



Gezondheidsvaardigheden, taal en de bibliotheek

Gezondheidsvaardigheden zijn vaardigheden die je nodig hebt om goed te kunnen omgaan met je gezondheid en ziekte. Het gaat dan om informatie over gezondheid kunnen verkrijgen, begrijpen en gebruiken bij het nemen van gezondheid gerelateerde beslissingen.

Er zijn drie niveaus van gezondheidsvaardigheden:

- functionele vaardigheden; basale kennis van gezondheid door het lezen, schrijven en begrijpen van informatie,
- interactieve vaardigheden; het vermogen vragen te kunnen stellen en actief informatie zoeken,
- kritische vaardigheden; informatie over ziekte en gezondheid analyseren en toepassen.

Laaggeletterde mensen, die moeite hebben met lezen en schrijven, hebben vaak ook beperkte gezondheidsvaardigheden. Het kost hen moeite om informatie over hun ziekte te begrijpen en hun weg te vinden in de zorg. Oogdruppels of oordruppels; één letter verschil kan grote consequenties hebben. Taalachterstanden leiden tot hogere kosten voor gezondheidszorg door bijvoorbeeld frequent bezoek aan de huisarts, verkeerd medicijngebruik of slechtere therapietrouw.

Zelfredzaamheid

Van mensen wordt verwacht dat zij ook in de zorg zelfredzaam zijn; dat zij hun vraag naar eigen zorg, ondersteuning en begeleiding kunnen formuleren. Een moeilijke opgave als voor een grote groep mensen de informatie over gezondheid vaak onbegrijpelijk is.

Onderzoek toont aan dat de gezondheidssituatie van geletterde mensen in veel opzichten beter is dan die van laaggeletterden. Deze missen de vaardigheden om adequaat om te gaan met informatie over gezondheid, ziekte en zorg, met grote gevolgen voor hun gezondheid.

Beter lezen en schrijven is voor gezonde mensen en patiënten pure winst:

- Patiënten kunnen informatie over de behandeling van hun gezondheidsklachten beter beoordelen. Hierdoor gaan zij beter om met zowel ziekte als gezondheid.
- Mensen kunnen informatie over een gezonde leefstijl beter begrijpen en toepassen.
- Verbetering van gezondheidsvaardigheden zorgt dat laaggeletterden beter begrijpen bij welke soort

zorgverlener zij met hun gezondheidsvraag terecht kunnen. Dit leidt tot betere toegang en beperkter gebruik van de gezondheidszorg.

- Investeren in gezondheidsvaardigheden zorgt voor bredere kennis, actievere communicatie en minder schaamte. Hierdoor verbetert de interactie tussen zorgverlener en patiënt.

Lees de factsheet [Gezondheidsvaardigheden](#) van Pharos

Wie is de doelgroep?

- Laagopgeleide jongeren en vroegtijdige schoolverlaters.
- jonge (zwangere) meiden
- mensen die weinig of niet geschoold zijn;
- migranten (vooral eerste generatie);
- mensen uit achterstandswijken en volksbuurten, die daar al generaties wonen;
- vluchtelingen;
- mensen met meerdere problemen, zoals geld, werkloosheid en relatieproblemen;
- ouderen
- ouders, gezinnen; denk aan Voorleesexpres-ouders, Boekstart-ouders, en dBos-ouders

Bibliotheek

Samen met organisaties in de gezondheidszorg en zorgverleners ondersteunt de bibliotheek mensen op verschillende manieren bij het begrijpen van taal en gezondheidsinformatie:

- Door laagdrempelige informatiebijeenkomsten te organiseren over gezondheid; waar mogelijk in samenwerking met een lokale partner.
- Door informatie en kennis beschikbaar te stellen.
- Door mensen elkaar te laten ontmoeten, en kennis en ervaring delen te stimuleren.
- Door mensen te leren over gezondheid, al dan niet in combinatie met taal oefeningen

Bibliotheekprogramma's in relatie tot Gezondheidsvaardigheden

ProBiblio doet u een aantal suggesties & ideeën voor programma's aan de hand; willekeurige volgorde.

