

Een Gedragswetenschappelijke Communicatiekader voor het Stimuleren van Verantwoord Gebruik van Zelftesten in het Tertiair Onderwijs

Ontwikkeld voor de zelftest pilot in Rotterdam "Testen voor je Toekomst".



**Erasmus
University
Rotterdam**

Erasmus

ONTWIKKELD DOOR

Crystal Smit, MSc (postdoc onderzoeker)
Dr. Inge Merkelbach (postdoc onderzoeker)
Dr. Esther Rozendaal (Associate professor)
Prof. dr. Semiha Denktas (Hoogleraar)
Prof. dr. Moniek Buijzen (Hoogleraar)

van de Erasmus Universiteit Rotterdam.

EEN SAMENWERKING VAN



BRICS lab

**Erasmus
University
Rotterdam**



MET DANK AAN

Heleen Balm , Marcel Latupeirissa, Hang Le en hun teams.

INHOUDSOPGAVE

Inleiding _____	4
Samenvatting van het communicatiekader _____	5
Theoretische achtergrond van het communicatiekader _____	6
Motiverende en faciliterende communicatie _____	9
Communicatiekader met praktische richtlijnen _____	10
Autonome motivatie: autonomie	10
Autonome motivatie: competentie	11
Autonome motivatie: sociale verbondenheid	11
Automatische motivatie	12
Capaciteit	13
Gelegenheid	14
Bijlage 1 - ROCHE RDT instructie aangepast voor de Rotterdamse pilot_	15
Bronnen _____	18

INLEIDING

Om de verspreiding van COVID-19 tegen te gaan en de toegang tot fysiek onderwijs in het tertiair onderwijs te herstellen, heeft de overheid het gebruik van zelftesten voorafgaand aan een bezoek aan de onderwijslocatie als advies ingevoerd. Zelfs als studenten gevaccineerd zijn, blijft zelftesten belangrijk om verspreiding van het COVID-19 virus zoveel mogelijk tegen te gaan. De zelftesten zijn gratis ter beschikking van de studenten gesteld. Het is de bedoeling dat studenten zich vrijwillig testen voordat zij naar school of de universiteit gaan. Wat en vooral hoe met studenten over het zelftesten wordt gecommuniceerd, speelt een belangrijke rol in de mate waarin studenten gemotiveerd en in staat zullen zijn om op een verantwoorde manier de zelftesten te gebruiken. Dit document biedt een kader voor communicatieprofessionals die campagnes ontwikkelen met als doel het verantwoord gebruik van zelftesten onder studenten te stimuleren. Het bevat ook voorbeelden van materialen die op basis van deze richtlijnen ontwikkeld zijn voor de pilot in Rotterdam.

