

MULTIDISCIPLINAIR ONDERZOEK NAAR PREVENTIE IN SMARTER CHOICES FOR BETTER HEALTH

Stefan Lipman, Lili Kókai, Kirsten Rohde, Hans van Kippersluis, Georg Granic en Joost Oude Groeniger

Gezondheidsrisico's kunnen substantieel gereduceerd worden door gezond te leven en deel te nemen aan bevolkingsonderzoeken en vaccinatieprogramma's. Ondanks een overvloed aan literatuur vanuit verschillende disciplines is er nog steeds een groot gebrek aan succesvolle strategieën om dit soort vormen van preventie te stimuleren. In lijn met het grote maatschappelijke belang van preventie vindt in vele onderzoekscentra wereldwijd onderzoek plaats naar de oorzaken van en mogelijke oplossingen voor de te hoge prevalentie van ongezond gedrag. In dit stuk lichten wij het onderzoek en de toekomstplannen van één van deze centra toe: Smarter Choices for Better Health.



WAT IS SMARTER CHOICES FOR BETTER HEALTH, EN WAT DOET DIT INITIATIEF AAN PREVENTIE?

In het Erasmus Initiative 'Smarter Choices for Better Health' (SCBH) werken wetenschappers van de Erasmus School of Economics, Erasmus MC en de Erasmus School of Health Policy & Management samen aan onderwijs en onderzoek dat zich rondom drie doelen centreert: i) mensen ondersteunen langer gezond te leven, ii) de gezondheidszorg (zowel in Nederland als wereldwijd) op lange termijn betaalbaar en toegankelijk houden, en iii) toename van gelijkheid in gezondheid. Aan deze doelen wordt gewerkt door een multidisciplinaire groep wetenschappers uit o.a. de gezondheidseconomie, gedragseconomie en public health. Het onderzoek binnen Smarter Choices for Better Health omvat vier 'Action Lines' met verschillende thema's: 'Onge-equaliteit in gezondheid', 'Waardegerichte zorg', 'Evaluatie van gezondheidszorg' en 'Preventie'. In dit stuk richten wij ons op de Action Line Preventie en geven een beknopt overzicht van de eerste vier jaren onderzoek, onze doestellingen voor de komende vier jaren, en in het bijzonder ook welke rol er is voor geïnteresseerde onderzoekers, beleidsmakers, organisaties en andere stakeholders om een bijdrage te leveren aan die doelstellingen.

DOELSTELLINGEN EN RESULTATEN VAN (LOPEND) PREVENTIEONDERZOEK

Het overkoepelende doel van het lopende onderzoek naar preventie in Smarter Choices for Better Health was het ontwikkelen van evidence-based interventies die zowel duurzaam als kosteneffectief zijn. Hiertoe werd een driedelige onderzoekslijn uitgezet.

In het eerste deel werd de bestaande economische en psychologische literatuur bestudeerd om te bepalen welke overeenkomsten en verschillen daartussen bestonden. Vervolgens richtte de onderzoeksagenda zich op vragenlijsten binnen het LIFELINES cohort om hypothesen te toetsen en te onderzoeken wat de belangrijkste drivers zijn van ongezond gedrag en het gat tussen intenties en gedrag (de zogenaamde 'intention-behaviour gap'). Hier kwam uit voort dat zowel bewuste, cognitieve processen (zoals bijv. verkeerde planning, motivaties) alsook onbewuste processen (bijv. stress) een rol spelen. In de laatste fase van de onderzoeksagenda naar preventie werd gefocust op grootschalige veldexperimenten waarin inzichten in de praktijk worden getoetst. In het zogenaamde i2be ('Intention 2 BEhaviour') programma wordt een populatie vrouwen die een ernstige vorm van zwangerschapsvergiftiging hebben meegemaakt aangemoedigd meer

te gaan bewegen middels een mHealth applicatie¹. Via deze mHealth interventie worden de vrouwen gemotiveerd aan de hand van technieken ontleend aan motivationele therapie. Daarnaast worden verschillende technieken ingezet om de vrouwen te activeren, bijvoorbeeld: een commitment aangaan (en punten in de app in te zetten) en planning tools waarmee bewegen kan worden ingepland en tegenslagen kunnen worden ingeschat. Ook wordt er geëxperimenteerd met stress-verlagende oefeningen, gebaseerd op mindfulness-technieken en inzichten uit de positieve psychologie.