1. De bibliotheek organiseert zes informatiebijeenkomsten voor een groep laaggeletterde vrouwen (of ander doelgroep) waarbij op begrijpelijk taalniveau informatie met



elkaar bespreken wordt. De bibliotheek organiseert de bijeenkomsten in samenwerking met lokale partners als huisarts, praktijkondersteuner, diëtist, apotheek, wijkzorg, consultatiebureauarts of Rode Kruis. De bijeenkomst kan door een App ondersteund worden.

- **Gezondheidscheck** – Gezamenlijk doen en bespreken
- Cholesterol – Wat is het; Rode Kruis of apotheek uitnodigen voor een test
- Bloeddruk – Wat is het; wijkzorg uitnodigen voor een test
- **Moet ik naar de dokter** – de App wordt samen met een huisarts besproken en uitgetest
- Suikerziekte – Wat is het; wijkzorg uitnodigen
- Gewicht – Wat zijn gezonde voeding en gewicht; een diëtist uitnodigen
- Het lichaam – Waar zit welk lichaamsdeel en huisarts uitnodigen voor gesprek
- Medicijngebruik – Bijsluiters bespreken; een apotheker uitnodigen
- Gezond eten – Wat is gezond? Met een plaatselijke diëtiste wordt de Schijf van vijf besproken en wordt de **Kies ik gezond checker** van het Voedingscentrum gedaan.
- Samen een App of een 'gezondheids-zelftest' uitvoeren van de Nederlandse Hartstichting en bespreken; zoals de **Zoutwijzer** of de **BMI-meter** van de Nederlandse Hartstichting waarin gesproken wordt over gezond gewicht.

2. De Bibliotheek Kennemerwaard voert het project '**Lezen in de Keuken; gezond koken voor je kind**' uit samen met de ouderkamers van de basisscholen. Tijdens drie bijeenkomsten heeft de groep ouders met een diëtiste gepraat over gezondheid en eten, kookboeken bekeken, gezonde boodschappen gedaan, gezonde recepten klaargemaakt en dit gezellig samen met het team van de school opgegeten. Na het project is een aantal ouders samen met de bibliotheek verder gegaan met een Leeskring voor beginners.

3. Oefenen met digitale programma's over gezondheid en taal zodat het begrip verbetert.

Met een groep migranten wordt een aantal weken digitaal geoefend zoals dit ook bij Klik&Tik gebeurt: Aan het begin van de bijeenkomst een bespreking van het onderwerp, waarna ieder individueel oefent. Aan het eind is er een gezamenlijke nabespreking.

Keuze uit programma's van:

- **Steffie.nl** - Programma's over gezondheid:
 - Goed bewegen en gezond eten
 - Bekijk het nuchter over alcohol en blowen
 - Naar het ziekenhuis
- **Oefenen.nl** – Digitale oefenprogramma's:
 - Lees en Schrijf! Gezondheid: taal oefeningen rond gezondheid (met uiteenlopend taalniveau). Bij dit programma kan ook een werkboek gebruikt worden.
 - Eten is weten: Gezond eten is belangrijk; maar wat maakt voeding gezond of ongezond? Bij dit programma kan het leesboek 'Kassa 3' gebruikt worden.
 - Digitale gezondheid: met filmpjes en werkbladen over een bloeddrukmeter, hartslagmeter en een koortsthermometer
 - Dag dokter!: laat je kennismaken met patiënten en

geeft een beeld van de Nederlandse gezondheidszorg: Bij de huisarts, De doorverwijzing, Naar het ziekenhuis, De nazorg.