SAMENVATTING VAN HET COMMUNICATIEKADER

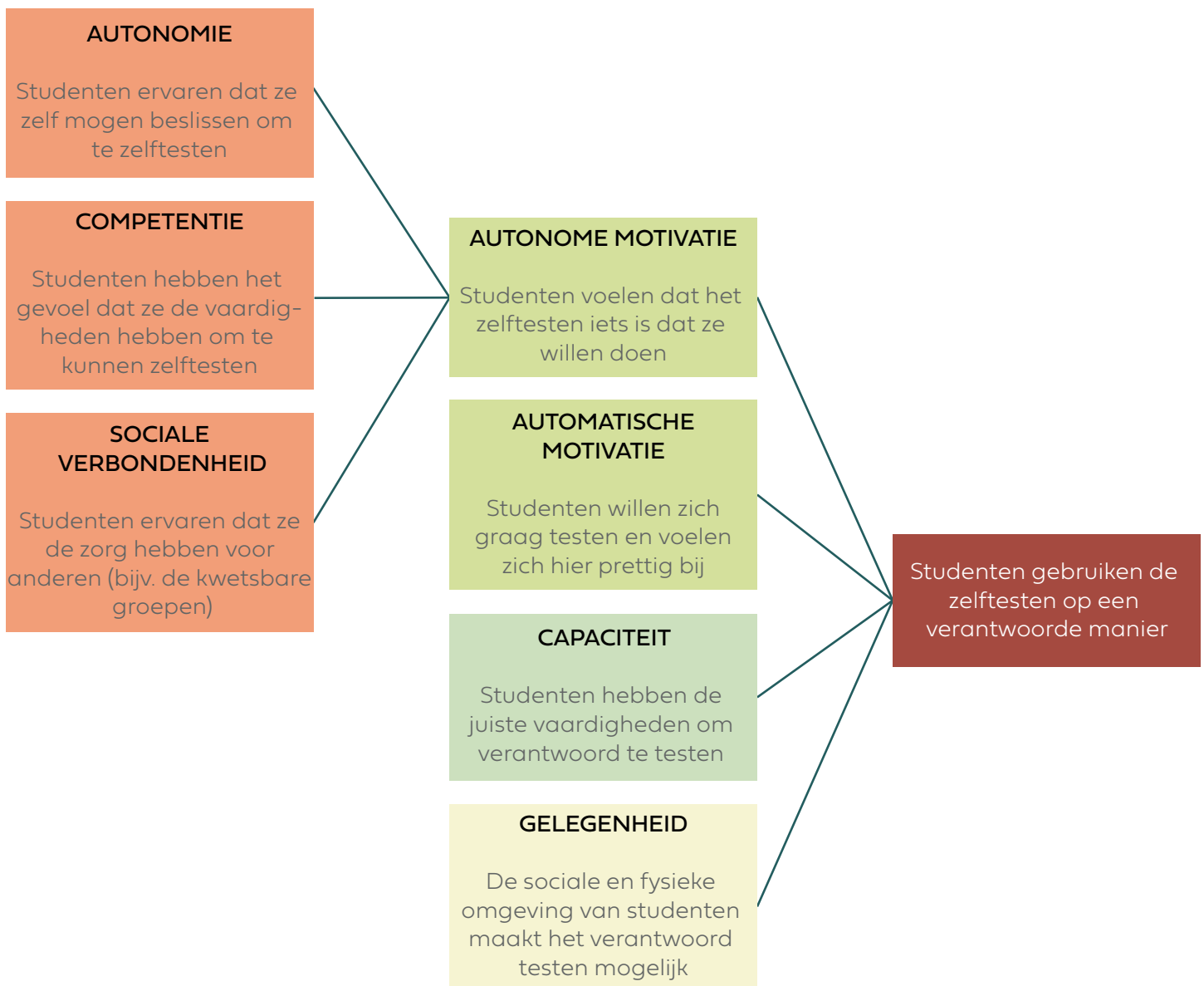
Gebruik motiverende en faciliterende communicatie. Dit doe je door in te zetten op de motivatie (willen), capaciteit (in staat stellen), en gelegenheid (mogelijk maken) bij studenten. Om motiverend en faciliterend te communiceren richting studenten is het belangrijk om;

- 1) De doelgroep vanaf de start van het proces te betrekken. Bijvoorbeeld door het houden van focusgroepen en vertegenwoordigers van de doelgroepen in het projectoverleg te betrekken. Ga altijd uit van hun perspectief en probeer te achterhalen wat de redenen zijn om wel of niet te zelftesten (dit kan verschillen per groep en per individu).
- 2) De communicatie in te zetten op autonome motivatie (voelt het als iets wat ik wil doen, in plaats van iets wat ik moet doen) door in te spelen op:
 - a) Autonomie: speel in op de eigen redenen voor zelftesten en regels volgen. Gebruik niet-controlerend taalgebruik, zoals vraagvorm en uitnodigende instructies, het zelftesten is immers niet verplicht. Vermijd controlerend taalgebruik (moeten, opleggen, controle); dat geeft een grotere kans op weerstand en een lagere kans op de gewenste gedragsverandering.
 - b) Competentie: creëer het gevoel dat het hen zal lukken om verantwoord te zelftesten door vertrouwen in hen te tonen en complimenten en positieve feedback te geven op hun prestaties.
 - c) Sociale verbondenheid: toon empathie en begrip richting studenten en benadruk dat ze hierdoor anderen helpen, maak "anderen" wel concreet.
- 3) De communicatie in te zetten op capaciteit (het stimuleren van vaardigheden die verantwoord kunnen testen mogelijk maken):
 - a) Geef hele duidelijke instructies die kort en krachtig geformuleerd zijn. Vooral Visuals doen het goed.
 - b) Gebruik veel herhaling, bij voorkeur ook in relevante situatie (bijvoorbeeld gerichte informatie naar aanleiding van uitslag test) en bied handelingsperspectief: concrete suggesties en voorbeelden hoe ze het zelftesten zouden kunnen toepassen in hun dagelijkse leven. Maak deze ook bij voorkeur visueel.
- 4) De aanpak en communicatie in te zetten op gelegenheid.
 - a) Inrichten (test)omgeving: Maak het verkrijgen van zelftesten, het zelftesten zelf en eventuele rapportage daarvan zo makkelijk mogelijk.
 - b) Sociale gelegenheid: Zet in op peer-to-peer communicatie. Laat goede voorbeelden zien en betrek rolmodellen uit de eigen community. Benadruk daarnaast dat je je omgeving beschermt door te testen.

