

KNMG congres nov 2019

Laaggeletterdheid en gezondheidsvaardigheden

Jolanda van der Velden, huisarts



Missie

Het terugdringen van grote gezondheidsverschillen.

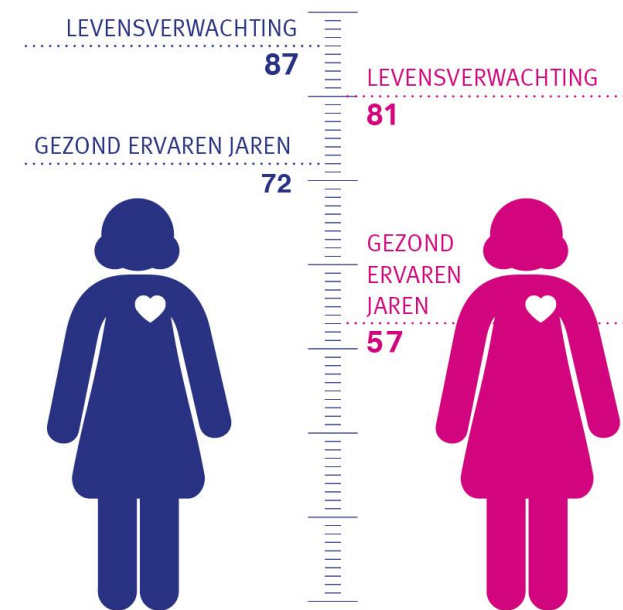
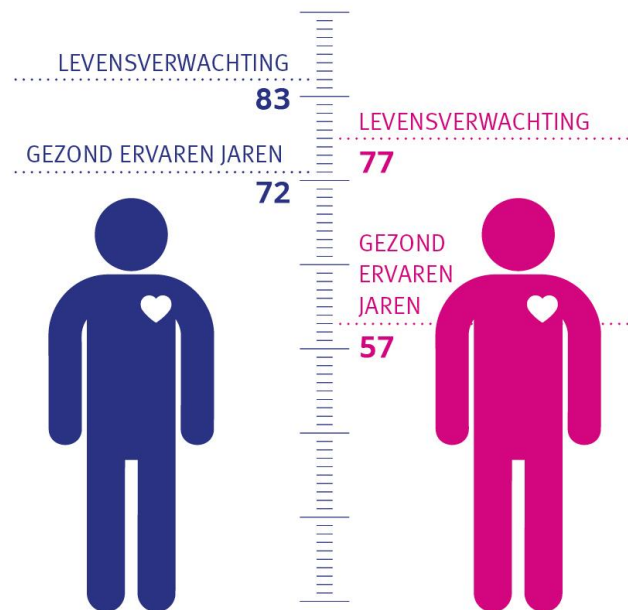
Uitgangspunt

Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen in Nederland.

Gezondheidsverschillen

Mensen met een laag onderwijsniveau:

- Overlijden zes jaar eerder
- Leven 15 jaar in minder goed ervaren gezondheid



Gelijkheid

is niet hetzelfde als

Gelijke kansen



Inhoud

- Laaggeletterdheid en gezondheidsvaardigheden
- Herkennen en communiceren
- Eenvoudig beeldmateriaal

IS UW PRAKTIJK KLAAR VOOR LAAGGELETTERDEN?

Check [hier](#) waar u staat. Maakt u het verschil?



Komt dit bekend voor?

Zorgverlener:

“Ik dacht dat we een goed gesprek hadden, hij knikte en glimlachte vriendelijk. Maar op het tweede consult bleek hij het niet te hebben opgepikt...”



