

Gestandaardiseerd uitvragen van leefstijlfactoren en sociale context

In het UMCG worden leefstijlfactoren en de sociale context uitgevraagd en vastgelegd in het elektronisch patiënten dossier via de Healthy Planet applicatie. De gezondheidsmanagement applicatie biedt op individueel en populatieniveau inzicht in gezondheidsdeterminanten. De leefstijlfactoren en sociale context worden per domein uitgevraagd. Dit document beschrijft welke determinanten per domein worden uitgevraagd en vastgelegd.

Healthy Planet domeinen:

1. Voeding
2. Beweging
3. Intoxicaties
4. Mentaal welzijn
5. Sociaal netwerk
6. Aandachtspunten
7. Slaap
8. Kwetsbaarheid
9. Kwaliteit van leven

De applicatie is ontwikkeld voor volwassenen en dus niet geschikt voor patiënten <18 jaar. In het UMCG kunnen zowel zorgverleners (vanuit diverse disciplines) als de patiënt zelf (via mijnUMCG) informatie over determinanten vastleggen.

Healthy Planet maakt gezondheidsdeterminanten inzichtelijk en ondersteunt in het herkennen en proactief benaderen van kwetsbare patiënten, selecteren van een passende behandeling, verbeteren van gezondheidsuitkomsten en populatie analyse.

1. Domein voeding

Voor het meten en beoordelen van kwaliteit van voedingsinname bestaan geen korte gevalideerde vragenlijsten. Zodoende is een vragenlijst opgesteld i.s.m. diëtisten van het UMCG. Deze vragenlijst gaat in op de belangrijke voedselgroepen zoals benoemd in de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. De ontwikkelde vragenlijst is generiek bruikbaar en niet ziekte-specifiek.

Vragen over eetpatroon keuzes/ kwaliteit:

- Volgt u op aanraden van uw arts of diëtist een speciaal dieet?
- Indien nee, dan uitvouw andere vragen
 - o Hoeveel dagen per week eet u drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, avondmaaltijd)?
 - o Hoe vaak per week eet u gemiddeld groente?
 - o Hoeveel fruit eet u gemiddeld?
 - o Wat voor soort granen (brood, pasta, rijst) eet u meestal?
 - o Hoeveel glazen, beker of schaaltes zuivel gebruikt u per dag?
 - o Hoe vaak drinkt u dranken met suiker (bijv. koffie of thee met suiker, zuivel dranken met suiker zoals chocolademelk en yoghurt drank met suiker, vruchtensappen, energie- of sportdranken, frisdranken zoals cola en sinas, limonade of ranja)?
 - o Hoe vaak eet u kant-en-klaar maaltijden?
 - o Wat voor soort vetten eet u meestal?

Het is ook van belang ondervoeding goed in zicht te hebben. Daarvoor zijn meerdere gevalideerde screening- en diagnostische instrumenten voor het meten van voedingstoestand/ (risico op) ondervoeding beschikbaar: MNA(SF), SNAQ. MUST, PG-SGA.

2. Domein beweging

Beschikbare gevalideerde vragenlijsten zijn minder geschikt. Enerzijds omdat deze te lang zijn, anderzijds omdat zij niet aansluiten bij de routinezorg. Hiertoe is gekozen voor het opstellen van een eigen vragenlijst over lichamelijke activiteit. Dit is gedaan door drie fysiotherapeuten, een verpleegkundig specialist van de nefrologie en een bewegingswetenschapper. Zij zijn gekomen tot onderstaande vragenlijst.

Stapsgewijze uitvraag van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB):

- Hoeveel uur per dag zit/ligt u? Uw nachtrust telt hier niet in mee, maar denk aan bezigheden zoals: een dutje doen, een maaltijd eten, zitten op werk/kantoor, achter de computer zitten, tv kijken, een boek lezen, autorijden, reizen met het OV?
- Hoe vaak per week voert u activiteiten uit als uzelf aankleden, afwassen, autorijden of een muziekinstrument bespelen?
 - o Hoe intensief ervaart u deze activiteiten?
- Hoe vaak voert u activiteiten in en rondom het huis uit zoals tuinieren, was ophangen, schoonmaken?
 - o Hoelang duren deze activiteiten per keer?
 - o Hoe intensief ervaart u deze activiteiten?
- Hoe vaak voert u activiteiten uit als fietsen, wandelen, yoga waarbij u licht gaat zweten?
 - o Hoelang duren deze activiteiten per keer?
 - o Hoe intensief ervaart u deze activiteiten?
- Hoe vaak per week voert u activiteiten uit als wielrennen, fitnesstraining, hardlopen of een sportwedstrijd spelen?
 - o Hoelang duren deze activiteiten per keer?
 - o Hoe intensief ervaart u deze activiteiten?
 - o Voldoet de patiënt volgens uw inschatting aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen? (Alleen in te vullen door zorgverlener)