THEORETISCHE ACHTERGROND VAN HET COMMUNICATIEKADER

Bij het motiveren en in staat stellen van studenten om vrijwillig opgelegde adviezen op te volgen, kunnen de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan en het COM-B model van Michie waardevolle inzichten bieden. Het integreren van de twee theorieën (zie onderstaand figuur) biedt een kader voor het communiceren met studenten om hen te motiveren en in staat te stellen zich te testen.

Figuur 1



Wat betreft de motivatie van studenten kan een onderscheid gemaakt worden tussen autonome en gecontroleerde vormen van motivatie. **Autonome motivatie** houdt in dat studenten een gevoel van keuze en eigen wil ervaren om het gedrag uit te voeren omdat ze volledig achter hun eigen acties of beslissingen staan. Bijvoorbeeld, studenten maken gebruik van de zelftesten omdat ze het waardevol vinden voor het tegengaan van de COVID-19 virus verspreiding. Gecontroleerde motivatie, daarentegen, betekent dat studenten het gedrag uitvoeren omdat ze zich onder druk gezet voelen om dat te doen. Bijvoorbeeld studenten maken gebruik van de zelftesten omdat ze bang zijn dat ze op de onderwijslocatie gecontroleerd zullen worden. Het onderscheid tussen de twee vormen van motivatie gaat dus over hoe de student een handeling ervaart: voelt het als iets wat ik wil doen (= autonome motivatie) of als iets wat ik moet doen (= gecontroleerde motivatie). In het geval van gecontroleerde motivatie zal een student, zodra het gevoel van druk weg is, het gedrag niet meer vertonen.

Wanneer studenten autonoom gemotiveerd zijn, is het gedrag geïnternaliseerd (eigen geworden) en is er in dat geval sprake van vrijwillige naleving en zullen zij het gedrag in de loop van de tijd volhouden. Om autonoom gemotiveerd te zijn om een gedrag uit te voeren, in dit geval zelftesten, moeten studenten het gevoel hebben dat er in de communicatie rekening wordt gehouden met hun drie basisbehoeften; autonomie, competentie, en sociale verbondenheid. **Autonomie** verwijst naar het gevoel krijgen dat ze controle hebben over hun eigen gedrag. **Competentie** verwijst naar het gevoel de vaardigheden te hebben om het gedrag uit te voeren. **Sociale verbondenheid** verwijst naar het gevoel krijgen dat ze verbonden zijn met anderen en de zorg hebben voor anderen. Het stimuleren van deze drie basisbehoeften in de communicatie met studenten is cruciaal voor het creëren van voorwaarden om studenten te motiveren vrijwillig gehoor te geven aan opgelegde adviezen.

Naast de mogelijkheid voor communicatieprofessionals om de autonome motivatie van studenten te stimuleren, is het ook belangrijk om rekening te houden met de automatische motivatie van studenten. **Automatische motivatie** zijn gewoonten en reflexen, maar ook emoties die opkomen wanneer een student het gedrag uitvoert. Wanneer het uitvoeren van het gedrag spanning of angst oproept, bijvoorbeeld bij het zelftesten kunnen studenten angst hebben om een positieve testuitslag te krijgen, zullen studenten minder snel geneigd zijn zichzelf te testen. Wanneer het gedrag geassocieerd wordt met positieve emoties, zoals trots voor het bijdragen aan een veilige campus en het tegengaan van de verspreiding van de COVID-19 virus, zal het gemakkelijker zijn om het gedrag te vertonen.

Het is ook van belang rekening te houden met de **capaciteiten** van de studenten om de zelftests op een verantwoorde manier te gebruiken. Het

gaat hierbij zowel om hun fysieke als hun mentale capaciteit om dit te doen. Hoewel de meeste studenten fysiek in staat zullen zijn zichzelf te testen, zijn er verschillende mogelijke mentale barrières die hen kunnen hinderen bij het gebruiken van de zelftesten. Het kan bijvoorbeeld zijn dat ze niet weten hoe ze de test nauwkeurig moeten afnemen en aflezen of vergeten dat ze een zelftest moeten afnemen.

Als laatste is het belangrijk dat studenten de fysieke en sociale **gelegenheid** hebben om zichzelf te kunnen testen. Met fysieke gelegenheid wordt bijvoorbeeld bedoeld een rustige plaats om te testen, maar ook het hebben en gemakkelijk kunnen bestellen van gratis testmateriaal. Wanneer een geschikte zelftest, plaats, of duidelijke instructie ontbreekt, wordt verantwoord zelftesten moeilijker voor studenten. Ook is het belangrijk dat studenten de sociale gelegenheid hebben. Mensen laten zich over het algemeen onbewust sterk beïnvloeden door het gedrag en de meningen van anderen. Studenten die denken dat veel mensen om hen heen zichzelf ook testen voordat ze naar school of de universiteit gaan, zijn ook eerder geneigd zichzelf te testen. Vooral mensen van wie ze denken dat ze op hen lijken, in hun directe omgeving zijn, of tegen wie ze opkijken, nemen ze in dit opzicht serieus.