“That's not quite the stool sample we had in mind, Mr. O'Donnell. ”

Definitie

Laaggeletterdheid: zoveel moeite met lezen en schrijven dat je niet goed kunt functioneren in het dagelijks leven

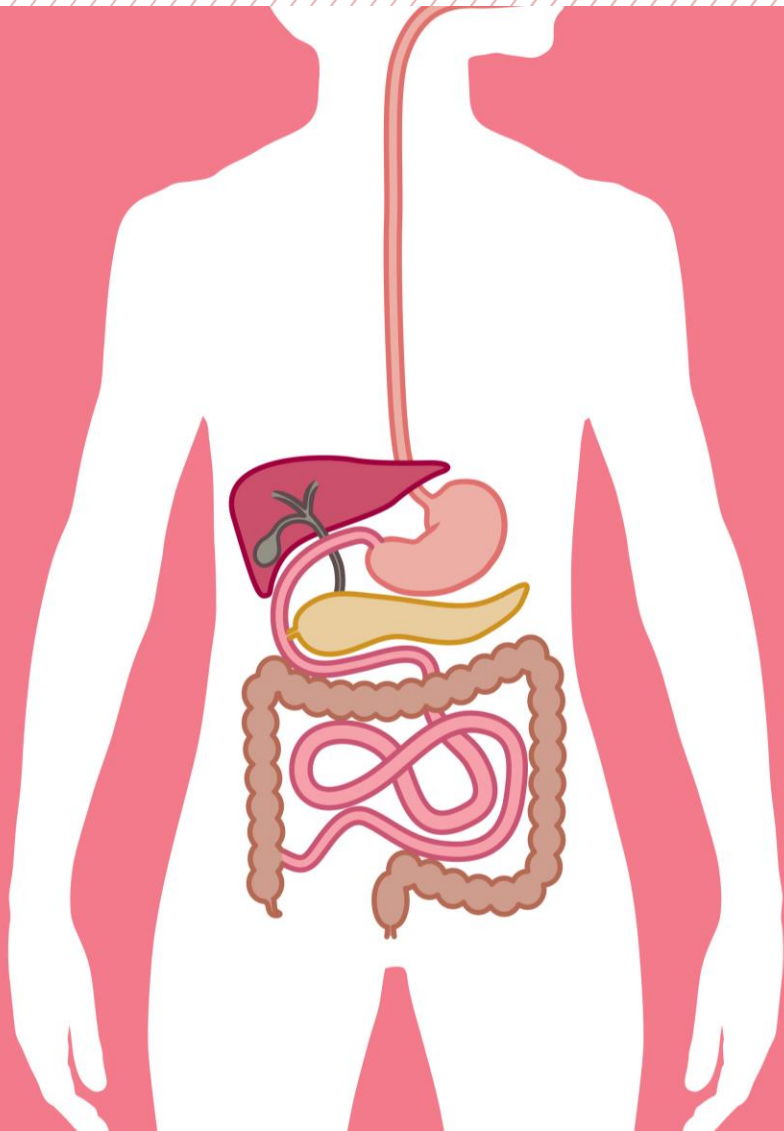
Laaggeletterdheid



2,5 miljoen

Nederlanders zijn laaggeletterd

- 2,5 miljoen laaggeletterden (16 jaar en ouder). Waarvan 2/3 autochtoon.
- 22% heeft geen of weinig ICT-vaardigheden. 6% heeft nog nooit internet gebruikt.



DEFINITIE

Beperkte gezondheidsvaardigheden

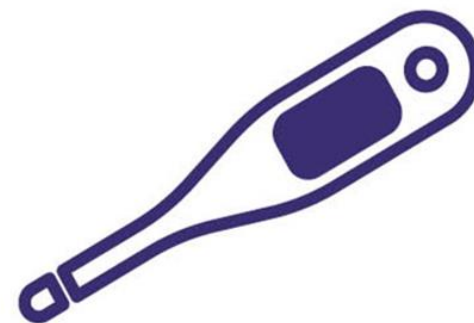
Gezondheidsvaardigheden zijn de vaardigheden van individuen om informatie over gezondheid te **verkrijgen**, te **begrijpen**, en te **gebruiken** bij het nemen van beslissingen over hun gezondheid.

Laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden

Mensen met...

- een lagere opleiding
- een migratieachtergrond
- een lagere sociaaleconomische positie

... hebben ook vaker beperkte gezondheidsvaardigheden.



