



Lunchsessie gezondheidsvaardigheden

Wat zijn gezondheidsvaardigheden? Wat kan je als hulp- of zorgverlener betekenen?

Het Vlaams Instituut Gezond Leven

Mensen helpen om gezond te leven in een gezonde omgeving



- ▶ Expertisecentrum inzake preventie, bevordering van een gezonde leefstijl en gezonde omgeving
- ▶ Via onderbouwd advies, kant-en-klare pakketten en opleidingen
- ▶ Ondersteunen van **burgers**
- ▶ Ondersteunen van **professionals en hun organisaties** bij het uitbouwen van een gezondheidsbeleid

Menti.com: 57960984

1.

Het begrip gezondheidsvaardigheden

Wat zijn gezondheidsvaardigheden?

“Gezondheidsvaardigheden houden in dat mensen de **competenties** hebben om de juiste **informatie over gezondheid te vinden**, om deze informatie te **begrijpen**, te **evalueren en toe te passen**. Zo kunnen we in het dagelijkse leven oordelen en beslissen over medische zorgen, preventie van ziekten en de bevordering van gezondheid om langer gezond en kwaliteitsvol te leven”

“Gezondheidsvaardigheden zijn die vaardigheden die mensen nodig hebben voor het vinden, begrijpen en toepassen van gezondheidsinformatie en bij het **nemen van beslissingen over gezondheid die passen bij hun eigen situatie**”

Gezondheidsvaardigheden zijn de **individuele competenties** die nodig zijn om **goed met gezondheid en ziekte om te kunnen gaan**.

Niveaus van gezondheidsvaardigheden

- **Het functionele niveau:** de lees-, schrijf,- en rekenvaardigheden
- **Het interactieve of communicatieve niveau:** het vermogen om te communiceren en te interageren, in een eenrichtingscommunicatie, tweerichtingscommunicatie of technologie-gestuurde communicatie
- **Het kritische niveau:** kritisch interpreteren van gezondheidsinformatie en gebruiken om meer greep te krijgen op eigen leven: vooruitdenken over langetermijngevolgen van gezondheidsgerelateerd gedrag, prioriteiten stellen, samen beslissingen nemen met je zorgverlener ...

Gezondheidsvaardigheden zijn nodig om...

adviezen over een
gezonde leefstijl te
begrijpen en op te
volgen;

wensen, bezorgdheden
en klachten uit te
drukken;

folders, websites,
formulieren ... te
begrijpen;

uitnodigingsbrieven voor
bevolkingsonderzoeken
te begrijpen;

(online) formulieren in te
vullen;

reclameboodschappen
kritisch te bekijken;

eigen doelen te stellen
en ernaartoe te werken;

zelfvertrouwen te
hebben in het eigen
kunnen

je weg te vinden in het
zorg- en
welzijnslandschap.

■ ■ ■

■ ■ ■

	Vinden	Begrijpen	Interpreteren en evalueren	Toepassen
Zorg en curatie	Bekwaamheid om informatie te vinden over medische of klinische aspecten	Medische info begrijpen	Medische info interpreteren en evalueren	Geïnformeerde beslissing nemen over medische kwesties
Ziektepreventie	Bekwaamheid om info te vinden over risicofactoren voor gezondheid	Info begrijpen over risicofactoren die kans op ziekte verhogen	Info over risicofactoren interpreteren	Geïnformeerde beslissingen nemen over risicofactoren voor gezondheid/gedragingen die risico verhogen of verlagen
Gezondheidsbevordering	Bekwaamheid om info te vinden over aspecten die de gezondheid bevorderen	Info begrijpen over factoren die gezondheid bevorderen	Info over gezondheidsbevorderende factoren interpreteren	Geïnformeerde beslissing nemen over gezondheidsbevorderende factoren/gedragingen

Gezondheidsvaardigheden en covid-19

Welke gezondheidsvaardigheden hebben mensen nodig om zich te laten vaccineren tegen covid-19 (van voor het ontvangen van de uitnodiging tot de effectieve vaccinatie)?