MOTIVERENDE EN FACILITERENDE COMMUNICATIE

Om een verantwoord gebruik van zelftesten bij studenten te stimuleren, is het, zoals eerder uitgelegd, van belang zich te richten op hun motivatie, capaciteiten en gelegenheden. Hiervoor is het niet alleen belangrijk wat, maar ook hoe dit aan studenten wordt gecommuniceerd. De communicatie moet er dus op gericht zijn dat studenten willen (= motiverende communicatie) en in staat worden gesteld om op verantwoorde wijze gebruik te maken van zelftesten (= faciliterende communicatie).

Motiverende en faciliterende communicatie betekent dat het advies tot zelftesten op een begrijpelijke, duidelijke, zorgzame en autonomie-ondersteunende manier wordt gecommuniceerd. Een dergelijke manier van communiceren helpt ervoor te zorgen dat studenten ervaren dat zij er zelf voor kiezen om te zelftesten, bereid zijn dit te doen, en de redenen achter het gegeven advies volledig onderschrijven. Bij het overbrengen van het advies om te zelftesten aan studenten is het bijvoorbeeld belangrijk om persoonlijk betekenisvol (dus wat aansluit aan hun belevingswereld) en duidelijk redenen te geven waarom het belangrijk is om te zelftesten. Daarnaast is het van belang de gevoelens en mogelijke belemmeringen te onderkennen die studenten kunnen ervaren bij het zelftesten, en binnen de grenzen van dit advies hun keuzevrijheid te benadrukken door hen opties te geven voor de manier waarop zij aan het advies kunnen gehoor geven. Dit betekent niet dat studenten kunnen doen wat zij willen of er geen beperkingen opgelegd zouden moeten worden. In plaats daarvan betekent het dat studenten worden geholpen zich vrijwillig aan het advies te houden door hen het gevoel te geven dat zij gehoord worden en dat zij behandeld worden als verantwoordelijke en redelijke individuen in plaats van als ondergeschikten die in de gaten gehouden en gecontroleerd moeten worden.

COMMUNICATIEKADER MET PRAKTISCHE RICHTLIJNEN

Hieronder bespreken wij enkele richtlijnen om op een motiverende en faciliterende manier met studenten te communiceren. De richtlijnen ondersteunen de autonome motivatie (autonomie, competentie, verbondenheid), automatische motivatie, capaciteit en gelegenheid van studenten om zelftesten op een verantwoorde manier te gebruiken.

Autonome motivatie: autonomie

- **Niet-controlerend taalgebruik:** gebruik informatieve, niet-veroordelende taal in campagnes die de vrijheid van keuze van studenten overbrengt en hun mogelijkheden biedt. Vermijd dwingende en controlerend taalgebruik, zoals studenten vertellen wat ze moeten doen. Hierdoor voelen studentenzich gedwongen om iets te doen, wat de reactie kan uitlokken dat ze gaan weigeren om het advies om te zelftesten te volgen. Het gebruiken van informatieve, niet-veroordelende taal bij het communiceren van adviezen geeft studenten het gevoel dat hun eigen verantwoordelijkheid gerespecteerd wordt en dat ze de keuze hebben om zelf te bepalen of ze een zelftest gebruiken. Kies bij het communiceren woorden die studenten het gevoel geven dat het uitvoeren van een zelftest waardevol is, en niet alleen omdat het een advies is of "moet". Bijvoorbeeld in plaats van op een gecontroleerde manier te communiceren met zinnen zoals "Gebruik een zelftest voordat je naar school gaat", kan dit ook op een minder controlerende manier zoals "Om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan, vragen wij je om een zelftest te gebruiken voordat je naar school komt"
- **Benoem persoonlijke en betekenisvolle redenen:** advies geven aan studenten zonder onderbouwing voelt voor hen alsof het van buitenaf wordt opgelegd, maar wanneer studenten het gevoel hebben dat ze een goede en vrij gedetailleerde uitleg hebben gekregen waarom een bepaald gedrag noodzakelijk is, wordt het naleven ervan meer vrijwillig. Door uit te leggen waarom het belangrijk is om een zelftest te doen voordat studenten naar school of de universiteit gaan, wordt hun autonome motivatie benadrukt en versterkt. De redenen worden nog overtuigender wanneer deze aansluiten bij de belevingswereld van de studenten, d.w.z. waarom het voor hen belangrijk zou zijn een zelftest te doen. Het is belangrijk om eerst in de doelgroep (bijv. Per onderwijslocatie) na te gaan welke verschillende redenen studenten zouden kunnen hebben om een zelftest te gebruiken. Dit kan voor elke doelgroep enigszins anders zijn en de communicatie kan daardoor worden afgestemd op hun persoonlijke en betekenisvolle redenen.