36%

van de Nederlanders heeft
beperkte gezondheidsvaardigheden

Gevolgen voor de gezondheid

Medicijnen

Relatie tussen opleiding en gezondheid

Lager opgeleiden hebben:

- Meer astma en COPD, diabetes, kanker, hart- en vaatziekten en psychische problemen
- Sterftekans: 1,5 tot 2 maal hoger sterfterisico voor ouderen
- Minder therapietrouw

11%

De prevalentie van Diabetes Mellitus is 11% onder mensen met basisonderwijs als hoogste opleiding. Bij mensen met een WO opleiding is dat 2,3%

Wat moet er op het etiket?

	Beperkte gezondheidsvaardigheden % goed geantwoord	Voldoende gezondheidsvaardigheden % goed geantwoord
2 x per dag 2 capsules	30,20%	58,10%
ochtend 2 capsules, avond 2 capsules	78,60%	97,70%

Nieuwe tekst wordt beter begrepen door iedereen!

Wat moet er op het etiket?

Etikettekst: vermijd ontkenningen en keuzes, gebruik gebiedende wijs

onderdeel van de etikettekst	waarop letten	voorbeelden	hoe het beter kan
innamemoment	specificeer het innamemoment	2× per dag 2 capsules	ochtend: 2 capsules avond: 2 capsules
zo nodig gebruik	omschrijf wanneer het nodig is	zo nodig 2× per dag 1 tablet	bij pijn 1 tablet niet meer dan 2 tabletten per dag
keuzes	vermijd keuzes en stem met patiënt af wat beste keuze is	1 uur voor of na voedsel innemen	1 uur voor innemen niet eten na innemen 1 uur niet eten
gebiedende wijs	gebruik gebiedende wijs	1× per dag sprayen	spray 1 keer per dag
moeilijke woorden en jargon	vervang door eenvoudiger taalgebruik	granules niet kauwen	korrels niet kauwen
minstens, ten minste, maximaal	kies voor 'niet langer dan' of 'niet meer dan'	maximaal 1 week gebruiken	gebruik niet langer dan 1 week
cijfers	schrijf cijfers als getallen, kwarten en halven voluit	1× per dag 0,5 tablet	1 keer per dag een halve tablet
afkortingen	schrijf afkortingen voluit	1-2× per dag 1 inhalatie	1 tot 2 keer per dag 1 inhalatie
één boodschap per instructie	kies voor één boodschap per regel	gedurende 21 dagen 1× per dag 1 tablet, daarna 1 week stoppen	gebruik 21 dagen: 1 keer per dag 1 tablet daarna: 1 week stoppen
negaties	gebruik zo min mogelijk ontkenningen	niet onverdund gebruiken	verdund voor gebruik volgens de bijsluiter

Herkennen van laaggeletterdheid

Wees alert bij:

- Liever langskomen dan bellen
- Vaak herhaalmedicatie te laat of dubbel
- Patiënt stelt nooit vragen
- Instructies worden niet opgevolgd – Geen verbetering klachten
- Smoezen



"Dat formulier vul ik thuis wel in."



"Ik schrijf zo onleesbaar, doet u dat maar voor me."



"Oh, ik dacht dat de afspraak morgen was."

"Ik ben mijn bril vergeten."

"Kunt u mij even helpen met invullen?"

Vermoeden en dan?

