



Gedragwetenschappelijke literatuur met betrekking tot thuisisolatie. Een quickscan van de wetenschappelijke literatuur.

Koen van der Swaluw
Nina van der Vliet
Eline Roordink
Michelle Zonneveld
Sarah Vader
Mattijs Lambooi

Gedragsexpertiseteam RIVM
RIVM Corona Gedragsunit

Werkpakket 2 van de CoronaGedragsUnit concentreert zich op het scannen en samenvatten van gedragwetenschappelijke literatuur rondom COVID-19 en gedragwetenschappen. Er is op verzoek van VWS een overzicht gemaakt van de gedragwetenschappelijke literatuur over thuisisolatie door burgers, om een indruk te krijgen van mogelijke gedragsdeterminanten van thuisisolatie. De literatuurscan is in zeer korte tijd (2 werkdagen) gedaan en bevat daarom voornamelijk een aantal omvangrijke reviews. Op algehele volledigheid wordt ook geen aanspraak gedaan. Dit document biedt wel relevante wetenschappelijke inzichten in gedrag en thuisisolatie.

Wat wordt er in dit document beschouwd?

Het gaat in dit document om drivers en barrières van thuisisolatie. De volgende onderwerpen worden beschouwd: 1) demografische en 2) psychologische factoren die invloed hebben op de beslissing om mee te (blijven) werken aan thuisisolatie bij ziekte en 3) enkele communicatie-inzichten om dit te bevorderen.

Wat wordt er (nog) niet besproken?

Dit document bespreekt geen wetenschappelijk bewijs over de vraag in hoeverre en welke vorm van thuisisolatie effectief is om COVID-19 tegen te gaan. Er wordt ook nog niet ingegaan op de fysieke en mentale gezondheidsaspecten van thuisisolatie. Daar is wel literatuur over beschikbaar. In een latere versie van dit document kunnen meer van dergelijke gedragsaspecten worden toegevoegd.

De inzichten in dit document zijn met name afkomstig uit review-artikelen. Om de kwaliteit van de inzichten direct te illustreren, is per artikel aangegeven uit welk type bron de inzichten afkomstig zijn.

RIVM

A. van Leeuwenhoeklaan 9
3721 MA Bilthoven
Postbus 1
3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

T 030 274 91 11
Corona.literatuur@rivm.nl

Datum
13 mei 2020

Inhoudsopgave

1. Samenvatting	3
2. Methodologie	4
3. Achtergrondliteratuur thuisisolatie	5
3.1 Gedragsdeterminanten van beslissing tot thuisisolatie	5
4. Referenties	9

1. Samenvatting

Op basis van de gevonden literatuur wordt in deze samenvatting een antwoord gegeven op de volgende vragen: welke aandachtspunten zijn er bekend bij het bevorderen van de richtlijn dat mensen 1) in thuisisolatie gaan en 2) zich ook twee weken aan de regels voor thuisisolatie houden?

Welke aandachtspunten zijn er bekend bij het bevorderen van de richtlijn dat mensen 1) in thuisisolatie gaan en 2) zich ook twee weken aan de regels voor thuisisolatie houden?

Antwoord:

In de quickscan van literatuur die is uitgevoerd komen meerdere psychologische, sociaaleconomische en demografische factoren naar voren, die bijdragen aan (blijven) meewerken aan vrijwillige thuisisolatie (quarantaine):

- Kennis over verspreiding van COVID-19
- Perceptie van het risico op besmetting
- Perceptie van het nut van de maatregel
- Vertrouwen in de autoriteiten
- Veronderstelde vatbaarheid van de ziekte
- Vertrouwen in het eigen kunnen (zelf-effectiviteit)
- Sociale normen
- Er zijn aanwijzingen dat vrouwen, gehuwden en hoger opgeleiden vaker bereid zijn mee te werken aan quarantaine.

Bekende barrières om mee te (blijven) werken zijn:

- Onzekerheid over zelf-diagnose (is dit COVID-19 of iets anders?)
- Zorgen over de economie en persoonlijke financiële situatie
- Verveling (gevoel van betekenisloosheid)
- Het gevoel gestigmatiseerd en gesegregeerd te worden
- (onverwacht) Langere duur van quarantaine
- Thuiswerken is niet mogelijk
- Onvoldoende proviand en financiële middelen
- Familieleden met extra hulpbehoeften
- Werk- en familieverplichtingen

Enkele adviezen uit de literatuur zijn:

- Vertel mensen wat er gebeurt en waarom (een duidelijke en tijdige rationale)
- Leg uit hoe lang quarantaine moet duren
- Geef mensen betekenisvolle activiteiten om te doen tijdens quarantaine
- Verzeker mensen van basale behoeften (voeding, medisch)
- Benadruk een gevoel en sociale norm van altruïsme
- Benadruk het belang en de betekenisvolheid van quarantaine
- Benadruk de voordelen voor publieke gezondheid.