<https://stad.gent/nl/corona/vaccinatie-tegen-corona>

Waarom inzetten op gezondheidsvaardigheden?

- Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden hebben minder kans op een gezond leven
 - Nederland: 5.2% van de laagst geletterde mannen en 6% van de laagst geletterde vrouwen heeft diabetes tegenover 1,5% van de hoogst geletterde mannen en 0,9% van de hoogst geletterde vrouwen.
 - Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden krijgen vaker te maken met ernstige medicatiefouten
 - Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden ervaren de kwaliteit van zorg die ze krijgen als minder goed



Oudere mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden hebben een lagere algemene gezondheid en hogere mortaliteit

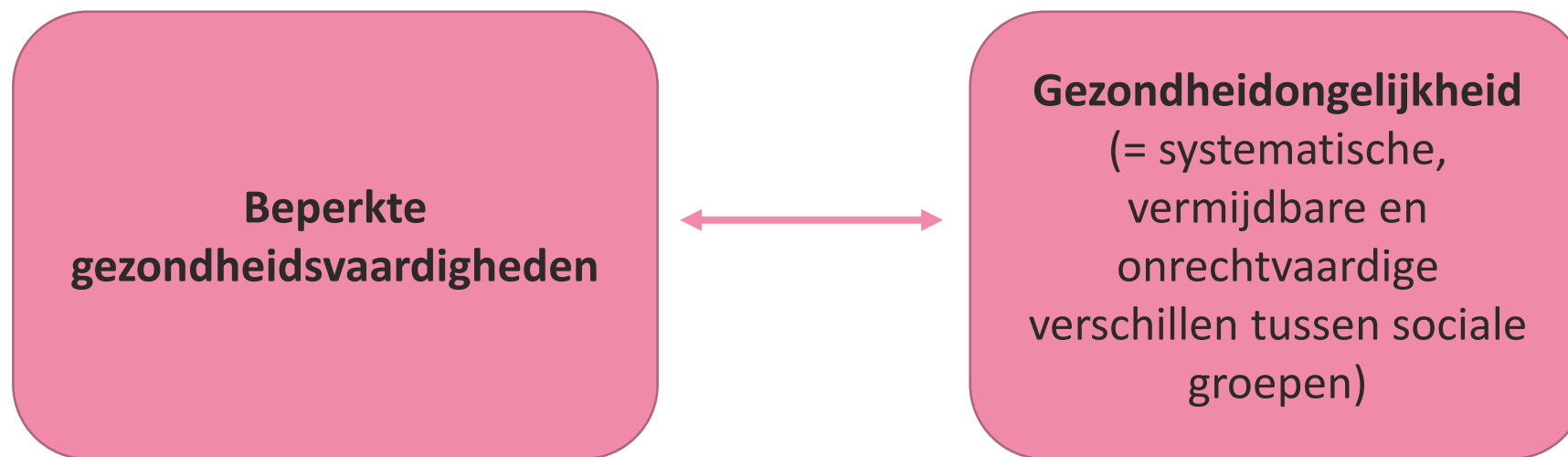


**... ERVAREN MEER DREPELS
NAAR GEZONDE LEVENSTIJL**