Autonome motivatie: competentie

- **Geef positieve en relevante feedback:** door relevante en positieve feedback te geven over hoe goed de studenten het doen, krijgen ze vertrouwen in hun acties en het gevoel dat ze het gedrag kunnen uitvoeren, waardoor hun autonome motivatie om door te gaan met zelftesten ondersteund wordt. In de communicatie naar studenten kunnen de positieve effecten van hun gedrag benadrukt worden. Dit kan bijvoorbeeld gedaan worden door hun te laten zijn hoe het zelftesten heeft geleid tot minder besmetting in het onderwijs. Dit laat zien dat hun acties, in dit geval het zelftesten, effectief geweest zijn en echt een verschil hebben gemaakt.
- **Identificeer mogelijke belemmeringen:** door de mogelijke belemmeringen die studenten ervaren bij zelftesten in kaart te brengen en hulpmiddelen aan te reiken om die belemmeringen te overwinnen, krijgen studenten meer vertrouwen dat ze in staat zijn het gevraagde gedrag uit te voeren. Om deze belemmeringen te identificeren, is het belangrijk om een gesprek aan te gaan met studenten en te identificeren wat zij op dit moment als een belemmering ervaren en samen mogelijke hulpmiddelen hiervoor bedenken. Het kan bijvoorbeeld een belemmering zijn dat studenten vergeten nieuwe zelftesten te bestellen en het sturen van een sms-bericht zou kunnen dienen als een hulpmiddel om deze belemmering weg te nemen.

Autonome motivatie: sociale verbondenheid

- **Erken het perspectief en gevoelens van student:** het opvolgen van de adviezen van de overheid heeft flinke nadelen voor studenten. Daarom is het belangrijk om empathie te uiten en te laten merken dat er rekening wordt gehouden met hun perspectief. Laat zien dat de belemmeringen en obstakels die studenten kunnen ondervinden bij het zelftesten gezien wordt en leef met hen mee. Erken de gevoelens van studenten in de communicatie, zoals het feit dat ze niet altijd naar school en de universiteit kunnen gaan, bang kunnen zijn om alsnog besmet te raken met het coronavirus als ze naar school of de universiteit gaan, of liever geen onaangename zelftest willen doen.
- **Doe een beroep op de natuurlijke bereidheid van studenten om elkaar te helpen:** mensen, en dus ook studenten, hebben een natuurlijke bereidheid om anderen te helpen. Benadruk in de communicatie hoe studenten anderen kunnen helpen, vooral kwetsbare groepen, door simpele dingen te doen zoals thuisblijven als ze een positieve uitslag hebben. Wanneer studenten bijvoorbeeld gevraagd worden te zelftesten voordat ze naar school of de universiteit gaan, kan benadrukt worden dat zij op die manier

helpen voorkomen dat anderen besmet raken. Hun gedrag is dus met andere woorden een heldendaad. Hieronder een voorbeeld van hoe deze richtlijn in de Rotterdamse pilot gebruikt werd.

Figuur 2

Instagram post om studenten te werven voor deelname aan de pilot. Ontwikkeld door: Danny Bok, beeldredacteur Hogeschool Rotterdam.



Automatische motivatie

- **Speel in op gewoontegedrag:** door gewenst gedrag te koppelen aan gewoontegedrag wordt het gewenste gedrag gemakkelijker gemaakt. Combineer het zelftesten bijvoorbeeld altijd met het tandenpoetsen, of met het klaarmaken van ontbijt. Zo is de kans dat het gedrag vergeten wordt minder groot. Er zou bijvoorbeeld naar de studenten de volgende tip gecommuniceerd kunnen worden: "Tijdens het ontbijten kun je op je testuitslag wachten 😊". Hierdoor creëer je de gewoonte bij studenten om voor het ontbijten ieder keer een zelftest af te nemen.
- **Koppel het aan emoties:** speel in op positieve emoties. Door gevoelens van trots of opluchting te benoemen in plaats van gevoelens zoals angst of spijt, zal het gewenste gedrag positievere emoties oproepen en eerder vertoond worden, simpelweg omdat het gedrag hiermee wat prettiger is geworden.