Normaliseer lees- en schrijfproblemen:

- Zorg voor vertrouwde sfeer
- Benoem welk signaal je ziet
- Vertel dat veel mensen dit moeilijk vinden

*Bv: 'Veel patiënten hebben moeite met deze formulieren,
hoe is dat voor u?'*

Bespreekbaar maken laaggeletterdheid

- Zorg kan beter worden afgestemd
- Opties voor bijscholing / voorlichting
 - Lokaal: Aanbod in gemeente, vaak in lokale bibliotheek
 - Stichting lezen en schrijven: 0800 023444

Communicatie



**'EEN NEGATIEVE
UITSLAG KRIJGEN'**

- Mondeling
- Schriftelijk
- Digitaal
- Beeldmateriaal

Duidelijke communicatie

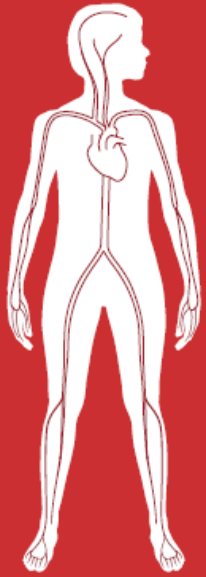
- Veronderstel geen basiskennis van het lichaam
- Beperk de hoeveelheid informatie
- Wees zo concreet mogelijk
- Stel open vragen: 'Welke vragen heeft u nog?'
- Gebruik beeldmateriaal

Leg uit in eenvoudige woorden:

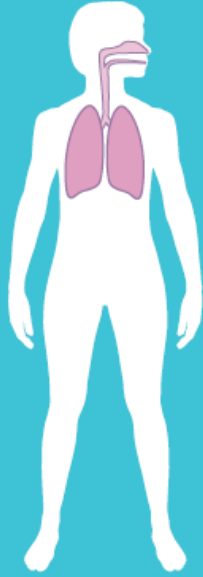
Wat is diabetes?

Begrijp je lichaam

Hart en bloedvaten



Luchtwegen



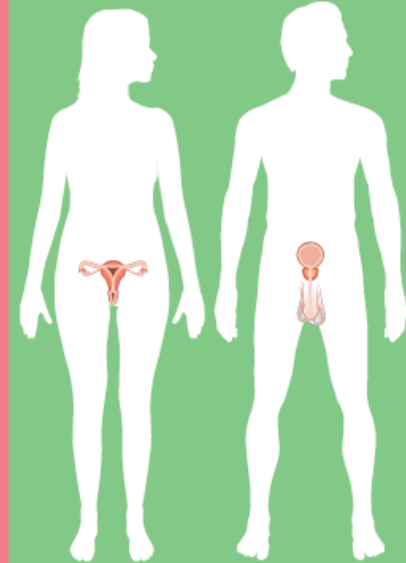
Diabetes



Maag-darmstelsel



Seksualiteit en
voortplanting



www.begrijpjelichaam.nl

Terugvraagmethode

- Vraag iemand om in zijn eigen woorden te vertellen wat je hem zojuist hebt uitgelegd
- Blijkt dat iemand het niet heeft begrepen? Vul aan of stel bij
- Geef iemand niet het gevoel dat je hem controleert: houd de vraag bij je zelf



Handboek diabetes en COPD



Eenvoudige uitleg over diabetes

- Wat is diabetes?
- Wat kunt u zelf doen?
- Wie helpt u?

Dit handboek voor de patiënt kunt u bestellen via **pharos.nl/webshop**

Handleiding
gesprekskaart en
handboek COPD



www.huisarts-migrant.nl

Dé website voor huisartsen en andere zorgverleners met vragen over zorg en gezondheid voor migranten, vluchtelingen en patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden.

**Zorg voor laaggeletterden,
migranten en sociaal kwetsbaren**
In de huisartsenpraktijk
Praktische tips en inspirerende voorbeelden



Take home message

- Persoonsgerichte zorg
- Wees alert op herkennen van laaggeletterden en beperkte gezondheidsvaardigheden
- Gebruik beeldmateriaal
- Gebruik de terugvraagmethode



Doen!!

Dank voor uw
aandacht

Welke vragen heeft u nog?



jolanda.vandervelden@pharos.nl

Handige websites

- Website Pharos: www.pharos.nl
- LHV toolkit laaggeletterdheid: www.lhv.service/toolkit-laaggeletterdheid
- Begrijp je lichaam: www.begrijpjelichaam.nl
- www.gezondheidsvaardigheden.nl
- www.huisarts-migrant.nl

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen