

Handleiding afname Patient Health Questionnaire (PHQ)-4

In deze handleiding wordt achtergrondinformatie over de Patient Health Questionnaire (PHQ)-4 gegeven, kunt u de PHQ-4 terugvinden, worden handvatten gegeven voor de afname, interpretatie van de scores en terugkoppeling van de uitslag naar cliënt en treft u een afnameprotocol aan. Deze handleiding voor afname van de PHQ-4 is geschreven voor medewerkers van de Robert Coppes Stichting, Koninklijke Visio en Bartiméus. De handleiding kan echter ook handvatten bieden aan andere zorgprofessionals die het screeninginstrument willen gebruiken om te screenen op depressie- en angstklachten bij mensen met een visuele beperking. Zij kunnen eveneens klachten opsporen en indien noodzakelijk cliënten doorverwijzen voor ondersteuning bij deze klachten.

Inleidende informatie

Achtergrondinformatie

- De Patient Health Questionnaire (PHQ)-4 is een korte vragenlijst bestaande uit 4 vragen, waarmee depressie- en angststoornissen goed kunnen worden opgespoord, maar ook milde klachten in kaart kunnen worden gebracht.
- De PHQ-4 kan gebruikt worden als screeningsinstrument en uit onderzoek blijkt dat de PHQ-4 valide en betrouwbaar is.
- De eerste twee vragen richten zich op angst en de laatste twee vragen op depressie.
- De PHQ-4 kan gebruikt worden door hulpverleners zonder achtergrond in de psychologie of psychiatrie.
- De PHQ-4 sluit aan bij de methode van stapsgewijze ondersteuning bij somberheids- en angstklachten, die zeer effectief is gebleken in het behandelen van depressie en angstklachten bij volwassenen met een visuele beperking.
 - Stapsgewijze ondersteuning bij somberheids- en angstklachten wordt geïmplementeerd bij de Robert Coppes Stichting, Koninklijke Visio en Bartiméus.
 - Bij deze methode wordt hulpverlening in opeenvolgende stappen aangeboden, waarbij de hulp steeds intensiever wordt. Cliënten starten met de minst intensieve vorm van hulp en gaan alleen verder naar een volgende stap indien men nog steeds klachten ervaart.
 - Een belangrijk onderdeel van deze methode is het monitoren van depressie- en angstklachten via periodieke screening, om een inschatting te kunnen maken of intensievere ondersteuning nodig is.
- De PHQ-4 kan ingezet worden tijdens de intake, waarbij cliënten de voorkeur hebben voor face-to-face waarbij de intaker de vragen en antwoordopties geeft, en de cliënt de vragen beantwoordt. Rekening houdend met terughoudendheid en sociaal wenselijke antwoorden is het raadzaam om de PHQ-4 herhaaldelijk af te nemen, waarmee het ook mogelijk is om de klachten van cliënten te monitoren.

Patient Health Questionnaire (PHQ)- 4

“Hoe vaak hebt u in de afgelopen 2 weken last gehad van één of meer van de volgende problemen?”

	Helemaal niet	Verscheidene dagen	Meer dan de helft van de dagen	Bijna elke dag
1. Jezelf zenuwachtig, ongemakkelijk of gespannen voelen	0	1	2	3
2. Niet in staat zijn om te stoppen met piekeren of om controle te krijgen over het piekeren	0	1	2	3
3. Weinig interesse of plezier in activiteiten	0	1	2	3
4. Jezelf neerslachtig, depressief of hopeloos voelen	0	1	2	3

Informatie voorafgaand aan de afname

- Voor sommige cliënten kunnen de woorden ‘depressie’ en ‘angst’ heftig en confronterend over komen. Daarom spreken we van ‘niet goed in je vel zitten’ en klachten die men daarbij kan ervaren.
- Het is belangrijk te benadrukken dat deze klachten veel voor komen bij mensen met een visuele beperking, en dat het dus niet gek is dat iemand deze klachten ervaart. Daarnaast is het belangrijk om aan te geven dat de Robert Coppes Stichting / Koninklijke Visio / Bartiméus de expertise heeft om mensen bij deze klachten te ondersteunen, mocht dat nodig en wenselijk zijn. Mochten de emoties hoog oplopen, gebruik deze informatie dan ook om de cliënt gerust te stellen en het gesprek voort te zetten.
- Een open, luisterende houding is belangrijk tijdens het afnemen van de PHQ-4. De cliënt moet zich vertrouwd voelen, zich durven open te stellen, en het gevoel hebben dat deze klachten bespreekbaar zijn. Dit kun je doen door:
 - Een ontspannen en rustige lichaamshouding aan te nemen, waarbij de schouders naar de cliënt zijn gekeerd;
 - De cliënt aan te kijken;
 - De cliënt tijd te geven om na te denken: laat de cliënt uitspreken en vul onafgemaakte zinnen niet zelf in;
 - Open vragen te stellen en de informatie samen te vatten;
 - Te knikken of hummen, om de verkregen informatie te bevestigen.
- Uit onderzoek blijkt dat de PHQ-4 goed af te nemen is bij mensen met een visuele beperking en dat zij over het algemeen geen moeite hebben met de vragen. Echter gaven sommige cliënten aan dat de woorden ‘depressief’ en ‘hopeloos’ in de laatste vraag confronterend waren. Houd hier rekening mee en benadruk het woord ‘of’. Het kan namelijk ook alleen gaan om neerslachtige gevoelens.

Informatie over de scoring

- De uitslag wordt berekend door de getallen van de genoemde antwoorden op te tellen. Dus mocht een cliënt op vraag 1 antwoorden 'meer dan de helft van de dagen' (2), op vraag 2 'verscheidene dagen' (1), op vraag 3 'helemaal niet' (0) en op vraag 4 'verscheidene dagen' (1), dan heeft deze cliënt een score van $2+1+0+1=4$.
- De interpretatie van de score is als volgt:
 - 0-2: geen klachten
 - 3-5: milde klachten
 - 6-8: matige klachten
 - 9-12: ernstige klachten
- Bespreek de uitslag met de cliënt, en wat hiervan de consequenties zijn. Vraag ook of de cliënt zich herkent in deze uitslag.

Informatie na afname

- Binnen de Robert Coppes Stichting, Koninklijke Visio en Bartiméus is er een mogelijkheid om stapsgewijze ondersteuning aan te bieden. De uitslag van de PHQ-4 wordt hieraan gekoppeld:
 - Mensen met 'geen klachten' stromen uit. Zij ontvangen geen follow-up of ondersteuning. Het is wel wenselijk om klachten in de toekomst te blijven monitoren, gezien cliënt mogelijk later pas klachten ervaart of er open over kan zijn.
 - Mensen met 'milde' of 'matige klachten' gaan een periode in van afwachten en aanzien. Na 1 maand wordt bij hen opnieuw de PHQ-4 afgenomen. Afhankelijk van waar iemand is in het behandeltraject, wordt dit gedaan door de behandelaar of de intaker.
 - Mensen met 'ernstige klachten' worden verwezen voor intensievere vormen van ondersteuning. Dit kan intern zijn, maar eventueel ook extern. Bij hen wordt de screener niet opnieuw afgenomen.
- Sla de uitslag op in het dossier van de cliënt en maak – indien nodig – een herinnering aan voor een vervolgfname.

Afnameprotocol

Volg het protocol op de volgende pagina's om de PHQ-4 bij cliënten te introduceren, af te nemen en de uitslag te bespreken. De introductie van de PHQ-4 is geschreven indien er nog geen vermoedens zijn van depressie- of angstklachten, maar men wel een beeld wil krijgen van de mentale gezondheid van de cliënt. Uiteraard kan de PHQ-4 ook afgenomen worden indien het gesprek over de mentale gezondheid van de cliënt al op gang is, er vermoedens zijn, of de PHQ-4 al eerder is afgenomen. Sluit dan met de introductie van de PHQ-4 aan bij het gesprek met de cliënt.

