

Gezondheidsvaardigheden



Inhoud

- > Wat zijn gezondheidsvaardigheden?
 - Definitie
 - Soorten
 - Voorbeelden
- > Gevolgen
- > Cijfers en belang
- > Risicogroepen
- > Hoe ga je aan de slag?
- > Herkennen van lage gezondheidsvaardigheden
- > Tips

Wat zijn gezondheidsvaardigheden?

Gezondheidsvaardigheden zijn iemands vaardigheden om **informatie** over gezondheid te

zoeken

begrijpen

evalueren

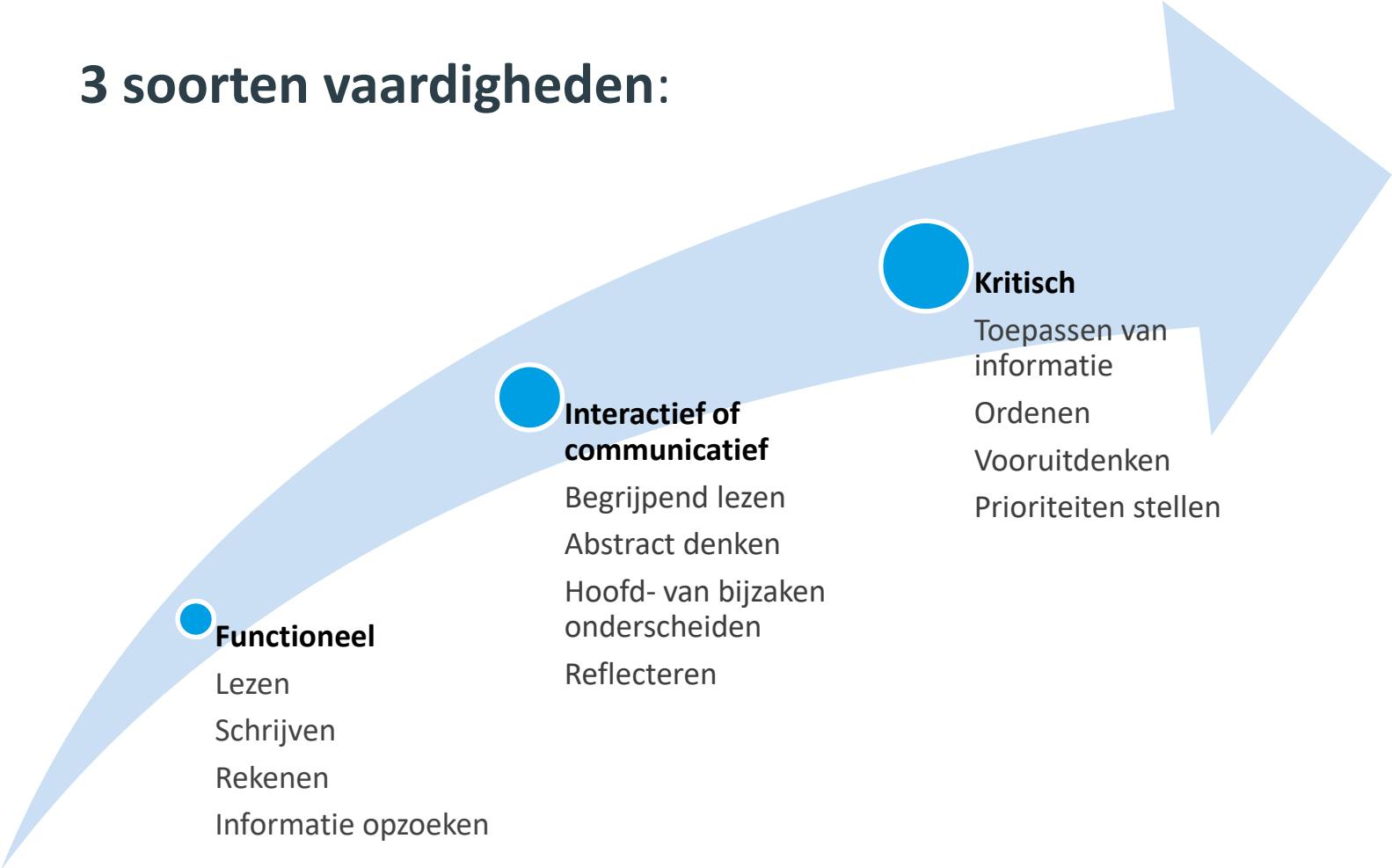
en toepassen

bij het **nemen van beslissingen** over de gezondheid.

(Engels = Health literacy)

Wat zijn gezondheidsvaardigheden?

3 soorten vaardigheden:



Functioneel
Lezen
Schrijven
Rekenen
Informatie opzoeken

**Interactief of
communicatief**
Begrijpend lezen
Abstract denken
Hoofd- van bijzaken
onderscheiden
Reflecteren

Kritisch
Toepassen van
informatie
Ordenen
Vooruitdenken
Prioriteiten stellen

Voorbeelden

Zoeken

- > Achterhalen wat je in een medisch noodgeval moet doen
- > Info zoeken over waar je medische hulp kunt vinden
- > De weg zoeken en vinden in zorg en welzijn

Begrijpen

- > (Uitnodigings)brieven en mails begrijpen
- > Folders, websites, formulieren, bijsluiters begrijpen
- > Uitleg en adviezen begrijpen
- > Belang (van bv. preventie) begrijpen
- > Gezondheidsinfo (in de media) begrijpen

Evalueren

- > Beoordelen of info uit media of internet betrouwbaar is
- > Oordelen welke hulp nodig is: Oordelen wat goed of minder goed is voor je gezondheid

Toepassen

- > Het gedrag dat ik stel mbt gezondheidszorg, ziektepreventie en gezondheidsbevordering.