4. Bijeenkomsten / Lessen bestaande uit een combinatie van een groepsgesprek, Oefenen.nl en taal oefeningen: ProBiblio heeft voor Bibliotheek Den Haag een les over gezondheid geschreven (A2-niveau) waarin deelnemers met elkaar praten over onder andere de Schijf van vijf, in tweetallen schrijf oefeningen doen en oefeningen uit Oefenen.nl maken. Dit valt uit te breiden tot een reeks.
5. Met de cursus **Taal voor Thuis** helpt Taal voor het Leven de betrokkenheid van ouders bij de ontwikkeling van hun kind te vergroten. Een aantal oefenboekjes uit de cursus zijn gericht op gezondheid. De oefenboekjes zijn los te gebruiken en te bestellen door de bibliotheek die met Taal voor het Leven samen werkt. De bibliotheek kan een serie lessen samenstellen voor bijvoorbeeld Boelstart-ouders of dBos-ouders. De boekjes over gezondheid hebben als thema:
 - Eten – Over gezond eten, traktaties en woorden uitleggen (twee lessen)
 - Gezondheid – Over gezondheid, bewegen, de speel-omgeving en zinnen maken (twee lessen)
 - Is je kind fit en gezond? – Over gezondheid, bewegen en de jeugdarts (twee lessen)
6. De lesmethode **Succes!** is bestemd voor volwassenen die beter willen leren lezen en schrijven. Taal voor het Leven ontwikkelde de methode die bestaat uit oefenboekjes waarin situaties uit het dagelijks leven en de werkomgeving van volwassenen centraal. De oefenboekjes zijn los te gebruiken en te bestellen door de bibliotheek die met Taal voor het Leven samen werkt. De bibliotheek kan een serie lessen samenstellen voor bijvoorbeeld Boelstart-ouders of dBos-ouders. De Succes! boekjes over gezondheid hebben als thema:
 - Van harte beterschap (Instroom) – Over ziekte en huisarts
 - Lekker en gezond (1F) – Over trakteren
 - Naar de dokter (1F)
 - Mijn buurman was een aardige man (2F) – Over overlijden, uitvaartverzekering
7. De methode **Melkweg+** bevat oefenboekjes voor de alfabetisering van anderstaligen. Bij de verschillende alfabetiseringsniveaus zijn oefenboekjes gemaakt met onder andere verschillende gezondheids-thema's. De bibliotheek kan een serie lessen samenstellen voor bijvoorbeeld migrantenouders, inburgeraars, nieuwkomers. De Melkweg+ boekjes over gezondheid hebben verschillende niveaus en thema's:
 - Bij het niveau Alfa A naar Alfa B zijn boekjes over bewegen, medicijnen, het lichaam, de huisarts
 - Bij het niveau Alfa B naar Alfa C zijn boekjes over 'in de war zijn', de zorgverzekering, diabetes e.a.
8. De bibliotheek organiseert een serie informatieve bijeenkomsten over gezondheid waar de doelgroep ook expliciet



voor wordt uitgenodigd. De uitnodiging is in begrijpelijke taal gesteld; de gespreksleider voert het debat op begrijpelijk niveau. Het kunnen best lezingen zijn met 'prikkelende' thema's; de uitdaging zit in het aanspreken van de doelgroep en de begrijpelijkheid. Met thema's als:

- Menselijkheid; over robots in de gezondheidszorg
- Iedereen wil ouder worden, maar wie wast straks de billen van de buurman?
- Hallo aarde; over eenzaamheid en gezondheid

Of

Samen met de gemeente (of andere lokale partners) organiseert de bibliotheek een serie bijeenkomsten over de lokale gezondheidszorg, onder leiding van een lokale gespreksleider:

- De wethouder vertelt over de lokale gezondheidszorg en de financiële keuzes
- De huisartsen vertellen over hun dilemma's
- De consultatiebureauarts, huisarts en maatschappelijk werk vertellen over de leuke en moeilijke kanten van samenwerking
- Hoe zijn de 'keukentafel' gesprekken in onze gemeente verlopen?

9. Sites van zorgverzekeraars met elkaar vergelijken:

- Aan het eind van het jaar organiseert de bibliotheek informatieve bijeenkomsten waarbij met elkaar besproken wordt welke zorg je nodig hebt en welke zorgverzekering daar het beste bij je past. Hierin wordt een aantal sites besproken en met elkaar vergeleken. Gezondheidsinformatie en financiële informatie worden nadrukkelijk gekoppeld in de publiciteit rond de bijeenkomsten.
 - Tip: [Hulp bij vergelijken zorgverzekeringen 2015](#) van de Patiëntenfederatie NPCF
 - [KiesBeter wijst u de weg naar goede zorg](#) van Zorginstituut Nederland

10. De bibliotheek selecteert gezondheidsinformatie samen met / in opdracht van lokale regionale partners.

De bibliotheek vervult een belangrijke informatiefunctie voor de inwoners waar het gaat om toegankelijke gezondheidsinformatie; bijvoorbeeld:

[Bibliotheek De Tweede Verdieping](#) heeft de informatiesite [Nieuwegein Gezond.nu](#) ontwikkeld en biedt op haar site virtuele dossiers aan o.a. [Zorg en Welzijn](#)

11. Bibliotheek Zuid-Kennemerland ontwikkelt samen met de gemeente een applicatie voor de multitouchtafel (verwacht september 2015). Op deze Digitale zorgtafel staat informatie over gezondheid en lokale zorgverleners. De doelgroep bespreekt allerlei gezondheidsonderwerpen tijdens een groepsbezoek.