**... ERVAREN MEER DREPELS
NAAR DE GEZONDHEIDSZORG**

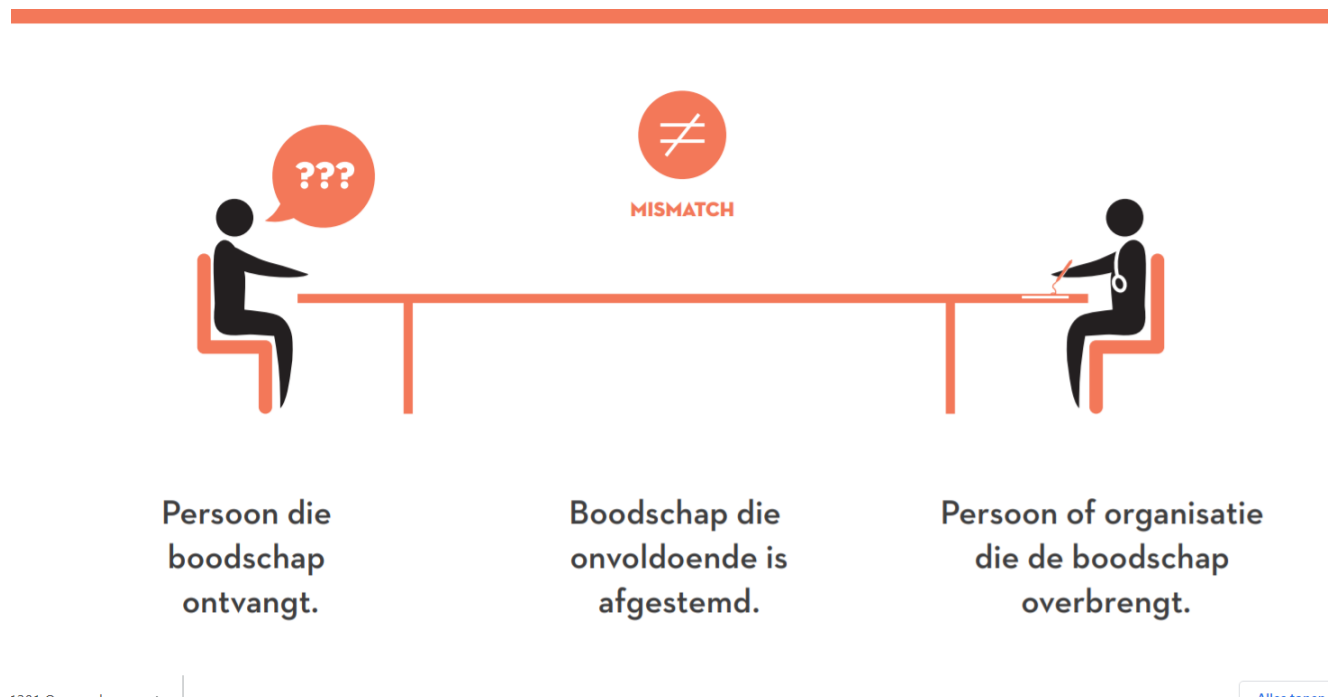
**... HEBBEN VAKER LAST VAN
CHRONISCHE AANDOENINGEN**
(depressie/ hartziekten/ obesitas)

Gezondheidsvaardigheden en gezondheidsongelijkheid





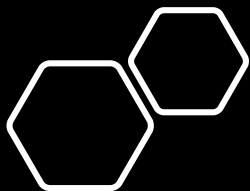
wiens verantwoordelijkheid?



Covid-19 als 'infodemic'

- Onvoldoende afstemming van informatie op mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden
 - Niet de juiste kanalen
 - Te wetenschappelijk (cijfers, grafieken,..)
- => maatregelen onvoldoende/foutief gekend en opgevolgd
- => lagere vaccinatiegraad





Gezondheidsvaardige professionals en organisaties

Gezondheidsvaardige organisaties en professionals maken het mensen gemakkelijk hun weg te vinden binnen de organisatie of het zorgstelsel, gezondheidsinformatie te begrijpen en toe te passen.

