



4

TEGENDENKERS

Gezondheids-apps, word je daar beter van? Ja, vindt **Alain van Gool**. Nee, zegt **Marli Huijer**

10

INTERVIEW

P.C.Hooft-laureaat **Bas Heijne** over de pest van deze tijd: de burger als klant die alles wil

20

IK HEB EEN DROOM

Wat, als op je boerderij MKZ uitbreekt? **Tjeerd Bischoff** maakt er theater van

30

RECENSIE

Johan Harstad schreef 'Max, Mischa & het Tet-offensief' op het ritme van chaos, mazzel en strijd

9 FRAMING

GeenStijl en politieke correctheid

15 IDEEËN OVER DE GRENS

Bedelf de hackers onder flauwekul

27 VANDAAR DIT BOEK

Zelfmoorden in mei 1940

28 BEELDBOEK

Beklemmende metrobeelden

36 THRILLER

Indridason is onbetwist de koning

39 DE OMSLAG

Hester Knibbe: wat is schuld?



Colofon

Uitgave van Trouw Postbus 859
1000 AW Amsterdam

Redactie

Eliena Balsters, Eric Brassem,
Lodewijk Dros (chef),
Wils Rebergen, Jann Ruyters

Vormgeving

Anita Huisman,
Isabel Brito, Anja Struiken

issn 2213-2287

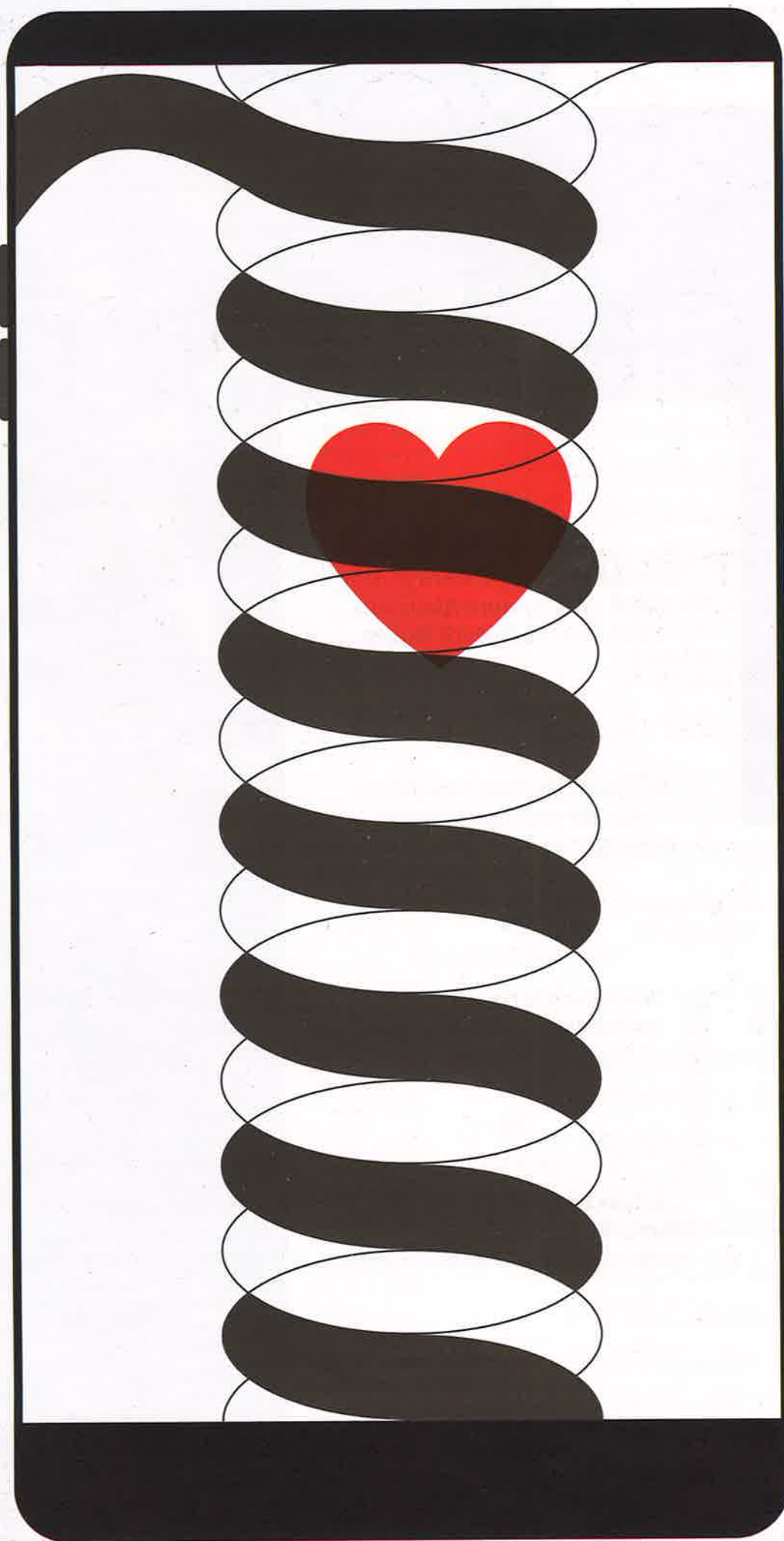
twitter @LetterenGeest
e-mail LetterenGeest@trouw.nl