Capaciteit

- **Geef concrete instructies en uitleg:** om zich aan het advies te kunnen houden, moeten de studenten weten wat er precies van hen wordt verlangd. Duidelijke, concrete instructies en uitleg zijn dus noodzakelijk. Onduidelijke instructies kunnen er bijvoorbeeld toe leiden dat studenten niet weten of ze de test correct hebben gebruikt en dus niet over de vaardigheden beschikken om op een verantwoorde manier te kunnen testen. Om de instructies en uitleg duidelijk te maken is het handig om niet alleen gebruik te maken van tekst, maar waar mogelijk ook van afbeeldingen (foto's en pictogrammen) en uitlegvideo's. Vooral jongeren geven aan dat zij zulke uitlegvideo's erg waarderen. In bijlage 1 een voorbeeld van hoe de ROCHE RDT instructie aangepast werd voor de Rotterdamse pilot.
- **Zorg voor geheugensteuntjes:** afspraken die ver vooraf worden vastgelegd zullen vaak vergeten worden. Ook zich vaak herhalende gedragingen die geen deel uitmaken van de dagelijkse routine, worden snel vergeten. Vooral wanneer er drukte of zorgen ervaren worden, en mentale ruimte dus uitgaat naar elders, zal het gewenste gedrag vaak in het gedrang komen. Het gebruiken van geheugensteuntjes kan een oplossing bieden. Geheugensteuntjes werken het beste als ze zo persoonlijk mogelijk zijn, inspelen op autonomie, en worden afgeleverd op het moment dat de actie gewenst is. Ook het uiten van waardering, bijvoorbeeld door te bedanken, kan stimulerend werken. "Hoi Paul! Doe je nu een test? Dan kan je straks veilig de deur uit. Alvast bedankt!", werkt bijvoorbeeld beter dan "Vergeet je morgenochtend niet te testen".
- **Geef alleen relevante informatie:** wanneer studenten te veel informatie in een keer ontvangen, kunnen zij de boodschap die voor hen op dat moment het belangrijkste is, gemakkelijk missen. Lange teksten motiveren daarnaast niet tot lezen. Ook kan informatie die belangrijk is, maar op het verkeerde moment wordt aangeboden, gemakkelijk vergeten worden. Probeer daarom telkens informatie op het juiste moment aan te bieden. Vertel bijvoorbeeld pas (of in ieder geval opnieuw) wat er precies moet gebeuren bij een positieve testuitslag wanneer een student deze uitslag ontvangt. Hetzelfde geldt voor negatieve testuitslagen. Het pas aanbieden van informatie op het moment dat het er daadwerkelijk toe doet, zorgt ervoor dat informatie maximaal effectief is, en voorkomt daarnaast irritatie.

Gelegenheid

- **Maak testen gemakkelijk te verkrijgen en simpel in gebruik:** wanneer zelftesten gemakkelijk en goedkoop (liefst gratis) te verkrijgen zullen zijn, zullen ze meer worden gebruikt. Zorg dat zelftesten beschikbaar zijn op plekken waar jongeren vaak komen of maak ze gemakkelijk online te bestellen. Wanneer testen gemakkelijk en prettig zijn in het gebruik, zal dit ook zorgen voor meer gebruik. Zelftesten die onprettig aanvoelen, veel of ingewikkelde handelingen vereisen, of waarbij de uitslag lang op zich laat wachten, zullen het gebruik minder snel uitlokken.
- **Communiceer de sociale norm:** wanneer jongeren het idee krijgen dat de meeste van hun leeftijdsgenoten zich aan het gewenste gedrag houden, zullen zij eerder geneigd zijn dit ook te doen. Geef daarom bijvoorbeeld aan hoeveel procent van de studenten een thuistest gebruikt. Wees hier wel voorzichtig in. Als de sociale norm negatief is (veel studenten gebruiken de test niet), zullen jongeren het gewenste gedrag minder snel vertonen. Ook het tonen van peers die het goede gedrag laten zien is belangrijk. Zorg hierbij voor voldoende diversiteit, zodat iedereen zich aangesproken voelt.
- **Gebruik rolmodellen:** het inzetten van rolmodellen die goed gedrag laten zien, kan helpen het gedrag zelf ook te vertonen. Dit kunnen personen zijn die populair zijn onder jongeren of die als expert worden gezien. Ook jongeren zelf die het juiste gedrag laten zien, kunnen belangrijk zijn. Mensen die tot onze eigen sociale groep behoren, zullen we sneller vertrouwen en volgen in hun gedrag. Als rolmodellen de regels en adviezen authentiek voordoen in plaats van er alleen over te communiceren, wordt de betekenis ervan overtuigender en gemakkelijker voor studenten om eigen te maken. In de praktijk betekent dit dat als de communicatieboodschap is om een zelftest te gebruiken voorafgaand van een bezoek aan school of de universiteit, de rolmodellen zouden moeten laten zien in bijvoorbeeld een vlog hoe zij dit ook doen.

