitdaging voor de komende tijd is om de site uit te breiden, maar ervoor te zorgen dat hij niet te groot wordt en daarmee zijn doel voorbijstoot. De site is ook beschikbaar in een mobiele versie voor mobiel of tablet. ■

## Online game verbetert HbA1c-waarden

Sanne Verkleij, Tobias Bonten

**Het blijft een uitdaging zelfmanagement bij diabetespatiënten te vergroten en daarmee hun gezondheid te verbeteren. De vraag is in hoeverre online games hierbij kunnen helpen. Nieuw onderzoek laat zien dat een online game waarin zelfmanagement bij diabetespatiënten wordt gestimuleerd, de HbA1c-waarden significant kan verbeteren.**

Amerikaanse onderzoekers selecteerden 456 diabetespatiënten (type 2) met orale medicatie en een HbA1c van  $\geq 58$  mmol/mol. De interventiegroep deed mee aan een online diabetesgame. De controlegroep kreeg een maatschappijleergame en een informatiefolder over diabetes. De deelnemers werden regionaal ingedeeld in teams. Gedurende zes maanden ontvingen zij tweewekelijks twee vragen over glucosecontrole, diabetescomplicaties, medicatie, bewegen en voeding. Na vier weken werden de vragen herhaald om de informatieoverdracht te vergroten. De deelnemers verdienden punten met correct beantwoorde vragen. De

onderzoekers hielden alle prestaties bij in een scoreoverzicht. Deelnemers van winnende teams ontvingen na afloop een tegoedbon van 100 dollar. HbA1c-waarden na 6 en 12 maanden vormden de primaire uitkomstmaat. De interventiegroep liet na 12 maanden een HbA1c-daling zien van 8 mmol/mol (95%-BI -10 tot -7), significant meer dan de afname van 5 mmol/mol (95%-BI -3 tot -7) in de controlegroep ( $p = 0,048$ ). De grootste winst werd vooral behaald bij slechter ingestelde diabetespatiënten (bij aanvang een HbA1c  $> 75$  mmol/mol). De online diabetesgame zorgde in deze groep voor een HbA1c-daling van 16 mmol/mol (95%-BI -21 tot -12) versus -9 mmol in de controlegroep (95%-BI -14 tot -5). Deze afname is vergelijkbaar met het effect van starten met een nieuw diabetesmedicijn. Dit onderzoek maakt duidelijk dat educatie in gamevorm bij diabetes wel degelijk gezondheidswinst kan opleveren. Bij slechter ingestelde diabetespatiënten kan een online game vergeleken met een informatiefolder zelfs voor een klinisch



Educatie in gamevorm kan gezondheidswinst opleveren.

Foto: iStock

relevant grotere HbA1c-daling zorgen. Wellicht kunnen poh's en huisartsen bij de behandeling van diabetes best een gokje wagen met een online game! ■

*Kerfoot BP, et al. A team-based online game improves blood glucose control in veterans with type 2 diabetes: a randomized, controlled trial. Diabetes Care 2017;40:1218-25.*