De NNGB is gesteld op wekelijks 150 minuten matig intensief bewegen. De verschillende vormen van activiteit zijn in deze vragenlijst opgesplitst waarbij per activiteitsniveau kan worden aangegeven hoe intensief het wordt ervaren. Hierdoor kunnen ook de over het algemeen minder intensieve activiteiten meetellen voor de 150 minuten indien de patiënt deze als matig-intensief of zwaarder ervaart. In de vragen wordt niet benoemd wat officieel wordt gezien als een laag, middel of zwaar intensieve activiteit, zo blijft de perceptie van de patiënt leidend. Screening door middel van deze vragen geeft inzicht in wat de patiënt aankan en waar ruimte is voor uitbreiding van beweging.

3. Domein intoxicaties

Onder intoxicaties vallen roken, alcohol en drugs. Informatie over intoxicaties wordt regulier uitgevraagd en gedocumenteerd.

4. Domein mentaal welzijn

Domein wordt in kaart gebracht aan de hand van drie bestaande vragenlijsten: WHO5, disstress meter en impactmeter. De meest voorkomende psychologische klachten zijn depressie, angst, somberheid en spanning welke samenvallen onder de koepelterm 'distress'.

WHO5

- Ik voelde me vrolijk en in een opperbeste stemming
- Ik voelde me rustig en ontspannen
- Ik voelde me actief en doelbewust
- Ik voelde me fris en uitgerust wanneer ik wakker werd
- Mijn dagelijkse leven was gevuld met dingen die me interesseren

Distress meter

- Hoeveel last heeft u van problemen, klachten, zorgen in de afgelopen week? 0= geen last ; 10= extreem veel last

Impactmeter

- Hoeveel impact heeft dit op uw leven? 0= geen impact ; 10= extreem veel impact

5. Domein sociaal netwerk

Geschikte bestaande vragenlijst zijn niet gevonden. UMCG is zelf tot een nieuwe set van vragen gekomen:

Vragen:

- Kunt u voor sociale of emotionele problemen terecht bij uw partner, een goede vriend of iemand anders?
- Kunt u voor praktisch problemen terecht bij uw partner, een goede vriend of iemand anders?
- Bent u tevreden met uw sociale leven?

6. Domein aandachtspunten

Dit domein gaat over geletterdheid, cognitie, vervoer, financiën en zintuiglijke of mobiliteitsbeperkingen.

Vragen:

- Bijzonderheden patiënt? (Alleen in te vullen door zorgverlener)
 - o Antwoordopties o.a. laaggeletterdheid en zintuiglijke beperkingen
- Heeft de patiënt cognitieve problemen? (Alleen in te vullen door zorgverlener)
- Heeft u een beweegbeperking of bent u afhankelijk van ondersteuning bij bewegen?
- Zijn er financiële problemen?
- Zijn er problemen met vervoer van en naar het ziekenhuis?

7. Domein slaap

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) wordt gebruikt, exclusief de vragen voor de partner. De PSQI wordt wereldwijd gebruikt in zowel de zorg als het onderzoek. Indien er problemen worden gesignaleerd op dit domein kan een aanvullende vragenlijst uitgezet worden aangaande slaaphygiëne.

Vragen:

- Heeft u problemen met slapen? (Denk aan in slaap komen, doorslapen, nachtmerries, slaperigheid etc.)
- Indien nee, dan uitvouw andere vragen
 - o Hoe laat ging u 's avonds meestal naar bed gedurende de afgelopen maand?
 - o Hoeveel minuten duurde het de afgelopen maand gewoonlijk elke nacht vooraleer u in slaap viel?