De literatuur maakt weinig onderscheid tussen opstarten en volhouden. Naar verwachting komen veel van de determinanten voor opstarten en volhouden overeen. In hoofdstuk 3 van dit document is de achtergrondliteratuur bij bovenstaand antwoord te vinden.

2. Methodologie

De literatuur is verkregen via de sneeuwbal methode, waarbij is gezocht in databases van Google Scholar, Pubmed, Embase, PsycInfo, Psy Arxiv. Verder is er gezocht via referenties in verzamelde literatuur (RIVM literatuurdatabase Corona & gedrag). Daarnaast is er via het RIVM gedragsexpertiseteam, de CoronaGedragsUnit, de Wetenschappelijke Adviesraad en hun netwerk relevante literatuur aangedragen.

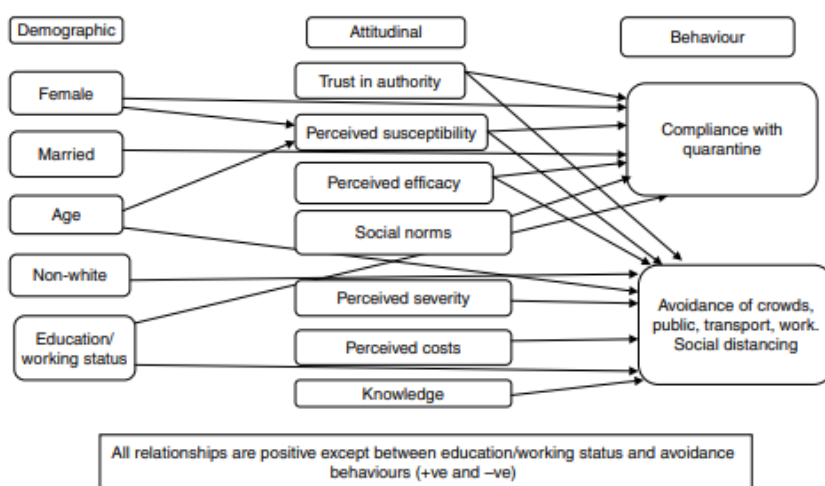
Inclusiecriteria:

- Engels of Nederlandstalige literatuur.
- Gerelateerd aan thuisisolatie én gedrag
- Gerelateerd aan COVID of soortgelijke pandemieën of infectieziekte uitbraken.
- Gepubliceerd tussen 2010 en 2020, maar uitzonderingen mogelijk als geen betere recentere literatuur beschikbaar is, of in het geval van gevestigde theorieën of modellen.
- Zowel reviews, losstaande studies als opiniestukken en editorials, als grijze literatuur.
- Kwaliteit is beoordeeld aan de hand van het type studie (bijv. review, wetenschappelijk commentaar, experiment, opiniestuk), wat staat beschreven bij elke studie.
- Bij reviews is daarnaast gebruik gemaakt van de Health Evidence Tool (McMaster University 2018) om de kwaliteit en bewijskracht van reviews snel te kunnen wegen.

3. Achtergrondliteratuur thuisisolatie

3.1 Gedragsdeterminanten van beslissing tot thuisisolatie

Bish et al., voerden in 2010 een review uit naar determinanten van quarantaine en andere preventieve maatregelen bij een pandemie (Bish and Michie 2010). Van de resultaten is door hen onderstaande figuur gemaakt.



Figuur 1. Determinanten van quarantaine en andere preventieve maatregelen. Bron: (Bish and Michie 2010).

1a. Risico-inschatting

Drie reviews over redenen waarom men zich wel- of niet aan de isolatierichtlijnen houdt leveren meerdere inzichten op over risicoperceptie (Brooks, Webster et al. 2020): *rapid review*; (Bish and Michie 2010): *review*; (Teasdale, Santer et al. 2014): *review & synthese*. Kennis en perceptie van risico zijn positieve voorspellers van navolging van quarantaine. In Australië bleken personen met een hogere risicoperceptie eerder bereid tot quarantaine. In Canada waren mensen met een hogere perceptie van het risico om SARS te krijgen of door te geven vaker mee aan vrijwillige quarantaine (Bish and Michie 2010).

1b. Effectiviteit response

Perceptie van het nut van de maatregel is een van de voorspellers van navolging van quarantaine (Brooks, Webster et al. 2020). Ook het laten zien van positieve gevolgen op de publieke gezondheid draagt bij aan het zelf-isoleren (Webster, Brooks et al. 2020).

