



# Thema: Opleiding en Onderwijs

Lokaal: 2.08

## Sessie 1.1: Gezondheidsvaardigheden:

- Ervaringsopdracht
  - Health Literacy / 'gezondheidsvaardigheden'.
  - Communicatie aanpassen
- 
- Door: Janneke Luiken, Hogeschool Utrecht
  - Voor: iedereen werkzaam in de zorg of zorgonderwijs



# Ervaringsopdracht

---

- Over wie hebben we het eigenlijk?
- Rollen uitdelen



# Wie hebben lage gezondheidsvaardigheden?

---

Lees je rol . In hoeverre kun je je daar zelf in inleven? Evt. in 2/3-tallen

- Hoe ziet een dag van deze persoon eruit?
- Met wie heb je contact en waarover?
- Wat is je beeld van hulpverleners/gezondheidszorg/dokters?
- Hoe zag je jeugd/ gezin van herkomst eruit? Hoe heeft dit je bepaald?
- Waar heb je nog plezier in?
- Waar ben je bang voor?



## Opdracht:

---

- Van de 2/3-tallen gaat er één op een rij staan, de ander(en) observeert.
- Luister naar de beweringen. Wanneer je deze met “ja” kan beantwoorden, doe je een stap naar voren. Zo niet, blijf je staan
- Observatoren noteren of ze ook die stap gezet zouden hebben, of dat ze kennis missen om te bepalen of ze een stap zouden kunnen zetten.



# Vragen

---

1. Ik heb nooit financiële problemen gehad
2. Ik heb een prima huis met internet waar ik alles kan opzoeken
3. Ik heb het gevoel dat ik gerespecteerd wordt in de maatschappij
4. Ik weet hoe het menselijk lichaam werkt (wat spieren en zenuwen zijn, waar het hart zit e.d.; op lagere school niveau.)
5. Ik weet waar je ik kan aankloppen als ik echt hulp nodig heb
6. Ik heb de mogelijkheid om mijn gezondheid voorrang te geven op andere dingen
7. Ik ben verzekerd voor medische voorzieningen
8. Ik kan het beroep en de studie kiezen die ik wil
9. Mijn mening telt! Er wordt naar mij geluisterd
10. Ik kan omgaan met een on-line oefenprogramma
11. Ik hebt een GSM en weet dat ik 112 kan bellen in nood
12. Ik begrijp bijna alles wat de dokter/beweegprofessional zegt.
13. Ik kan een ander duidelijk maken wat er lichamelijk met mij aan de hand is
14. Ik durf vragen te stellen als iemand iets vertelt dat ik niet snap
15. Ik hebt geen moeite om duidelijk te antwoorden op vragen over welke medicijnen ik gebruik.



# Doe de ervaringsopdracht – nabespreking 1<sup>e</sup> a.h.v. deze vragen

---

- Afstanden verschillen, naar wie ben je nieuwsgierig, wie denk je dat dat is?
- Op welke vragen wist je niet goed het antwoord voor de persoon van jouw rol? Waar baseer je je kennis op?  
(eigen ervaring, media, horen zeggen)?
- Personen vooraan zijn potentiële hulpverleners (speel jezelf). Wat betekent het voor de relatie patiënt-hulpverlener dat er zo'n afstand zit tussen hen en de personen er achter?
- Waaraan zou je kunnen merken dat die afstand er is?  
Aan wie is het om de afstand te verkleinen?
- Hoe zou dat kunnen gebeuren?



# Health Literacy = Gezondheidsvaardigheden

---

- Gezondheidsvaardigheden zijn de vaardigheden van individuen om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, en te gebruiken bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen.

# 3 componenten gezondheidsvaardigheden

1. **Functionele HL** (kunnen een, schrijven en rekenen)

2. **Interactieve HL**

- De juiste vragen stellen in de juiste vorm
- Zelf op zoek gaan naar informatie
- Informatie toepassen op eigen leven

3. **Kritische HL**

- Kritisch analyseren van informatie
- Gebruik van informatie om meer controle op eigen leven uit te oefenen







# Functionele HL

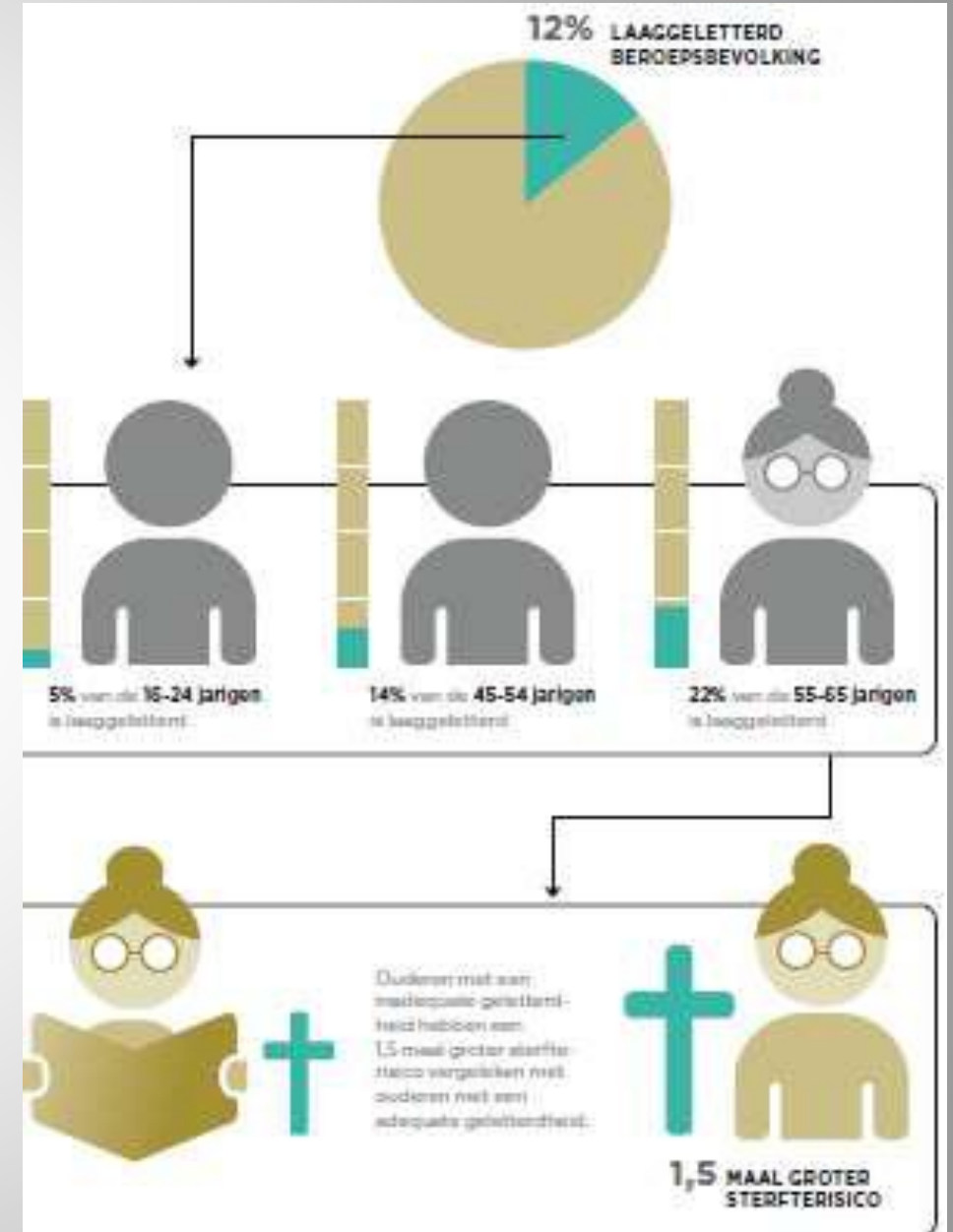
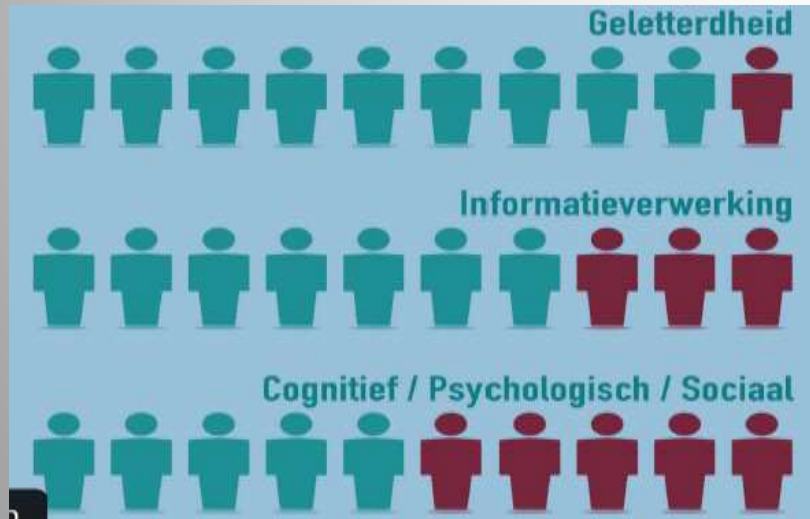
---