DUIVELSE DILEMMA'S

Voor welke morele problemen plaatsen medici ons met hun nieuwste onderzoek?

In de reeks 'Eeuwig leven, nooit meer ziek' verkennen *Trouw*, medici, debatcentra en oud-Denker des Vaderlands (en arts) Marli Huijjer de duivelse dilemma's waar de medische wetenschap ons voor stelt.

Vandaag: gezond door een app



Gezonder met een app

Een op de vijf Nederlanders gebruikt gezondheidsapps. Handig, je eigen gezondheid in de gaten houden. Maar wat doen ze met onze privacy, en onze kijk op het lichaam?

PETER HENK STEENHUIS

Ik gebruik gezondheidsapps op mijn smartphone, ik heb een Smartwatch en ik test regelmatig nieuwe dingen." Alain van Gool, hoogleraar Personalized Healthcare aan het Radboudumc en biomarker-onderzoeker bij TNO, meet vooral zijn beweging, hoeveel verdiepingen hij loopt bijvoorbeeld. "Ik zie ook in welke zone van activiteit ik mij bevind. Ben ik in rust, zit ik in mijn cardioritme, of lever ik nu een hoge inspanning? Als ik ga badmintonnen, vind ik het leuk te zien hoeveel calorieën ik verbruik."

Wat doet u met die gegevens?

"Niet veel, alleen mezelf in de gaten houden."

U gaat er niet anders door eten?

"Nee. Mijn conditie is goed, ik hoef mijn levenspatroon niet te veranderen. Nog niet. Ik vind het wel prettig om te weten dat ik genoeg en regelmatig beweeg. Op de universiteit moet

ik vrij veel vergaderen. Ik heb mijn horloge zo ingesteld dat hij na 45 minuten gaat trillen. 'Beste mensen,' zeg ik, als ik zo'n vergadering voorzit, 'we zitten te lang.' We houden op of we gaan staande verder. Dat is het positieve effect van dit soort apps op mijn dagelijkse praktijk."

U gebruikt de apps, zo lijkt het, vooral als een speeltje. Maar zijn ze ook zinnig?

"Zinnig én onzinnig. Idealiter kun je hiermee zien wanneer je risico loopt. Een soort routeplanner die op tijd aangeeft 'U rijdt een file in', ofwel 'Als u dit leefpatroon niet wijzigt, kunt u hart- en vaatziekten of diabetes krijgen'.

Andere vergelijking: niemand steekt een stokje in de tank van zijn auto om te zien of hij genoeg brandstof heeft; iedereen vertrouwt op het lampje of de wijzer op het dashboard. Als dat lampje brandt, weet je: ik heb nog 100 km voordat ik moet tanken.

Daarnaast moet je ook een goed advies krijgen: neem die omweg om de file te vermijden; wijzig uw leefpatroon of neem die medicijnen om het risico te verkleinen. Dus als ze goed

werken, kunnen deze apps fungeren als navigatieapparatuur of als dashboardhulpmiddel voor je gezondheid. Dat is geweldig."

De onzin?

"Twee dingen. Stel je voor: er begint een lampje te branden, wat zou kunnen duiden op een gezondheidsrisico. Maar bij nader inzien blijkt dat risico er toch niet te zijn. Dan krijg je vals positieve informatie. Of er gaat een lampje niet af, terwijl jij wél een risico loopt, dan krijg je vals negatieve informatie. De gezondheidsapps en testen zijn nog vol met dit soort fouten en zijn vaak lastig te interpreteren. Je moet goed weten hoe valide de app is die jij gebruikt."