Het kan zijn dat mensen twijfelen over de werkzaamheid van de maatregel of het eigen risico van besmetting. Om te zorgen dat deze groep toch de maatregel opvolgt, kan het volgens Lunn en collega's helpen om te benadrukken dat het vooral voor de kwetsbaren in de samenleving is. Een concreet verhaal van iemand waarmee de doelgroep zich identificeert zou kunnen helpen (Lunn, Belton et al. 2020): *rapid narrative review*.

1c. Barrières & zelf-effectiviteit

Zelf-effectiviteit kan worden beschreven als het vertrouwen in de eigen vaardigheid voor (juiste) uitvoering van een gedraging. Zo heeft het gerelateerde concept *veronderstelde controle over gedrag* invloed op de bereidheid tot zelfisolatie (Zhang, Wang et al. 2020): *empirisch onderzoek*). Voor korte- en lange termijn is het volgens Lunn en collega's raadzaam om mensen te helpen voorbereiden op de gevolgen van thuisisolatie. Dit zou kunnen bijdragen aan de compliance (Lunn, Belton et al. 2020). Ook het voorzien in praktische bezwaren zou kunnen bijdragen aan het volhouden van zelfisolatie (Webster, Brooks et al. 2020).

1d. Cue tot actie

Een heldere procedure is een van de voorspellers van navolging van quarantaine (Brooks, Webster et al. 2020). Aanbevolen wordt om tijdige, heldere redenen en protocollen te communiceren en de sociale norm te benadrukken (Webster, Brooks et al. 2020).

Er worden door Lunn en collega's drie belangrijke factoren genoemd die collectieve actie bevorderen: communicatie, groepsidentiteit en straf (Lunn, Belton et al. 2020). "Als leiders duidelijke boodschappen over gewenst collectief gedrag te horen brengen, en dit wordt door anderen herhaald, versterkt dit samenwerking. Het verhoogt vertrouwen, bouwt sociale normen en moedigt individuen aan om het gedrag uit te voeren."

2. Volhouden

2a. Motieven voor volhouden

Verveling hangt sterk samen met een gevoel van betekenis van het leven. Sociale contacten maken hier een belangrijk deel van uit. Nostalgische muziek zou ouderen (maar ook anderen) in isolatie herinneringen van vroeger kunnen geven en het gevoel van betekenis terug kunnen geven, aldus de onderzoekers (Van Tilburg, Igou et al. 2013).

2b. Zelfregulatie

Sociale isolatie en eenzaamheid hebben effecten voor welzijn (Lunn, Belton et al. 2020). Hierover in dit document nog weinig informatie, maar het is hoogst denkbaar dat deze welzijnsfactoren effect hebben op naleving.

Literatuur laat zien dat mensen verveeld en geïrriteerd kunnen raken. Dit kan leiden tot meer drinken en bijvoorbeeld online gokken (Lunn, Belton et al. 2020).

Het is raadzaam om zoveel mogelijk zekerheid en helderheid te geven over de duur van de isolatie. Indien onzeker, dan ook hier helder over communiceren. De isolatieperiode verlengen tot na eerdere suggesties kan mensen demoraliseren en zorgen voor het niet navolgen van de isolatierichtlijnen (Lunn, Belton et al. 2020)

Geef mensen betekenisvolle activiteiten om te doen tijdens quarantaine (Brooks, Webster et al. 2020).

2c. Gewoontes

Het wordt aangeraden om tijdens isolatie zoveel mogelijk te plannen en anticiperen op de negatieve gevolgen. Aangeraden wordt om schema's te maken voor slaap, werk, sport en sociaal contact. Routine aanhouden of opbouwen, aldus de onderzoekers (Lunn, Belton et al. 2020).

2d. Middelen

Praktische zaken zijn ook belangrijk, zoals voldoende proviand en financiële gevolgen van zelfisolatie voor het individu (Brooks, Webster et al. 2020). Het moeten zorgen voor een hulpbehoevend iemand heeft een negatief effect op bereidheid tot zelf-isolatie (Zhang, Wang et al. 2020). Daarnaast is niet-kunnen-thuiswerken een negatieve voorspeller van meewerken aan quarantaine (Bish and Michie 2010). Werk- en familieplichtingen worden ook door mensen genoemd als obstakels bij quarantaine (Teasdale, Santer et al. 2014).