TOEKOMSTIGE STAPPEN IN HET PREVENTIEONDERZOEK IN SMARTER CHOICES FOR BETTER HEALTH

De komende vier jaren zal er sterk worden gefocust op hoe gedragsinterventies op het gebied van gezondheid ontworpen, verbeterd en opgeschaald



MULTIDISCIPLINAIR ONDERZOEK NAAR PREVENTIE IN SMARTER CHOICES FOR BETTER HEALTH

kunnen worden rekening houdend met de unieke behoeftes van de ontvangers en de contexten waarin zij zich begeven. Daarbij is de ambitie om gedragsinterventies te kunnen (door)ontwikkelen zodat deze verder gaan dan slechts éénmalige gedragsverandering op individueel niveau en beter aansluiten bij de dagelijkse praktijk en omgeving van de ontvangers. Dat wil zeggen dat een interventie een bijdrage levert aan de verschillende gezondheidsdoelen en gedragingen van de ontvanger, ook als die conflicteren en/of voor een groot deel te wijten zijn aan de begrenzingen die opgelegd zijn door de (sociale) omgeving van de ontvanger. Het lijkt dan noodzakelijk dat gedragsinterventies, die toch vaak een 'one-size-fits-all' aanpak hanteren en sterk leunen op individuele verantwoordelijkheid, op maat gemaakt worden door ze beter te laten aansluiten bij zowel individuele behoeftes of kenmerken als omgevingskenmerken (denk aan de sociaal-culturele omstandigheden van mensen, hun economische mogelijkheden etc.).

Wij zien tenminste drie manieren om gedragsinterventies beter aan te laten sluiten aan de behoefte en context van de ontvangers:

1. De context wordt direct veranderd door middel van kleine wijzigingen die mensen zouden moeten helpen om gezonde keuzes gemakkelijker te maken (e.g. nudges² zoals beschreven in de eerdere bijdrage van de Ridder en Tummers in het VGE-bulletin³) of door grootschalig ingrijpen in de publieke ruime en infrastructuur (bijvoorbeeld het verbeteren van de woon-, werk- en leefomgeving van mensen).
2. Interventies worden aan de verschillende contexten en behoeften van de ontvangers aangepast, bijvoorbeeld wanneer informatievoorziening aangepast wordt op de gezondheidsvaardigheden en beleavingswereld van de ontvanger, of leefstijlinterventies die rekening houden met eventuele problematiek in andere leefgebieden (bijv. schuldenproblematiek).
3. Interventies vergroten de mate waarin

de ontvanger zelfstandig in staat is om de uitdagingen die zijn of haar unieke context met zich meebrengt het hoofd te bieden. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan zogenaamde 'boost' interventies⁴ waarbij ontvangers vaardigheden aangeleerd krijgen die hen helpen gezondere keuzes te maken in verschillende contexten. Een voorbeeld is 'temptation bundling'⁵, dat mensen leert om hun eigen gedrag te veranderen door gedragingen met lange-termijn voordelen exclusief te koppelen met iets leuks. Zo luistert de 1e auteur van dit stuk, bijvoorbeeld alléén naar zijn favoriete podcast tijdens het sporten.

Schaalbare en duurzame interventies zullen waarschijnlijk gebruik moeten maken van meerdere, zo niet alle kanalen die hierboven worden beschreven, waarbij zowel individuele autonomie als omgevingsverandering aandacht verdienen. Ons onderzoek zal een veelvoud van methodes inzetten om te onderzoeken hoe

dit zo optimaal mogelijk gecombineerd kan worden om gezond gedrag te stimuleren. Zo wordt er gedacht aan de inzet van vragenlijsten om beter te begrijpen hoe verschillende behoeftes en contexten aan mogelijk conflicterende doelen en intenties bijdragen, alsmede observationele veldstudies en experimenten om barrières tussen intenties en gedrag te identificeren en de effectiviteit van interventies te testen. Op het moment van schrijven vinden sollicitatierondes plaats waarin twee promovendi worden geworven die samen met de rest van het team deze ambitieuze doelen gaan proberen waar te maken.