Dat lijkt me technisch te verhelpen.

"Klopt. Het alarmlampje mag pas afgaan als er écht gevaar is voor jou persoonlijk. Alhoewel een benzine-meter bij elke auto hetzelfde werkt, is het verbruik voor iedere auto anders. Zo ook kan een gevaarlampje voor hart- en vaatziekte voor mij veel eerder gaan knippen dan voor jou. Hangt af van je leeftijd, je gewicht, je leefwijze.

"Geneeskunde vergelijkt nu gemiddelden. Neem het aantal stappen dat ik per dag zou moeten zetten. Wat is goed voor mij? Dat hangt van mijn vetverbranding af. Heb ik een snelle verbranding, dan is vijfduizend stappen per dag wellicht genoeg. Heb ik een langzame vetverbranding, dan is tienduizend nog te weinig.

"De gezondheidsapps worden pas echt zinnig als ze toegespitst zijn op jouw situatie en je jezelf met soortgelijke mensen kunt vergelijken. Dat is de *personalized* kant van gezondheidsapps. In ons onderzoek zijn we hier hard mee bezig."

Straks zijn de apps helemaal op mij toegesneden en kan ik m'n gezondheid constant verbeteren. Da's mooi. Maar worden we er niet enorm narcistisch van? >>

“Als jij actief aan je gezondheid wilt werken, kun je actief met de apps aan de slag gaan. Wil je dat niet, dan laat je ze links liggen. Dat is aan jou en moet ook jouw keuze blijven. Vergelijk het weer met de routeplanner: jij kiest voor navigatie of niet, jij kiest ervoor rustig een file in te rijden of de omweg te nemen.”

Om door te gaan op de metafoor: als we een omweg nemen is volgens u de kans groter dat we altijd gezond blijven. Willen we dat wel?

“Na afloop van een lezing zei een huisarts: ‘Ik wil dit niet weten. Als ik een keertje ziek ben, geniet ik daarna weer dubbel en dwars van mijn gezondheid. Tegenspoed maakt dat ik de voorspoed meer waardeer.’ Dat kan ik me voorstellen. Wil ik ziek worden om mijn gezondheid te waarderen? Ik niet, maar een mooie vraag. Het antwoord is een persoonlijke keuze.”

Is de techniek van die apps er niet op gericht je ergens in te trekken, of negatief gezegd, je eraan verslaafd te laten raken?

“Spelletjes op de smartphones zijn inderdaad vaak verslavend. In dit geval ontwikkel je een verslaving met een goed doel: je gebruikt je verslaving om je beter te voelen. Er zijn legio voorbeelden van mensen die meetapparaten en apps zijn gaan gebruiken, en zich nu beter voelen. Mensen die zich er niet beter door voelen, stoppen er toch weer mee.”