Introductie van de PHQ-4 screener

[Pak de PHQ-4 screener voor de 1^e afname er bij]

“Ongeveer 1 op de 3 mensen met een visuele beperking zit niet goed in zijn vel. Dit kan verschillen van je soms gespannen voelen of minder interesse hebben in dingen tot onophoudelijk piekeren of jezelf vaak neerslachtig of depressief voelen. Binnen de Robert Coppes Stichting/Koninklijke Visio/Bartiméus vinden we het belangrijk om aandacht te geven aan deze klachten omdat zij vaak voorkomen. Ook willen wij mensen laten weten dat deze klachten niet vanzelfsprekend horen bij het leven met een beperking, maar dat er manieren zijn om je beter te kunnen voelen. Hulpverleners van de Robert Coppes Stichting/Koninklijke Visio/Bartiméus kunnen u hierbij ondersteunen, in uw eigen tempo en op een moment dat u er aan toe bent.

Om deze klachten samen met u goed in beeld te brengen, maken we gebruik van een korte vragenlijst, bestaande uit 4 vragen. De vragenlijst heeft betrekking op de afgelopen 2 weken. U kunt het antwoord kiezen dat het meest voor u van toepassing is. Er zijn geen goede of foute antwoorden.”

Afname van de PHQ-4 screener

[Omcirkel de antwoorden in de PHQ-4]

“Hoe vaak heeft u in de afgelopen 2 weken last gehad van één of meer van de volgende problemen:

- *Jezelf zenuwachtig, ongemakkelijk of gespannen voelen;
Was dat: helemaal niet, verscheidene dagen, meer dan de helft van de dagen, of bijna elke dag?*
- *Niet in staat zijn om te stoppen met piekeren of om controle te krijgen over het piekeren;
Was dat: helemaal niet, verscheidene dagen, meer dan de helft van de dagen, of bijna elke dag?*
- *Weinig interesse of plezier in activiteiten;
(Optioneel) Was dat: helemaal niet, verscheidene dagen, meer dan de helft van de dagen, of bijna elke dag?*
- *Jezelf neerslachtig, depressief of hopeloos voelen
(Optioneel) Was dat: helemaal niet, verscheidene dagen, meer dan de helft van de dagen, of bijna elke dag?”*

Uitslag van de PHQ-4 screener

[Bereken de score op basis van de antwoorden gegeven door de cliënt]

- Score van 0-2: *“Uit de vragenlijst blijkt dat u op dit moment eigenlijk best goed in uw vel zit. Herkent u zich hierin? [...] Op dit moment zien wij daarom geen aanleiding om u door te verwijzen naar iemand met expertise op het gebied van deze klachten. U zult wel andere ondersteuning van de Robert Coppes Stichting/Koninklijke Visio/Bartiméus ontvangen. Mocht u in de toekomst merken dat u minder goed in uw vel zit, neem dan contact op met een hulpverlener van de Robert Coppes Stichting/Koninklijke Visio/Bartiméus en weet dat we u hierbij kunnen ondersteunen, in uw eigen tempo en op de manier die u prettig vindt.”*

- Score van 3-8: *“Uit de vragenlijst blijkt dat u op dit moment wat minder goed in uw vel zit. Herkent u zich hierin? [...] Op dit moment wachten we eerst af hoe deze klachten zich ontwikkelen. Vaak is het herkennen van deze klachten een belangrijke eerste stap in het verminderen van klachten. Over een maand zouden wij graag de vragenlijst opnieuw bij u afnemen om te kijken hoe het dan gaat. Misschien voelt u zich dan wat beter of heeft u juist behoefte aan meer ondersteuning. Mogelijkheden hiervoor zullen we dan uitgebreid met u bespreken. Als deze behoefte al eerder ontstaat dan vragen wij u om telefonisch contact met ons op te nemen.”*
- Score van 9-12: *“Uit de vragenlijst blijkt dat u op dit moment slecht in uw vel zit. Herkent u zich hierin? [...] Om u hierbij goed te ondersteunen zouden wij u willen verwijzen naar iemand met expertise op het gebied van deze klachten. Kunt u zich hierin vinden? [...]”*

[Schrijf de uitslag op onder de PHQ-4 en sla het eveneens op in het dossier van de cliënt. Dit betreft de score op de PHQ-4 en de bijbehorende interpretatie (geen, mild, matig of ernstig).]