HOE KUNT U EEN BIJDRAGE LEVEREN AAN DIT ONDERZOEK (OF ONDERWIJS) OP HET GEBIED VAN PREVENTIE?

Alhoewel het Erasmus Initiative Smarter Choices for Better Health opgezet is met het doel samenwerkingen binnen de Erasmus Universiteit Rotterdam op dit thema te faciliteren, is het niet de bedoe-

ling dat het slechts bij interne multidisciplinaire samenwerking blijft. Welke rol is er dan voor u?

Ten eerste, via de website⁶ en sociale mediakanalen (bijv. Twitter: @ErasmusSCBH⁷) is veel informatie te vinden over Smarter Choices for Better Health en het onderzoek dat plaatsvindt binnen dit initiatief. Via deze kanalen kunt u op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen binnen de betrokken onderzoeksteams en worden bijeenkomsten aangekondigd waar de betrokken teams hun werk presenteren. Ten tweede is binnen de thematiek van SCBH ook geïnvesteerd in onderwijsontwikkeling, wat onder andere tot de gelijknamige minor Smarter Choices for Better Health⁸ leidde. Er is de mogelijkheid om een bijdrage te leveren aan het onderwijsprogramma rondom preventie middels bijvoorbeeld gastcolleges. Neemt u met vragen hierover contact op met Stefan Lipman (lipman@eshpm.eur.nl). Tenslotte, in de verdere ontwikkeling en uitbreiding van de onderzoekslijn

rondom preventie is uitgebreide ruimte voor partners, die bijvoorbeeld deel kunnen uitmaken van nieuwe onderzoeksprogramma's of fondsaanvragen. Heeft u dus een uitdaging op het gebied van preventie die u middels de inzet van wetenschappelijke kennis wilt proberen op te lossen, of wilt u uw eigen kennis inzetten in de uitdagingen waar Smarter Choices for Better Health zich voor inzet, neem dan contact op met aanspreekpunten Georg Granic (granic@ese.eur.nl) of Joost Oude Groeniger (j.oudegroeniger@erasmusmc.nl).

CONCLUSIE

In de komende jaren blijft EUR investeren in onderzoek en onderwijs naar preventie binnen Smarter Choices for Better Health. Een multidisciplinair team gaat zich bezighouden met de verdere ontwikkeling van bestaande initiatieven, bijvoorbeeld de toepassing van mHealth om intenties in gedrag om te zetten en het personaliseren van financiële beloningen. Daarnaast zal het team zich richten op

het (door)ontwikkelen van gedragsinterventies die rekening houden met de unieke context van de ontvangers. U kunt op verschillende manieren op de hoogte blijven en een bijdrage leveren aan deze doelstellingen: slimmere keuzes voor een betere gezondheid maken we immers niet alleen!

Stefan Lipman is universitair docent aan de Erasmus School of Public Health. Lili Kókai is promovendus bij de afdeling Public Health van het ErasmusMC. Kirsten Rohde en Hans Kippersluis zijn hoogleraar aan de Erasmus School of Economics. Georg Granic is universitair docent aan de Erasmus School of Economics., Joost Oude Groeniger is universitair docent aan de Erasmus School of Social and Behavioural Sciences.

Referenties

1. Kókai LL et al. BMJ Open 2022;12(1), e053711.
2. Thaler RH & Sunstein CR. Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. Yale University Press, 2008.

3. Ridder D de & Tummers L. VGE-bulletin 2020; 37(2): 20-2.
4. Hertwig R & Grüne-Yanoff T. Persp Psychol Sci 2017;12(6): 973-86.
5. Rouyard T et al. BMJ. 2022;376:e064225.
6. <https://www.eur.nl/onderzoek/erasmus-initiatives/smarter-choices-better-health>
7. <https://twitter.com/ErasmusSCBH>
8. <https://www.eur.nl/minor/smarter-choices-better-health-multidisciplinary-approach-improve-health-behaviour-and-healthcare>