2e. Omgeving en sociale invloeden

Aanbevolen wordt om tijdige, heldere redenen en protocollen te communiceren en de sociale norm te benadrukken (Brooks, Webster et al. 2020). Vertrouwen in de regering en het leiderschap had in Chinees onderzoek een positief effect op bereidheid tot zelf-isolatie (Zhang, Wang et al. 2020). Ook een positieve sociale norm had invloed op bereidheid tot zelfisolatie (Zhang, Wang et al. 2020); (Bish and Michie 2010); (Teasdale, Santer et al. 2014).

In een review en synthese van kwalitatieve studies van Teasdale en collega's (2014) wordt beschreven dat een barrière voor isolatie kan zijn dat mensen zich gestigmatiseerd en gesegregeerd voelen. Ook zorgen over de economie en persoonlijke financiële situatie, evenals commitment aan familie en werk kunnen worden gezien als obstakels (Teasdale, Santer et al. 2014).

Doelgroepverschillen

Bij besmetting bleken hoger opgeleiden en mensen met een hogere socio-economische status vaker bereid tot zelf-isolatie in Australië (Bish and Michie 2010) en in China in 2018 (Zhang, Wang et al. 2020), evenals getrouwde mensen. Mensen met familieleden met extra hulpbehoeften werden juist minder bereid gevonden tot zelf-isolatie (Zhang, Wang et al. 2020).

Vrouwen zijn in onderzoek ook eerder bereid gebleken zich aan zelfisolatieregels te willen houden (Bish and Michie 2010). Er is volgens Bish en collega's nog onvoldoende bewijs om iets zinnigs te kunnen concluderen over etniciteit. De resultaten rondom leeftijd zijn ook wisselend.

Interventies

Verveling kan versterkt worden als men de situatie nutteloos vindt of denkt dat het leven weinig betekenis heeft (Van Tilburg, Igou et al. 2013). Informeren over het nut en hoe betekenisvol thuisblijven is, rapporteren over het effect van het samen thuisblijven kan dit mogelijk tegengaan. Daarnaast zijn interventies waarbij positieve alternatieven geboden worden een manier om de impulsieve gedragingen ((dieren)mishandeling, drankmisbruik, gokken) in quarantaine tegen te gaan (Lunn, Belton et al. 2020).

Vertel mensen wat er gebeurt en waarom, (een duidelijke en tijdige rationale), leg uit hoe lang het zal duren, geef ze betekenisvolle activiteiten om te doen tijdens quarantaine, communiceer duidelijk, verzeker van basale behoeften (voeding, water, medisch), en benadruk een gevoel en sociale norm van altruïsme die mensen mogen voelen, aldus Brooks, Webster et al. (2020). Benadruk de voordelen voor publieke gezondheid (vooral voor risico groepen) en benadruk het belang van quarantaine. Geef ook financiële ondersteuning voor mensen die financieel getroffen worden door quarantaine (Brooks, Webster et al. 2020).

Daarnaast spelen interpersoonlijke relaties, netwerken en sociaal kapitaal een kritieke rol, wat vraagt om versterking van deze factoren gedurende isolatie of quarantaine. Recente ontwikkelingen in digitale gezondheidsinterventies kunnen mentale gezondheidszorg faciliteren, waardoor mensen toch geholpen kunnen met minimaal fysiek contact. Het benadrukken van altruïstische, sociale gedragingen zijn beter voor de mentale gezondheid dan het verplicht stellen van maatregelen (Brooks, Webster et al. 2020).

4. Referenties

Bish, A. and S. Michie (2010). "Demographic and attitudinal determinants of protective behaviours during a pandemic: a review." *British journal of health psychology* **15**(4): 797-824.

Brooks, S. K., et al. (2020). "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence." *The Lancet*.

Lunn, P., et al. (2020). "Using behavioural science to help fight the coronavirus. ESRI Working Paper No. 656 March 2020."

McMaster University (2018). "The Health Evidence Tool. Quality Assessment Tool – Review Articles." Retrieved Mei, 2020, from <https://www.healthevidence.org/documents/our-appraisal-tools/quality-assessment-tool-dictionary-en.pdf>.

Teasdale, E., et al. (2014). "Public perceptions of non-pharmaceutical interventions for reducing transmission of respiratory infection: systematic review and synthesis of qualitative studies." *BMC Public Health* **14**(1): 589.

Van Tilburg, W. A., et al. (2013). "In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom." *Emotion* **13**(3): 450.

Webster, R., et al. (2020). "How to improve adherence with quarantine: Rapid review of the evidence." *medRxiv*.

Zhang, X., et al. (2020). "Willingness to Self-Isolate When Facing a Pandemic Risk: Model, Empirical Test, and Policy Recommendations." *International Journal of Environmental Research and Public Health* **17**(1): 197.