12. De bibliotheek geeft/organiseert voorlichting over zorg en laaggeletterdheid

- [Zorg Verandert](#) is een VWS-programma dat individuele zorgvragers en hun naasten moet toerusten om om te gaan met de veranderingen in de langdurige zorg. Eén van de doelgroepen zijn de laaggeletterden, omdat zij vaak hogere gezondheidsrisico's lopen. Zorg Verandert kan een presentatie geven aan laagopgeleiden over alle veranderingen in de zorg met laagdrempelige informatie. De inhoud is ook gericht op gespreks- en gezondheidsvaardigheden.
- De bibliotheek en/of Stichting lezen & Schrijven geeft voorlichting over laaggeletterdheid aan het lokale of regionale zorgnetwerk en de medewerkers. Hierdoor zien de partners (huisartsen, welzijn, wijkteams en dergelijke) het belang van goede communicatie met de doelgroep. Zij realiseren zich bovendien dat de doelgroep grote moeite heeft om gezondheidsinformatie te begrijpen. Gebruik bijvoorbeeld het artikel '[Welke vragen heeft u nog](#)' bij de voorlichting aan apothekers en apothekersassistenten.
- De bibliotheek organiseert met partners een mini-symposium over laaggeletterdheid en gezondheidsvaardig-



heden, waar bijvoorbeeld goed practices van communicatie worden besproken.

Collectie

De bibliotheek beschikt over een collectie materialen (fysiek en digitaal) over gezondheid in eenvoudig en helder taalgebruik (niveau Instroom tot en met 2F). Taalmaatjes, taalaanbieders en partners uit de gezondheidszorg wordt hierop gewezen. Een aantal suggesties speciaal voor de doelgroep geschreven:

- **Gezondheidsboek**; wie helpt mij als ik ziek ben en wat kan ik zelf doen? Radboud Ziekenhuis, 2009. Geschreven voor immigranten met uitleg over de verschillende zorgverleners: de huisarts, de specialist, de tandarts, maar ook de verloskundige of de apotheker. Het boekje bespreekt ook wat je zelf kunt doen bij onschuldige, voorbijgaande ziekten, zoals verkoudheid.
- **Zoeken op lichaamsdeel**; bij de afbeeldingen van de man en de vrouw kun je op verschillende delen van het lichaam klikken. In twee stappen kom je bij het gekozen orgaan of lichaamsdeel. Daarnaast staat een lijst met onderwerpen die bij dit lichaamsdeel horen. Als je op het kind klikt komt je bij alle kinderziektes.
- **Begrijp je lichaam**; eenvoudige afbeeldingen en teksten van het menselijk lichaam en gezondheidsproblemen voor laaggeletterde patiënten.
- App **Moet ik naar de dokter?** Met de app Moet ik naar de dokter? kunnen mensen zelf beoordelen óf en zo ja, wanneer het nodig is om een huisarts te raadplegen.
- Oefenen.nl - **digitale oefenprogramma's** + werkboek over gezondheid; diverse taalniveaus
- Steffie.nl - **digitale oefenprogramma's** over gezondheid; laag taalniveau
- **Thuisarts.nl** geeft betrouwbare en onafhankelijke informatie over gezondheid en ziekte; door het invullen van zoekwoorden kan iedereen makkelijk informatie vinden.
- **Eenvoudig voorlichtingsmateriaal** in de zorg van Pharos o.a. **Giftige stoffen in huis. Is uw kind veilig?**; folder van Pharos waarin de Huistest giftige stoffen gedaan kan worden! Aan het eind van de test weet u of uw kind makkelijk een gevaarlijke stof kan eten of drinken.
- Uitgeverij Eenvoudig Communiceren heeft een aantal publicaties op het gebied van **gezondheid** onder andere het werkboek **'Gezond bezig met taal'** Door de makkelijke en interessante teksten te lezen en de opdrachten naast de leesteksten te maken komt de leerling/cursist op een hoger niveau (boven A2/1F).
- **Meer dan liefde** biedt eenvoudige informatie over vriendschap, relaties, intimiteit en seksualiteit voor mensen met een licht verstandelijke beperking.