SNELTEST



Gezondheidsvaardige organisatie

Maakt jouw organisatie het makkelijk voor patiënten en cliënten om informatie te vinden, begrijpen en toe te passen? Krijg een beeld met onze sneltest! Lees ook de [toelichting op de sneltest](#)

rood = niet of nauwelijks / oranje = op sommige plekken in de organisatie / groen = overal in de organisatie

Onderwerp	Toelichting	Kleur	Waarom?	Verbeteractie
Bewustwording	In alle lagen van de organisatie is het thema gezondheidsvaardigheden geagendeerd en is men zich bewust van het belang.			
Beleid	Het thema Gezondheidsvaardigheden is opgenomen in beleid, werkwijzen en kwaliteitsafspraken; er is capaciteit en er zijn middelen gereserveerd.			
Vaardige professionals	Alle professionals zijn getraind in begrijpelijke communicatie. Allen passen de terugvraagmethode toe.			
Aandacht in alle contactmomenten	Alle contactmomenten met patiënten zijn in kaart gebracht, met gebruik van begrijpelijke communicatie en de terugvraagmethode .			
Geteste materialen	Alle informatie- en communicatiematerialen zijn ontwikkeld en getest met de doelgroep; instrumenten die de begrijpelijkheid en toepasbaarheid meten worden standaard ingezet.			
Toegankelijkheid	De organisatie is toegankelijk , wat betreft navigatie in het gebouw, telefonisch en op de website.			
eHealth	Alle gebruikte eHealth en patiëntportalen zijn gebruiksvriendelijk en begrijpelijk; dit is getest onder de doelgroep.			
Extra ondersteuning	Waar nodig wordt extra ondersteuning en maatwerk geboden aan patiënten.			
Inclusief onderzoek	Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden worden meegenomen in (wetenschappelijk) onderzoek , patiëntervaringen en uitkomstgerichte zorg.			
Ervaringen delen	Er wordt tijd vrijgemaakt om ervaringen te delen en het goede voorbeeld te geven, zowel binnen als buiten de organisatie.			
Extra: een rol nemen in het vergroten van vaardigheden:				
Vergroten van vaardigheden stimuleren	Patiënten en personeel worden gestimuleerd , begeleid en gesteund bij het vergroten van vaardigheden (lezen en schrijven digitale vaardigheden, kennis over gezondheid en ziekte).			

2.

Beperkte gezondheidsvaardigheden herkennen

40%

VAN DE BEVOLKING

heeft beperkte gezondheidsvaardigheden

MENSEN MET
BEPERKT INKOMEN

LAAG-
OPGELEIDEN

MENSEN MET
NEDERLANDS
ALS 2DE TAAL

OUDEREN



Aandachtspunten

De persoon stelt weinig of geen vragen

Leefstijladviezen worden niet opgevolgd

Eventuele medicatie wordt niet of onjuist ingenomen

Lees- of schrijfsituaties worden vermeden

Je hebt het gevoel dat je boodschap niet wordt opgepikt of begrepen

De persoon komt te laat of (veel) te vroeg opdagen, of op de verkeerde dag

...

3.

Wat kan je doen als hulp- of zorgverlener?

1. Mondelinge communicatie aanpassen
2. Schriftelijke communicatie aanpassen
3. 'Empowerend' werken: zelfzorg versterken
4. Gebruik maken van ondersteunende systemen rond de patiënt/cliënt
5. Praktijk toegankelijker maken

Mondelinge communicatie aanpassen

1. Zorg voor een warm welkom

- Een open houding
- Laat ruimte voor het 'niet-medische'



2. Maak gezondheidsvaardigheden bespreekbaar

- ▶ Maak duidelijk dat niet ‘abnormaal’ is om bepaalde dingen niet te begrijpen
 - *“Veel mensen hebben moeite met het invullen van formulieren. Hoe is dat voor u?”*
 - *“Ik overval je met veel informatie, zou het helpen als ik het eens uitteken”?*

3. Praat rustig, gestructureerd en duidelijk

- Korte zinnen
- Duidelijk articuleren
- Pauzes
- Eenvoudige maar open vragen

*vb. Waarover ben je
precies bezorgd bij het
vaccin tegen corona?"*

- ...