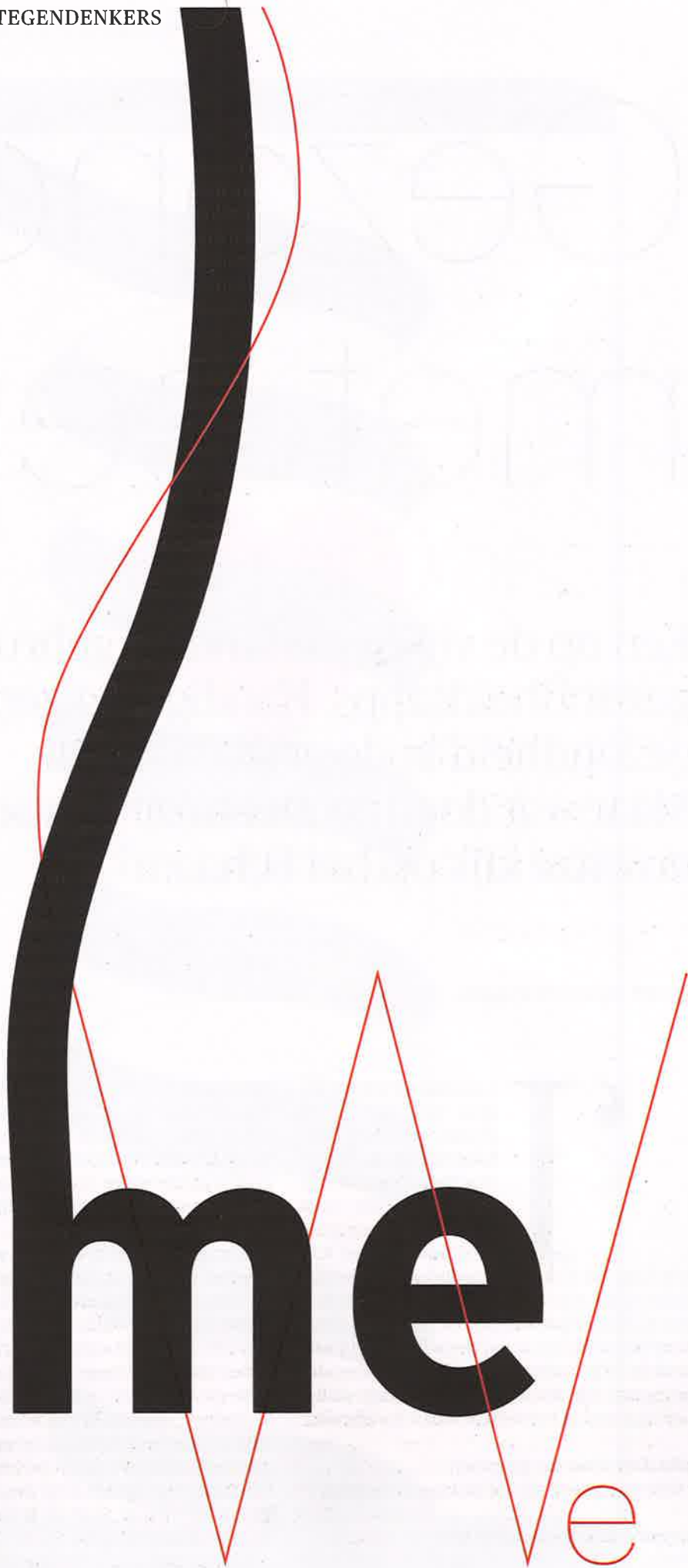
De gegevens die mensen in de apps stoppen bevorderen niet de publieke gezondheid, maar de omzet van de ontwikkelaars. Zo'n app wordt onderdeel van je leven, maar je levert mogelijk wel al je persoonlijke gegevens in.

“Laat ik een ander voorbeeld noemen. Ik heb drie jaar in Singapore gewoond. In mijn auto zat een kastje achter de voorruit, met een oplaadbare pinpas. Als ik een parkeergarage in wilde, herkende het systeem dat kastje, waardoor er ‘ping’ klonk, en ik naar binnen kon rijden. Bij het uitrijden herkende het kastje me weer en werd een bedrag van het pasje afgeschreven. Supermakkelijk, en het werkte ook zo voor de vele tolpoorten in de stad.

“Maar dat systeem monitorde het hele eiland: de overheid wist precies waar ik mij op welk moment bevond. Ik vond de inbreuk op m'n privacy erger dan het gemak van het kastje.”

Zij die dat niet vonden, hadden een probleem met parkeren?

“Absoluut. Het systeem was voor het hele land ingericht. Het gevaar is dat je iets vergelijkbaars krijgt met gezondheidsapps: verzekeringen kunnen korting geven op de premie als je de apps installeert en de adviezen ervan opvolgt. Ongewenst, want daarmee valt je persoonlijke keuze weg. Met die ethische kant doen we nog te weinig.” <<



Apps maken mij gezonder, maar ons niet

Filosofoe en dokter Marli Huijer ziet de keerzij van gezondheidsapps: we worden er niet beter van, maar gestrest en zelfzuchtig.

PETER HENK STEENHUIS

Ik heb de slaap-app geprobeerd. Maar de gewichtsverhouding tussen mij en m'n man is 1:1,5. Als hij zich omdraaide, dacht de app dat ik niet sliep." Oud-Denker des Vaderlands Marli Huijer is er na een tijdje maar weer mee gestopt. "Van huis uit kreeg ik mee dat het niet uitmaakt of je slaapt of niet – als je maar in bed ligt. Dat was een heerlijke, wijze les van mijn moeder. Aan slapeloosheid besteedde zij nooit aandacht. Terecht, want een van de grote problemen van mensen die niet kunnen slapen is dat ze zich zorgen maken over de hoeveelheid slaap die ze krijgen, waardoor ze niet slapen."

Zo'n app maakt je bewust van je slaapgedrag.
"Dat is mijn bezwaar. Mensen gaan zich ontzettend goed voelen als ze goed geslapen hebben.

En andersom. Terwijl je beter wat laconieker kunt zijn: ach, ik heb een slechte nacht gehad, en nu een wat mindere dag, dat hoort erbij.

"Ik heb ook een tijdje een stappenteller gebruikt. Je zou 10.000 stappen op een dag moeten zetten. Toen ik ontdekte dat ik alleen al met het uitlaten van mijn hondje een eind in de richting kwam, ben ik ook daar maar weer mee gestopt. Ik haal het wel, dacht ik.

"En dan heb ik nog een app gebruikt die me waarschuwde als ik te weinig dronk. Zat ik net lekker te schrijven, begon m'n smartphone te trillen. Dat onderbrak m'n ritme. Buiten dat, zou het nou werkelijk zo veel uitmaken als ik een halve liter water te weinig drink op een dag? Als ik te weinig slaap, beweeg, drink voel ik me slechter. Ik probeer er dan wat aan te doen, daar heb ik geen technologie voor nodig."

Zou je intuïtie afnemen als je meer op technologie vertrouwt?

"Het kan beide kanten op gaan. Je kunt door het gebruik van zo'n app ook juist iets te gevoelig worden voor dat lijf."

Dat lijf verdient die aandacht niet?

"We besteden in onze huidige cultuur exceptioneel veel aandacht aan kwalen, en mogelijke, toekomstige ziektes. *Au fond* vind ik ziek zijn niet zo interessant. Veel ziekteprocessen zijn gelijkvormig, als je ze een paar keer hebt meegemaakt, weet je wel ongeveer hoe ze verlopen. Wie buitensporig veel aandacht besteedt aan zijn gezondheid en kwalen, komt te weinig toe aan zaken die echt interessant zijn. Stel, ik vertel mijn kinderen eindeloos over mijn kwalen, dan is er misschien te weinig aandacht voor de studie van hen, een nieuwe liefde, een kleinkind – zaken die veel interessanter zijn."

Of we worden narcisten, die eindeloos met zichzelf bezig zijn.

"De techniek achter die apps nodigt je uit je prestaties met anderen te delen, die jou vervolgens een pluim geven. Die complimenten, en de competitie die erdoor ontstaat, nodigen jou weer uit tot een betere *performance*. De technologie is zo gebouwd dat je constant verleid wordt naar je spiegelbeeld te kijken.

"Op de iPhone zit een gezondheidsapp die je er niet af kunt halen. Toen ik 'm voor het eerst zag staan – een rood hartje – wilde ik toch wel even zien wat erachter zat, waarna ik een kast vol mogelijkheden opendeed. Dat is ook de opzet van de apps, er zit geen gezondheidsidee achter maar een gebruiksidee. Om te bereiken dat jij de app gebruikt, word jij aangesproken als fit, gezond individu. Het resultaat is narcisme."

Je leert jezelf er wel beter door kennen.

"Die apps worden gepromoot met de gedachte: Ken Uzelve. Die opdracht zou aansluiten bij Socrates, of een moderne filosoof als Michel Foucault, die ervan overtuigd waren dat ware kennis over het leven begint bij intensief >>

ARTS OF APP: OVER DE
ETHIEK VAN HET ZELFMETEN

Wat zijn de consequenties als iedereen met gezondheids-apps zijn lichaam en levensstijl in de gaten gaat houden? Word je er wel beter van?

Wanneer Dinsdag 16 mei 20-21:30u

Wie Hoogleraar publieksfilosofie Marli Huijter en hoogleraar Personalized Healthcare Alain van Gool

Waar LUX, Mariënburg 36-38, Nijmegen

Kosten € 5,-

Aanmelden Via exclusief.trouw.nl

De elite omarmt apps en spuugt op vaccinatie

zelfonderzoek. Je moest jezelf kennen – dat beloven deze apps dan ook. Hierbij wordt vergeleken dat het ‘Ken Uzelve’ van Socrates en Foucault verwijst naar een spreuk die op de tempel van Apollo stond, waar de Grieken naartoe gingen om het orakel van Delphi te raadplegen. *Gnothi Seauton* stond er, wat vertaald kan worden als ‘Ken Uzelve’, maar dan in de betekenis van ‘Ken uw plek’ ten opzichte van de goden, overvraag hen niet, wees niet narcistisch.

“Volgens Foucault is ‘Ken Uzelve’ onderdeel van de zelfzorg, waarbij je gevaren die op je afkomen – passies, lusten – tot onderwerp van zorg maakt, om voor jezelf te bedenken: welke gevaren dreigen, hoe wil ik mijzelf, gezien deze gevaren, moreel vormgeven, welke regels moet ik daartoe volgen en hoe train ik mezelf tot die morele vormgeving? Het is een ethos, een ethische houding om te kijken naar jezelf, naar de anderen en de wereld. Grieken en Romeinen, betoogde Foucault, wensten geen slaaf te worden van hun behoeftes, van passies van de ander, van hun omgeving of van de stadstaat. Zij ontwikkelden een groot aantal ‘technieken van

het zelf’ waarmee zij lot en noodlot, macht en overmacht wisten te trotseren.

“Deze vorm van zelfsturing staat bijna haaks op de werking van de gezondheidsapps. Om nog een keer Foucault te gebruiken, maar nu als de filosoof die liet zien hoe moderne samenlevingen burgers tot gezond gedrag brengen: het gebruik ervan is een vorm van disciplineren, waarbij al ons gedrag gevolgd en zichtbaar wordt gemaakt, vervolgens worden er hiërarchische ordeningen aangebracht, want het is vrij snel duidelijk wie waar beter in is, om dan via subtiele digitale vermaningen en aansporingen gedisciplineerd te worden tot een gezond en fit individu.”

Goed, het gebruik van deze apps levert narcisme op, en is een vorm van disciplineren van de bevolking. Nou en? Als het gezondheid oplevert, waarom zou het dan kwalijk zijn?

“De Engels-Amerikaanse filosofe en ethica Donna Dickenson stelt dat de gezondheidszorg steeds meer een vorm van *Me Medicine* is geworden. Alles draait rondom een ikje dat zo ge-

zond mogelijk en zo lang mogelijk wil leven. Dat komt tot uiting in op de persoon toegesneden genetische testen, en ook in deze apps.

“Kwalijk wordt het vooral doordat *Me Medicine* ten koste gaat van gemeenschappelijke structuren zoals de publieke gezondheidszorg. Het valt me op hoe negatief hoogopgeleiden tegenwoordig staan tegenover vaccinatie, terwijl niets ons zoveel gezondheidswinst gebracht heeft als vaccins. Terwijl diezelfde intellectuelen de gezondheidsapps klakkeloos omarmen.”

Zouden die apps dan kunnen worden ingezet voor de publieke gezondheid?

“Ontwerpers zouden op zoek moeten naar digitale vormen van *We Medicine*. In plaats van gepersonaliseerde apps, die de fabrikant de mogelijkheid geven allerlei logaritmes op jouw gegevens los te laten, geef je groepen mensen de kans apps te ontwikkelen waarvan zij zelf de normen en doelen bepalen en zelf de gegevens beheren.

“In mijn boek ‘Discipline’ heb ik een app beschreven die ontwikkeld is om jongeren met aanleg voor psychose te helpen. Op uitnodiging van ontwerpers werkten zij aan een app, die de jongeren in staat stelt om in samenwerking met hun sociale netwerk en hulpverleners een crisis te voorkomen. De door hen uitgedachte app werkt als een stoplicht: groen is oké, oranje is oppassen en rood is foute boel. Komt er tijdens het gebruik van de app een aantal keer rood tevoorschijn dan krijgt de gebruiker een eerder door hemzelf opgesteld bericht, bijvoorbeeld: ‘Klik hier, dan belt je moeder je nu’. De gegevens van de app blijven versleuteld, en kunnen niet gebruikt worden door een fabrikant voor de verkoop van bestaande medicijnen tegen psychoses of voor de ontwikkeling van een nieuw medicijn. Zo’n app helpt niet alleen de gebruiker, maar ook familie, vrienden en behandelteam. Bij de ontwikkeling van gezondheidsapps zouden we ons minder kunnen laten leiden door *Me Medicine* en meer door *We Medicine*.” <<