Fi uoy nac daer siht, tup ruoy tfel dnah no ruoy thgir redluohs  
dna esiar eht thgir dnah ni the ria.

If you can read this, put your left hand on your right shoulder  
and raise the right hand in the air.

# Hoe 'gezondheidsvaardig' is NL?

- **1,3 miljoen** laaggeletterden
- **Drie op de tien Nederlanders (28,7%)** heeft problemen met het vinden, begrijpen, beoordelen en/of toepassen van gezondheidsinformatie.
- **Eén op de twee Nederlanders (48%)** heeft moeite met eigen regie over gezondheid, ziekte en zorg.



# Communicatie aanpassen, hoe doe je dat?



---

1. **Normaliseer** (1 op 9 mensen heeft moeite met lezen en schrijven) Erken en sluit aan bij de beleving ("Wat moet het voor u lastig zijn om..."),  
warme begroeting, knik bevestigend, neem de tijd, praat langzaam en maak oogcontact [Filmpje tot 1.40](#)
2. Gebruik **lekentaal** in plaats van medisch jargon (site: [Steffie](#))
3. Achterhaal **wat de patiënt al weet** (nieuwe informatie aan laten sluiten)



---

#### 4. **Afbeeldingen** laten zien laat informatie beter onthouden

- Instrueer door: voor te doen, na te laten doen en herhalen

#### 5. Patiënt **aanmoedigen vragen** te stellen:

- Niet: “Heeft u nog vragen?”
- Wel: “Ik heb u veel informatie gegeven? Wat zou u daar nog meer over willen weten?” of  
“welke vragen heeft u nog?”

#### 6. **Teach-back** toepassen (zie volgende slide)

## Terugvraagmethode: Hoe?

1. **Ik** wil weten of **ik** het goed uitgelegd heb
2. Kunt **u** me vertellen...
  - ... wat u nu moet doen
  - ... wat ik verteld heb
  - ... hoe u de medicijnen gaat innemen



## Teach-back



### Waarom?

- Door het herhalen blijft het beter hangen
- Je kunt aanvullen wat niet overgekomen is
- Geeft je info: op welk niveau communiceren?

### Wanneer?

- Begin
- Na uitleg
- Einde consult

### Bij wie?

- Iedereen



# Health Literacy = Gezondheidsvaardigheden

---

Schaal van 1-10

- Hoe bewust ben je van de noodzaak hier kennis/vaardigheden over te hebben/verspreiden?
- In hoeverre weet je nu enigszins hoe je hier rekening mee kunt houden?



**Bedankt om te  
Luisteren!**

Zijn er nog vragen?

**Nee?**

**Super!**

# Handig.... Links en websites



- HuisartMap/pdf 'Begrijp je lichaam'

[http://www.pharos.nl/documents/doc/begrijp-je-lichaam\\_volledigeversie.pdf](http://www.pharos.nl/documents/doc/begrijp-je-lichaam_volledigeversie.pdf)

- Leesniveaue tool

<https://www.accessibility.nl/kennisbank/tools/leesniveaue-tool>

- LHV Toolkit laaggeletterdheid

<https://www.lhv.nl/service/toolkit-laaggeletterdheid>

- Meer info over gezondheidsvaardigheden :

<http://www.gezondheidsvaardigheden.nl/publicaties/>

- Ervaringen van laaggeletterden:

<http://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/laaggeletterdheid-en-gezondheid/ex-laaggeletterden-vertellen-hun-verhaal-video>

- Solk en migranten

[http://www.pharos.nl/documents/doc/webshop/onzichtbare\\_pijn-solk.pdf](http://www.pharos.nl/documents/doc/webshop/onzichtbare_pijn-solk.pdf)