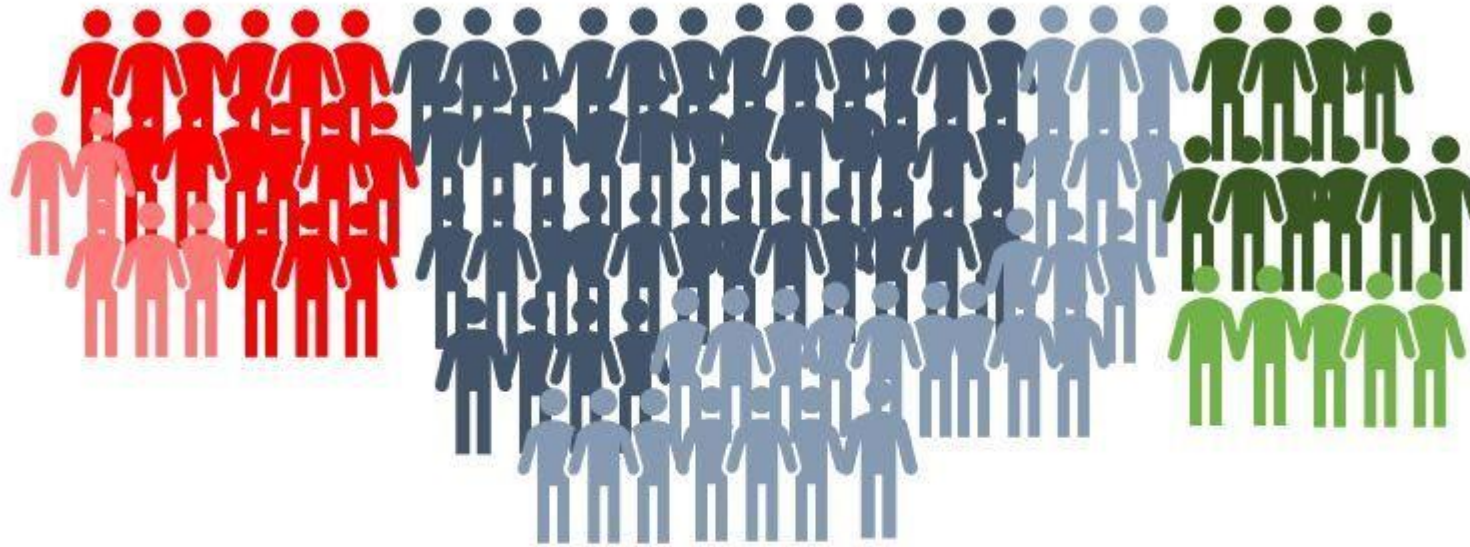




4. Veronderstel geen basiskennis

- Over het lichaam
- Over administratieve procedures
- ...

5. Spreek op A2-B1-niveau



A1	A2	B1	B2	C1	C2
5%	15%	40%	25%	10%	5%

6. Gebruik visueel materiaal

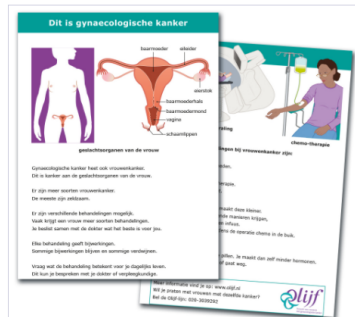
Eenvoudige voorlichting

Praatkaarten – Gynaecologische kankers

Kaarten die oncologieverpleegkundigen en oncologen kunnen gebruiken bij een eenvoudige uitleg in woorden en beeld. De kaarten zorgen voor meer begrip en helpen het samen beslissen.

