



Universiteit
Leiden

The Netherlands

Embracing a new beginning: understanding the teachable window for lifestyle change

Brust, M.

Citation

Brust, M. (2024, September 19). *Embracing a new beginning: understanding the teachable window for lifestyle change*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/4092618>

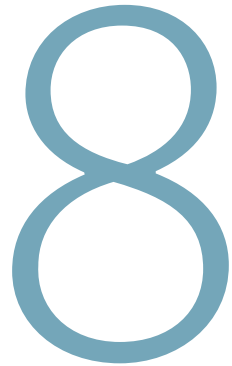
Version: Publisher's Version

License: [Licence agreement concerning inclusion of doctoral thesis in the Institutional Repository of the University of Leiden](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/4092618>

Note: To cite this publication please use the final published version (if applicable).





Appendix

Nederlandse samenvatting

Portfolio

Curriculum Vitae

Dankwoord

NEDERLANDSE SAMENVATTING

Na bepaalde gebeurtenissen of ervaringen in het leven kunnen mensen plotseling beseffen wat de nadelige gevolgen van hun ongezonde gedragingen zijn, en worden ze zich bewuster van de urgentie om gezonder te leven. Dit versterkt hun intentie om positieve veranderingen in hun leefstijl door te voeren. De term ‘teachable moment’ beschrijft dergelijke periodes waarin iemand ontvankelijker is voor leefstijladviezen en meer open staat voor leefstijlveranderingen. Teachable moments kunnen plaatsvinden na belangrijke levens- of gezondheidsgebeurtenissen, zoals een ziekenhuisopname voor een acute gezondheidsgebeurtenis, zwangerschap, of de diagnose van een chronische ziekte bij iemand zelf of een dierbare. Als gevolg van deze grotere ontvankelijkheid hebben interventies rondom belangrijke levens- of gezondheidsgebeurtenissen een groot potentieel voor gedragsverandering.

Hoewel het concept van teachable moments niet nieuw is, was het onderzoek naar levensgebeurtenissen als teachable moments relatief beperkt, en richtte zich voornamelijk op longkanker als een teachable moment voor stoppen met roken. Het was, voorafgaand aan ons onderzoek, onduidelijk of andere levensgebeurtenissen ook op eenzelfde wijze intenties tot leefstijlverandering kunnen stimuleren. Daarnaast was het een belangrijke vraag voor een effectieve benutting van teachable moments in de gezondheidszorg *hoe* bepaalde gebeurtenissen een verhoogde motivatie voor gedragsverandering kunnen bevorderen. Volgens een conceptueel raamwerk van teachable moments ontwikkeld door Colleen McBride en collega's (2003) wordt de mate waarin iemand een levensgebeurtenis als een teachable moment ervaart bepaald door 1) de mate waarin de gebeurtenis iemands waargenomen risico en verwachtingen over de gevolgen van ongezonde gedragingen verhoogt, 2) de mate waarin een gebeurtenis een sterke emotionele of affectieve reactie oproept, en 3) de mate waarin een gebeurtenis veranderingen in het zelfconcept, de identiteit, of de sociale rol van een individu veroorzaakt. Dit raamwerk diende als een theoretisch uitgangspunt voor ons onderzoek naar teachable moments.

In dit proefschrift wilden we zowel het potentieel als de onderliggende mechanismen van levensgebeurtenissen als teachable moments onderzoeken. Specifiek was **onderzoeksvraag 1**: Kunnen levensgebeurtenissen, met name acute gebeurtenissen gerelateerd aan cardiovasculaire ziekten en maatschappelijke problemen zoals de COVID-19-pandemie, fungeren als teachable moments die plotseling iemands motivatie vergroten om gezondheidsgedrag te verbeteren? **Onderzoeksvraag 2** was: Wat zijn de onderliggende psychosociale mechanismen van teachable moments? Zijn verhoogde

risicoperceptie, emotionele reacties, en veranderingen in iemands zelfconcept inderdaad cruciale factoren, zoals het conceptueel raamwerk over teachable moments suggereert? Hoe werken ze samen, en in hoeverre kunnen andere psychosociale factoren ook een belangrijke rol spelen als werkzame mechanismen van teachable moments? Ten slotte was **onderzoeksvraag 3**: Hoe moeten potentiële teachable moments benut worden binnen de leefstijlondersteuning rondom acute levensgebeurtenissen? In dit proefschrift gebruiken we specifiek acute gebeurtenissen gerelateerd aan cardiovasculaire ziekten als 'casestudy' om de onderzoeksvragen te beantwoorden, aangezien ze vaak werden gesuggereerd als potentiële teachable moments, maar nog niet als zodanig waren onderzocht.