BIJLAGE 1

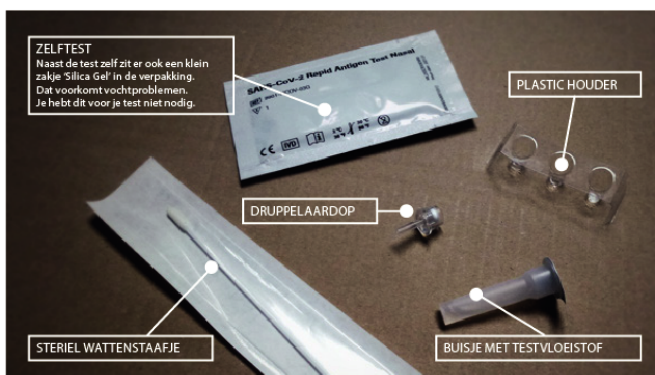
ROCHE RDT instructie aangepast voor de Rotterdamse pilot

Ontwikkeld door Roel van der Zalm, Zalmcreaties, Drukwerk: OBt bv

INSTRUCTIES THUISTEST



IEDERE TESTKIT BEVAT DE VOLGENDE ONDERDELEN:



CONTACT

HEB JE VRAGEN?

Neem dan contact op met de Infodesk
Thuistesten: thuistesten@eur.nl
of bel 010 - 408 12 12

Informatie over
het onderzoek
vind je [hier](#)

Informatie over
de thuistest
vind je [hier](#)

VOORBEREIDING

VOORBEREIDING

Je hebt een pakket met 12 testkits ontvangen. We vragen je om zes weken lang 2 keer per week een test te gebruiken. Op de dagen dat je jezelf thuis test, ontvang je een e-mail met een link naar een vragenlijst waarin je je testuitslag kunt aangeven. Het is handig om alles alvast klaar te zetten voordat je gaat testen.

1 HYGIËNE

- Snuit je neus in een papieren zakdoek.
- Was je handen met water en zeep.

2 HOUDERTJE

- De plastic houder kun je onbeperkt gebruiken gedurende het onderzoek, tenzij het bevuild is.

3 KLAARZETTEN

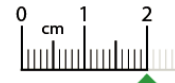
- Controleer de uiterste gebruiksdatum op de achterkant van de folieverpakking van de thuistest. Gebruik de thuistest niet als de uiterste gebruiksdatum is verstreken.
- Haal de test uit de verpakking.
- Haal de folie voorzichtig van het buisje met testvloeistof.
- Zet het buisje in het plastic houdertje.
- Leg de druppelaardop klaar.
- Hou je mobiel bij de hand om de tijd bij te houden en straks een foto te maken van je testuitslag.



TESTEN
VOOR JE TOEKOMST

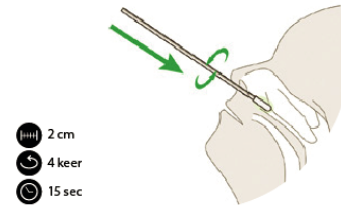
4 VOORBEREIDING

- Haal het steriele wattenstaafje uit de verpakking.
- Houd het wattenstaafje vast op 2 cm vanaf de bovenkant (inclusief wat).
- Bekijk hiernaast hoe ver 2 cm ongeveer is.



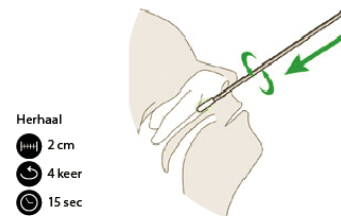
5 AFNAME

- Breng het wattenstaafje 2 cm in je neus.
- Draai 4 keer langs de binnenkant van je neus gedurende 15 seconden.
- Het inbrengen van het wattenstaafje doet geen pijn. Je ogen kunnen wel gaan tranen (dit is normaal).



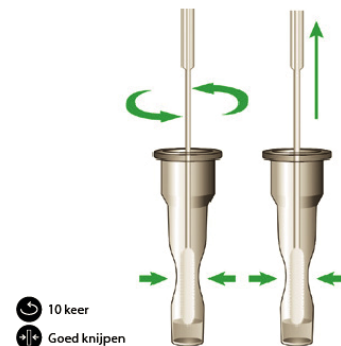
6 HERHAAL

- Breng hetzelfde wattenstaafje 2 cm in het andere neusgat.
- Draai 4 keer langs de binnenkant van je neus gedurende 15 seconden.