Overzicht praatkaarten:

- [Borstkanker](#)
- [Darmkanker](#)
- [Gynaecologische kankers](#)
- [HIPEC](#)
- [Longkanker](#)
- [Neurofibromatose](#)
- [Nierkanker](#)
- [Oogmelanoom](#)
- [Prostaatkanker](#)
- [Pseudomyxoma Peritonei \(PMP\)](#)
- [Schildklierkanker](#)
- [Stoma](#)



www.DeZuidpoortGent.be

1. HOE WERKT EEN CORONA VIRUS?

www.WATMAG.be

- 1. CEL**
Jouw lichaam is opgebouwd uit cellen. Die zijn heel erg klein. Een virus komt bij je binnen langs jouw mond of neus. Het virus kan jouw cellen aanvallen.
- 2. VIRUS MET STEKELS (sleutels)**
Op een cel zitten ontvangers (sloten). Als die passen kan het virus de cel binnendringen.
- 3. KOPIEERT**
Het virus kopieert zich in de cel en valt nog cellen aan.
- 4. ZIEK**
Het virus bindt zich gemakkelijk met cellen in jouw neus en keel. Het lichaam maakt slijm, hoest en koorts en spieren doen pijn. Je kan je moe voelen. Soms kopieert het virus zich in de longen en kan je moeilijker ademen.
- 5. ANTISTOFFEN**
Je maakt antistoffen om het virus onschadelijk te maken. Ze zorgen ervoor dat de sleutel niet meer past. Dat duurt een paar dagen. Het virus kan je al goed ziek maken.
- 6. GEHEUGEN**
Er worden ook geheugencellen gemaakt. Wanneer die hetzelfde virus later opnieuw zien, worden antistoffen sneller aangemaakt. Je wordt dan minder ziek.

www.DeZuidpoortGent.be

2. HOE WERKT EEN CORONA VACCIN?

www.WATMAG.be

- 1. TRAINING**
Het vaccin traint het immuunsysteem. Het leert om antistoffen te maken tegen het coronavirus. Zonder het virus ooit gezien te hebben.
- 2. STEKELS (sleutels) gemaakt.**
Ze hangen niet aan een coronavirus. Ze maken niet ziek. Het lichaam reageert door antistoffen te maken.
- 3. ANTISTOFFEN**
Na een een paar dagen zijn de steekels verdwenen. De antistoffen blijven wel.
- 4. KLACHTEN**
De training is zwaar werk voor het lichaam. Je kan dat voelen. Je krijgt misschien lichte koorts of een rode zwelling rond de inspuiting. Dat gaat vanzelf over (na een dag).
- 5. STERKER**
Als je later besmet wordt met het dichte virus, zullen de antistoffen het virus direct doden. Of zal je sneller antistoffen aanmaken.

Er zijn 3 soorten vaccins:

- 1 RNA VACCIN**
IN DE SPIJT: Instructies (RNA) verpakt in een vetdruppeltje. Ons lichaam maakt tijdelijk zelf ongevaarlijke steekeltjes aan. Ze verdwijnen terug heel snel.
PRODUCENTEN:
- Curevac
- Moderna
- Pfizer/Biontech
- 2 VECTOR VACCIN**
IN DE SPIJT: Instructies (DNA) verpakt in een onschuldig virus. Ons lichaam maakt tijdelijk zelf ongevaarlijke steekeltjes aan. Ze verdwijnen terug heel snel.
PRODUCENTEN:
- AstraZeneca
- Oxford University
- Johnson & Johnson
- 3 KLASSIEK VACCIN**
IN DE SPIJT: Het coronavirus zelf. Maar gedood en in stukjes geknipt. Daardoor kan het de cel niet meer binnendringen.
PRODUCENTEN:
- Sanofi - GSK (Een vroegste 2022)

Nagelezen en goedgekeurd door: **Lowie De Loose** (huisarts WGC Nieuw Gent), **Lieven Scheire** (wetenschapsfiliellegger), **Hetty Helmsmoortel** (moleculaire bioloog)


7. Verspreid informatie over meerdere contactmomenten

- ▶ 'gechunkte' informatie = informatie die beter aankomt en langer blijft plakken





8. Herhaal

- Na elke 'blok' van informatie of na elke contactmoment 3 belangrijkste boodschappen herhalen
- 



9. Stimuleer mensen om vragen te stellen

“Ik kan mee voorstellen dat dit veel informatie is. Waarover heb je nog vragen? Of wat is voor jou nog onduidelijk?”