- Hoe laat stond u tijdens de afgelopen maand 's morgens op?
- Aan hoeveel uren SLAAP kwam u gemiddeld per nacht tijdens de afgelopen maand?
(Dat kan verschillen van het aantal uren dat u in bed doorbracht)
- Hoe vaak had u tijdens de afgelopen maand moeilijkheden met slapen, omdat u ...
 - Niet binnen 30 minuten in slaap viel?
 - Midden in de nacht of in de vroege morgen wakker werd?
 - Naar het toilet moest gaan?
 - Niet makkelijk kon ademhalen?
 - Luid hoestte of snurkte?
 - Het te koud had?
 - Het te warm had?
 - Nachmerries had?
 - Pijn had?
 - (Een) andere reden (en) had?
- Hoe vaak nam u gedurende de afgelopen maand geneesmiddelen in (al dan niet voorgeschreven) als hulp bij het slapen?
- Hoe vaak had u het de afgelopen maand moeilijk om wakker te blijven tijdens het autorijden, het eten of deelname aan een sociale activiteit?
- In welke mate was het de afgelopen maand voor u een probleem om met voldoende enthousiasme uw dagelijkse activiteiten uit te voeren?
- Hoe zou u uw globale slaapkwaliteit tijdens de afgelopen maand beoordelen?

8. Domein kwetsbaarheid

Screening van het [VMS-thema 'kwetsbare ouderen'](#) wordt gebruikt. Deze screening is verplicht bij een ziekenhuisopname van een 70+ patiënt. In de applicatie wordt dit domein uitgevraagd bij patiënten boven de 60 jaar, met comorbiditeiten en polyfarmacie.

Vragen:

Delirium

- Heeft u geheugenproblemen?
- Heeft u de afgelopen 24 uur hulp nodig gehad bij zelfzorg?
- Zeer er bij eerdere opname of ziekteperioden geweest dat u in de war was?

Vallen

- Bent u in de afgelopen 6 maanden gevallen?

Fysieke beperkingen (KATZ)

- Heeft u hulp nodig bij baden of douchen?
- Heeft u hulp nodig bij aankleden?
- Heeft u hulp nodig bij naar het toilet gaan?
- Maakt u gebruik van incontinentiemateriaal?
- Heeft u hulp nodig bij transfer van/naar de stoel?
- Heeft u hulp nodig bij het eten?

Ondervoeding (SNAQ)

- Bent u onbedoeld afgevallen?
- Had u in de afgelopen maanden een verminderde eetlust?
- Heeft u in de afgelopen maand drinkvoeding of sondevoeding gebruikt?

9. Domein kwaliteit van leven

PROMIS10 vragenlijst (gevalideerd):

- Hoe vindt u over het algemeen uw gezondheid?
- Hoe vindt u over het algemeen uw kwaliteit van leven?
- Hoe zou u over het algemeen uw lichamelijke gezondheid beoordelen?
- Hoe zou u over het algemeen uw geestelijke gezondheid, inclusief uw stemming en denkvermogen, beoordelen?
- Hoe zou u over het algemeen uw tevredenheid over uw sociale activiteiten en relaties beoordelen?
- Beoordeel alstublieft hoe goed u over het algemeen uw gewone sociale activiteiten en functies uitvoert. (Dit omvat activiteiten thuis, op het werk en in uw gemeenschap, en verantwoordelijkheden als ouder, kind, levenspartner, werknemer, vriend enz.)
- In hoeverre bent u in staat om uw dagelijkse lichamelijke activiteiten uit te voeren, zoals lopen, trappen opgaan, boodschappen dragen of een stoel verplaatsen?
- Hoe vaak hebt u last gehad van emotionele problemen, bijvoorbeeld dat u zich angstig en bezorgd, depressief of prikkelbaar voelde?
- Hoe zou u gemiddeld uw vermoeidheid beoordelen?
- Hoe zou u gemiddeld uw pijn beoordelen?

Een beperking van deze vragenlijst is dat hij gevoelig is voor subjectieve bias. Beoordeling van kwaliteit van leven kan gekleurd worden door stemming of andere "tijdelijke" temperamenten. Deze beperking speelt echter in bijna elke vragenlijst een rol.