Wie zijn de partners en wat kunnen zij betekenen?

Taal speelt een grote rol bij gezondheidsverbetering. Zorgverleners kunnen helpen om de gezondheidsrisico's (en zorgkosten) te beperken. Ruim 10 procent van de patiënten in de zorg heeft moeite met lezen en schrijven en is laaggeletterd. Dit betekent dat iedere organisatie in de gezondheidszorg en iedere zorgverlener met laaggeletterde patiënten of cliënten te maken heeft.

Zorgverleners kunnen ondersteunen door informatie te doseren,

vragen of iemand het begrepen heeft, een langere consulttijd te nemen en de communicatie te ondersteunen met visuele middelen ([meer communicatietips van Vilans](#)).

De **Taalverkenner zorg** is een leestekst met bijbehorende vragen aan de hand waarvan lees- en schrijfproblemen herkend kunnen worden. De Taalverkenner kan worden ingezet in zorginstellingen bij bijvoorbeeld de intake van nieuwe patiënten of in de wachtkamer. Zij kunnen taalproblemen bespreken met, en laaggeletterde patiënten doorverwijzen naar een Taalhuis in de bibliotheek.

De bibliotheek kan in samenwerking met partners een programma rond gezondheid uitvoeren.

Partners:

Lokaal / regionaal

- Verzorgings- en verpleeghuizen
- Ziekenhuis; lees over de aanpak Gezondheidsvaardigheden van het **UMC Utrecht**
- Wijkzorg
- Apotheek
- Huisarts
- Diëtist
- WMO-raad
- KBO
- MEE
- Rode Kruis en Groene Kruis
- Centrum Jeugd en Gezin (CJG)
- Consultatiebureau
- Jeugdgezondheidszorg (JGZ)
- Vve-instellingen en scholen

Landelijk

- **Stichting Lezen & Schrijven**

Scholing medewerkers zorg

In de zorg- en welzijnssector is 8 procent van de medewerkers laaggeletterd. Deze medewerkers zijn vaker ziek dan hun geletterde collega's, werken minder goed zelfstandig en zorgen vaker voor gevaarlijke situaties op de werkvloer. Veel instellingen en zorgverleners realiseren zich niet dat ook geschoolde medewerkers laaggeletterd kunnen zijn. Zo blijkt bijvoorbeeld dat in de zorg- en welzijnssector laaggeletterdheid regelmatig voorkomt bij vrouwen boven de 45 met een mbo-opleiding.

Meer informatie over taal en gezondheid

- Stichting Lezen & Schrijven richt zich op de gezondheidszorg onder het motto **'Taal maakt gezonder'** en op de patiënt met het Wachtkamerboekje **'Taal maakt gezonder'**
- De partners van de **Alliantie Gezondheid en geletterdheid** beloven minimaal één andere samenwerkingspartner te vinden in de gezamenlijke strijd tegen laaggeletterdheid
- De **Alliantie Gezondheidsvaardigheden** is een bundeling van organisaties in de gezondheidszorg. Deze zet zich in voor goede mondelinge en schriftelijke communicatie met mensen met een laag taalniveau.
- **Pharos** zet kennis in om gezondheidsverschillen terug te dringen en de kwaliteit, effectiviteit en toegankelijkheid van de (gezondheids)zorg te verbeteren voor kwetsbare groepen, zoals laagopgeleiden en migranten. Pharos gaat in 2016 samen met de grote gemeenten werken aan de



- lokale aanpak van gezondheidsachterstanden: [Gezond in.](#)
Laaggeletterden of mensen met lage gezondheidsvaardigheden zijn over het algemeen slechter af wat hun gezondheid betreft blijkt uit het onderzoek '[Laaggeletterdheid en gezondheid](#)' dat het NIVEL in opdracht van Stichting Lezen & Schrijven deed; (2014).

Informatie

Wilt u in de bibliotheek meer doen met beleid rond taal en gezondheid of hier uitvoering aan geven?

Neem contact op met ProBiblio, Ellie van der Meer, tel. 023 55 46 355, e-mail evdmeer@probiblio.nl