10. Hanteer de terugvraagmethode



Teachback methode

Schriftelijke communicatie aanpassen

Schriftelijk of online communiceren?

Ga voor één duidelijke kernboodschap die meteen opvalt

Ga voor een duidelijke en toegankelijke lay-out

Betrek je doelgroep bij het schrijven en vormgeven

Gebruik herkenbaar en duidelijk visueel materieel


Hou rekening met digitale vaardigheden

Benut meerdere kanalen

Empowerend werken

**Aan lot
overlaten**

**Overneme
n**

- 
- Een formulier invullen en benoemen waar je op let
 - Samen een gezondheidsdoelstelling bepalen én plan van aanpak uitwerken (persoon bepaalt zelf mee welke stapjes hoe of zij kan zetten)
 - Samen de ombudspersoon van het ziekenhuis bellen waar je patiënt/cliënt zich niet goed behandeld voelde
 - ...

Gebruik maken van ondersteunende systemen

- ▶ Doorverwijzen naar relevante organisaties binnen en buiten het medische circuit, vb. toegankelijke sportclub, vrouwenorganisaties, thuishulp, huisvesting,...
- ▶ Doorverwijzen met 'gradaties': adviseren voor doorverwijzing, contactgegevens doorgeven, bespreken, afspraken samen maken, meegaan,...



Praktijk toegankelijker maken

14

Cardiologie

← 14

Bitte beachten
bei der
Anwendung der
Handhygiene
30 Sekunden
lang

3
→

→



*Susmita, een Nepalese vrouw van 50 komt op raadpleging omwille van een astma-opstoot. Haar behandeling met puffers wordt herstart na een periode van onderbreking. Ze geeft aan dat ze het gebruik hiervan goed kent, want ze heeft ze in het verleden al vaak gebruikt. Ik geef haar een nieuwe afspraak enkele dagen later om half vier. Mevrouw komt **een uur te laat** opdagen. De longauscultatie is niet beter, ik drijf de aerosol-therapie op en plan een nieuwe controle. Ik vraag haar om haar puffers mee te brengen. Mevrouw komt **weer een uur te laat**. Haar **inhalatietechniek blijkt volledig mis** te zijn. Aangezien er momenteel geen Nepalese tolk beschikbaar is, bellen we haar zoon die perfect Nederlands spreekt. Hij vertelt dat zijn mama **analfabeet** is en ook moeite heeft met het **lezen van het uur**. Voor haar is half vier een half uur NA vier uur. **Voortaan zie ik haar daarom steeds op hetzelfde uur: 16 u.** Ik leer haar met behulp van filmpjes de juiste inhalatietechniek aan (Els Bartholomeeusen, huisarts in wijkgezondheidscentrum De Ridderbuurt)*

Gezondheidsvaardigheden en covid-19

Wat kan je doen om je cliënt/patiënt met beperkte gezondheidsvaardigheden te ondersteunen?



- <https://www.pharos.nl/factsheets/laaggeletterdheid-en-beperkte-gezondheidsvaardigheden/?gclid=EAIaIQobChMIIsf6V8ObS8AIVSvIRCh3Q5Aq4EAAYASAAEgKDH D Bw>
- <https://www.gezondleven.be/files/ongelijkheid/grafieken-gezondheidsongelijkheid-deel-2.pdf>
- <https://www.gezondleven.be/files/ongelijkheid/Werken-met-mensen-met-lage-gezondheidsvaardigheden-wat-kan-je-doen-als-professional.pdf>
- <https://www.vlaamselogos.be/content/webinar-communiceren-covid-19>
- <https://www.vivelacademie.be/course/view.php?id=57>

<https://forms.gle/CTnWM2Lq2FPivnZv6>

Bedankt
vragen?

Leen Van Brussel

Leen.vanbrussel@gezondleven.be

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

**GEZOND
LEVEN**