Belangrijkste bevindingen

Hoofdstuk 2 richtte zich op de eerste en tweede onderzoeksvraag door middel van een cross-sectioneel design waarbij een online vragenlijst werd gebruikt. Dit hoofdstuk onderzocht of het begin van de COVID-19-pandemie werd ervaren als een teachable moment door Nederlandse cardiovasculaire patiënten, een groep met een hoog risico op negatieve gezondheidsuitkomsten bij een COVID-19-infectie. Daarnaast onderzochten we of verhoogde intenties tot leefstijlverandering als gevolg van de pandemie waren geassocieerd met risicoperceptie, emotionele impact, en veranderingen in het zelfconcept. Hiermee verifieerden we het conceptuele raamwerk van McBride en collega's (2003). De resultaten toonden aan dat patiënten gemotiveerd waren om hun leefstijl te verbeteren vanwege de COVID-19-pandemie, met name op het gebied van hun algemene leefstijl, lichaamsbeweging, en dieet. Intenties om te veranderen waren voornamelijk geassocieerd met veranderingen in het zelfconcept van een patiënt, namelijk de mate waarin patiënten vonden dat de coronacrisis zichzelf als persoon en hun kijk op het leven veranderd heeft. In mindere mate waren de intenties om gedrag te veranderen geassocieerd met het ervaren van een emotionele impact van de pandemie. Deze bevindingen suggereren dat maatschappelijke crises zoals de COVID-19-pandemie inderdaad een teachable moment kunnen oproepen, voornamelijk gedreven door veranderingen in het zelfconcept. Omdat niet alle factoren van het conceptuele teachable moment raamwerk waren geassocieerd met intenties om gedrag te veranderen, concludeerden we dat ook verder onderzoek naar andere psychosociale factoren die van invloed kunnen zijn op levensgebeurtenissen als teachable moments noodzakelijk was.

In **hoofdstuk 3** van dit proefschrift hebben we een kwalitatieve benadering gebruikt om de eerste en tweede onderzoeksvraag te beantwoorden. We hebben een interpretatieve fenomenologische analyse uitgevoerd om te bestuderen hoe hartpatiënten betekenis gaven aan hun hartinfarct met betrekking tot hun leefstijl, en welke processen van

betekenisgeving waren gerelateerd aan een verhoogde intentie om hun leefstijl te veranderen. De resultaten toonden aan dat veel van de patiënten hun hartinfarct daadwerkelijk beschouwden als een levensveranderende ervaring die hen motiveerde om een gezondere leefstijl na te streven. In de maanden na het hartinfarct dachten deze patiënten actief na over veranderingen in hun gezondheidsgedrag, voerden zij gedragsveranderingen door in hun leven, en zochten zij naar manieren om hun leefstijl te optimaliseren. Omdat deze periode zich uitstrekte over een langere tijdsduur na het hartinfarct, beschrijft de term 'teachable window' het fenomeen beter dan 'teachable moment'. Diverse processen van betekenisgeving leken belangrijk voor het ervaren van zo'n teachable window, waaronder het interpreteren van een gebeurtenis in termen van gedragsoorzaken en -gevolgen, het ervaren van een verband tussen leefstijl en gezondheid, het bewust worden van de eigen kwetsbaarheid bij het voortzetten van ongezond gedrag, en ook het anticiperen op eventuele toekomstige spijt als ongezond gedrag wordt voortgezet, het streven naar het herwinnen van autonomie en controle over het leven, het ervaren van het hartinfarct als een emotionele gebeurtenis, het krijgen van medicatie en daarin de wens om de medicatie-inname te verminderen door te geloven dat dit eerder kan worden bereikt door een verbeterde leefstijl, en de reflectie op identiteit en sociale rollen in relatie tot gezondheidsangsten en eigen gezondheidsgedrag.

Vanwege het ontbreken van gevalideerde vragenlijsten om onderzoek te doen naar teachable moments, zagen we een grote variatie in de benadering hiervan in eerder onderzoek. Daarom hebben we in **hoofdstuk 4** twee nieuw ontwikkelde vragenlijsten gevalideerd: de 'Cardiac teachable moment' (CardiacTM) vragenlijst, die de karakteristieken van hartincidenten als teachable moments meet, en de 'Cardiac Lifestyle Change Intention' (CardiacLCI)-vragenlijst, die meet of een acuut hartincident de intentie tot leefstijlverandering stimuleert. Beide vragenlijsten bleken een goede interne betrouwbaarheid en voldoende inhoudelijke, constructieve (factoriële) en convergente validiteit te hebben. De CardiacTM-vragenlijst bestond uit zes intern consistente factoren (emotionele impact, waargenomen risico op cardiovasculaire aandoeningen, veranderd zelfconcept, cardiovasculaire groepsidentiteit, waargenomen risico op leefstijl-gerelateerde aandoeningen, en geanticiperde spijt). De CardiacLCI-vragenlijst bestond uit twee intern consistente factoren (leefstijlverandering gerelateerd aan het hartincident en algemene gezonde leefstijl). Beide vragenlijsten kunnen in toekomstig onderzoek worden gebruikt om beter te begrijpen of, wanneer en hoe levensgebeurtenissen kunnen dienen als teachable moments (onderzoeksvraag 1) en welke psychosociale factoren hierbij een rol spelen (onderzoeksvraag 2). In de praktijk kunnen zorgverleners aangepaste versies van de CardiacLCI-vragenlijst gebruiken om in te schatten in hoeverre hun patiënten een

potentieel teachable window ervaren en daardoor open staan voor gedragsadviezen. Aangepaste versies van de CardiacTM-vragenlijst kunnen worden gebruikt om gesprekken over psychosociale thema's gerelateerd aan een teachable window te faciliteren, wat mogelijk de motivatie van de patiënt kan vergroten tijdens gesprekken tussen zorgverlener en patiënt om een gezondere leefstijl in gang te zetten.

In **hoofdstuk 5** werd de derde onderzoeksvraag behandeld, die betrekking had op de praktische benutting van teachable windows in de zorg. Het doel van deze 'mixed-methods' studie was om het perspectief van hartpatiënten te onderzoeken met betrekking tot de timing en aanpak van het geven van leefstijladviezen na een ziekenhuisopname vanwege een acuut hartincident. We ontdekten dat patiënten gedurende het gehele zorgtraject (tijdens ziekenhuisopname, na ontslag, tijdens vervolgfafspraken in het ziekenhuis, en tijdens de Hartrevalidatie) meer ontvankelijk waren voor gedragsadviezen. Patiënten die leefstijladviezen ontvingen tijdens hun zorgtraject, beschouwden dit als positief en toonden vaker een hogere intentie tot leefstijlverandering, vooral wanneer adviezen tijdens meerdere fases in het zorgtraject werden gegeven. Het teachable window na een acuut hartincident biedt dus een unieke kans om patiëntgerichte leefstijladviezen te geven. Patiënten hadden de voorkeur voor advies dat haalbaar en empathisch is, en dat afgestemd is op hun behoeften, waarden en perceptie van de oorzaken van hun cardiovasculaire aandoening.

Conclusie en implicaties

Bepaalde gebeurtenissen in het leven kunnen iemand motiveren om zijn levensstijl te veranderen en meer open te staan voor leefstijladviezen. Dit kunnen gebeurtenissen zijn die verband houden aan iemands persoonlijke gezondheid, zoals acute hartproblemen, maar ook bredere maatschappelijke crises, zoals de COVID-19-pandemie. Omdat deze verhoogde motivatie en ontvankelijkheid doorgaans blijven bestaan in de maanden na een gebeurtenis, concludeerden we dat bepaalde gebeurtenissen een 'teachable window' voor leefstijlverandering kunnen stimuleren. We ontdekten verschillende processen van betekenisgeving die belangrijk leken voor het ervaren van zo'n teachable window. Zo vonden we dat elementen van het conceptuele teachable moment raamwerk van McBride en collega's (2003) inderdaad een rol spelen bij gedragsverandering, zoals veranderingen in zelfconcept, identiteit, en sociale rollen, en het ervaren van een gebeurtenis als emotioneel. Risicoperceptie leek met name een rol te spelen in de vorm van bewustwording van de eigen kwetsbaarheid bij het voortzetten van ongezonde gedragingen. Maar dit waren niet de enige belangrijke psychologische factoren. Andere belangrijke processen zijn bijvoorbeeld het interpreteren van een gebeurtenis in termen van gedragsoorzaken en

-gevolgen, het willen vermijden van toekomstige spijt wanneer ongezonde gewoonten worden voortgezet, en het streven naar het herwinnen van autonomie over iemands leven na een levensgebeurtenis door middel van positieve leefstijlveranderingen.

De conclusies van dit proefschrift benadrukken een belangrijke kans om continue leefstijlondersteuning te bieden tijdens en na levensveranderende gebeurtenissen. Het biedt daarnaast verschillende implicaties voor de praktijk. Ten eerste wordt de belangrijke rol van zorgverleners tijdens teachable windows onderstreept, omdat zij regelmatig contact hebben met patiënten tijdens belangrijke levensgebeurtenissen. Bovendien beschouwen patiënten leefstijladviezen, vooral wanneer deze door specialisten worden gegeven, als zeer waardevol. Ook benadrukt het proefschrift het belang van de timing van adviezen, die idealiter direct na een gebeurtenis beginnen en in de maanden voortgezet en herhaald worden. Ten slotte biedt het aanbevelingen voor de aanpak van leefstijladvisering, die idealiter gebaseerd is op de processen van betekenisgeving die een rol spelen bij teachable windows. Adviezen moeten haalbaar en empathisch zijn, en afgestemd op de behoeften, context, waarden, en perceptie van de oorzaken van de cardiovasculaire aandoening van de patiënt.

REFERENTIE

McBride CM, Emmons KM, Lipkus IM. Understanding the potential of teachable moments: the case of smoking cessation. *Health Educ Res.* 2003;18(2):156-70.