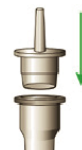
7 MENGEN

- Doe het wattenstaafje voorzichtig in het buisje met testvloeistof.
- Knijp in de onderkant van het buisje.
- Draai het wattenstaafje minstens 10 keer rustig rond in het buisje.
- Knijp tijdens het draaien in de onderkant van het buisje.
- Blijf in de zijkanten van het buisje knijpen, terwijl je het wattenstaafje verwijdert uit het buisje. Zo druk je alle vloeistof uit het wattenstaafje.
- Het is belangrijk dat alle vloeistof in het buisje achterblijft.



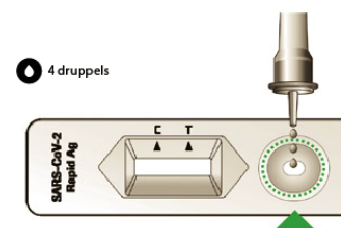
8 BUISJE AFSLUITEN

- Sluit het buisje met testvloeistof af met de druppelaardop en druk het goed vast.



9 DRUPPELEN

- Druppel voorzichtig 4 druppels in het kleine cirkeltje van de test.



10 UITSLAG

- Wacht minimaal 15 minuten voordat je de testuitslag leest.
- Lees de testuitslag tussen de 15 minuten en 30 minuten af.
- Maak een foto van de testuitslag met identificatie code. Zorg dat de gehele test en identificatie code volledig en scherp zichtbaar zijn. Stuur deze foto mee met de vragenlijst.



POSITIEF	NEGATIEF	ONGELDIG
<ul style="list-style-type: none"> • Als je twee lijntjes ziet, eentje bij de "C" en eentje bij "T" dan is de testuitslag POSITIEF. Je bent dan waarschijnlijk besmet met het COVID-19-virus. • Het is belangrijk dat je in quarantaine gaat. • Wij zorgen dat je thuis een PCR-test krijgt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Als je geen lijntje ziet bij de "T", maar wel een lijntje bij de "C" dan is de testuitslag NEGATIEF. Je bent dan waarschijnlijk niet besmet met het COVID-19-virus. • Je kunt naar school of de campus. • Let op: de coronamaatregelen (zoals houd 1,5 meter afstand en draag een mondkapje waar dat verplicht is) blijven nog gelden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Als je geen lijntje ziet bij de "C" dan is de testuitslag ONGELDIG. • Neem contact op met de Infodesk Thuis testen: 010 - 408 12 12

AFVAL

- Je kunt alle materialen weggooiden in je eigen afvalbak (bij restafval).
- De plastic houdertjes kunnen, indien hergebruik niet meer mogelijk is, bij het plastic afval.

Bron illustraties: Roche Diagnostics Nederland BV

MEEST GESTELDE VRAGEN:

Wat betekent de "C" op de test?

Dat is de C van controlelijn, dan zit er voldoende vloeistof in de test. Het is belangrijk dat er altijd een lijntje bij "C" zichtbaar is.

Er kwamen meer uit dan 4 druppels, wat nu?

Dat is niet erg, als de test 'volloopt' en er een lijntje bij de C zichtbaar is, dan is het goed.

Er kwam schuim uit met de druppels, wat nu?

Dat is niet erg, als de test 'volloopt' en er een lijntje bij de C zichtbaar is, dan is het goed.

Na een paar uur was mijn test anders

De uitslag die je afleest tussen 15 minuten en 30 minuten is de testuitslag die geldig is.

Er is iets misgegaan met de test

Indien de test niet gelukt is, test dan opnieuw met een test die je reeds thuis hebt en vraag bij de Infodesk Thuis testen een nieuwe test aan.

BRONNEN

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Martela, F., Hankonen, N., Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2021). Motivating voluntary compliance to behavioural restrictions: Self-determination theory-based checklist of principles for COVID-19 and other emergency communications. *European Review of Social Psychology*, 1-43. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1857082>
- Michie, S., Van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., Brunet, J., Duda, J. L., Haerens, L., La Guardia, J., Lindwall, M., Lonsdale, C., Markland, D., Michie, S., Moller, A. C., Ntoumanis, N., Patrick, H., Reeve, J., Ryan, R. M., Sebire, S. J., Standage, M., Vansteenkiste, M., . . . Hagger, M. S. (2020). A classification of motivation and behavior change techniques used in self-determination theory-based interventions in health contexts. *Motivation Science*, 6(4), 438-455. <https://doi.org/10.1037/mot0000172>