Medicijnengebruik bij laaggeletterden

- *Getuigenis* -



Gevolgen van lage gezondheidsvaardigheden

- > Meer gebruikmaken van zorg (vaker dokter aan huis, specialist of spoed en meer en langer in ziekenhuis) en hierdoor hogere gezondheidskosten
- > Minder therapietrouw en onjuist medicatiegebruik
- > Missen vaker afspraken
- > Zorg wordt als minder kwalitatief ervaren - meer ontevredenheid bij zorggebruiker
- > Gemiddeld slechtere gezondheidsuitkomsten:
- > Minder deelnemen aan screeningscampagnes
 - > Meer ongezonde gewoonten, bijv. roken, minder bewegen, ongezonde voeding
 - > Meer langdurige aandoeningen zoals astma, diabetes, depressie
 - > Hogere kans op vroegtijdig overlijden
 - > Minder volgen van de coronamaatregelen en -adviezen
- > Minder zelfzorg en zelfmanagement
- > Meer gezondheidsverschillen en sociale gezondheidsongelijkheid

Cijfers

.3 op 10 Belgen van 15 jaar of ouder (33%) heeft **lage gezondheidsvaardigheden**¹



.6 op 10 Belgen (60%) vindt het moeilijk om te **oordelen** of informatie over het coronavirus (COVID-19) in de media **betrouwbaar** is²

.Bijna 6 op 10 Belgen (56%) vindt het moeilijk om de beperkingen en de aanbevelingen van de overheden omtrent het coronavirus (COVID-19) **te begrijpen**²

¹ Gezondheidsenquête 2018 (Charafeddine, Demarest, & Berete, 2019)

² Vierde COVID-19-Gezondheidsenquête (Braekman et al., 2020)

Cruciale rol



1. Gezondheidsvaardigheden spelen een **cruciale rol** in de **evolutie** van de **corona epidemie**.

- > Door het versterken van hun gezondheidsvaardigheden zullen personen zich vaker voornemen om
 - de maatregelen te volgen;
 - zich tegen het coronavirus te laten vaccineren;
 - de aanbeveling op te volgen van de contactopsporingscentra om in quarantaine te gaan en;
 - contactinformatie te delen na een positieve test.

2. De **impact van de crisis** kan ook afhangen van het **niveau** van **gezondheidsvaardigheden**.

- > Minder voorkomen van angst- en depressieve stoornissen met een stijgend niveau van gezondheidsvaardigheden.

Vierde Gezondheidsenquête (Braekman et al., 2020)

Wie loopt hoger risico?

- > Laaggeletterden (1 op 7 volwassen Vlamingen)¹
- > Niet-westerse **migranten**
- > Personen met **laag inkomen**
- > Personen met **laag opleidingsniveau**
- > Personen met **beperkt sociaal netwerk**
- > Iedereen in **emotioneel stressvolle situaties**
- > Personen met een **slechte gezondheid**
 - Chronische (psychiatrische) patiënten
- > **Ouderen** (+ 75 jaar)

¹ PIAAC, 2013

Belangrijkste doelgroepen

- > Mensen met een slechte gezondheid
- > Ouderen (75+)
- > Lager opgeleiden



DUS... Mensen die meer behoefte hebben aan gezondheidszorg, ziektepreventie en gezondheidsbevordering, zijn net degenen die het minst profiteren van dergelijke interventies!

Wat beïnvloed gezondheidsvaardigheden?

- > De gezondheid van een persoon verslechtert gradueel naarmate zijn of haar sociaal-economische status lager is
 - Financiële achterstand
 - Andere moedertaal
 - Culturele achtergrond
 - Beperkt netwerk
 - ...
- > Hoge leeftijd (75+)
- > Chronische, aangeboren of verworven beperkingen

Uit voorzorg bij iedereen alert zijn

- > Je kunt niet aan iemands uiterlijk zien of hij lage vaardigheden heeft
- > Hogere gezondheidsvaardigheden \neq begrijpen
- > Gezondheidsvaardigheden zijn dynamisch
- > Iedereen heeft belang bij heldere communicatie en doelgerichte zorg en ondersteuning

‘Gezondheidsvaardige’ hulpverleners en organisaties

maken het gemakkelijker voor mensen om

hun **weg te vinden** naar zorg en ondersteuning;

gezondheidsinformatie te vinden en te begrijpen;

optimaal gebruik te maken van de **aanwezige zorg en ondersteuning**

zodat zij beter voor hun gezondheid kunnen zorgen (*Brach et al., 2012*)



Hoe herken je lage gezondheidsvaardigheden?

- Gedrag -

- > Papieren tot klein formaat vouwen en in de zak van jas of broek steken
- > Onvast handschrift dat niet binnen de voorgeschreven ruimte blijft
- > Gebrek aan concentratie, zich bewust laten afleiden
- > Op een theatrale manier over klachten spreken
- > Moeite hebben om een klacht chronologisch te vertellen
- > Stelt nooit vragen of altijd dezelfde vragen
- > Wordt snel boos als er vragen gesteld worden (onmacht) of als hij/zij zich niet begrepen voelt
- > Geven niet aan dat ze het niet begrijpen:
 - blijven vriendelijk knikken
 - willen niet lastig doen
 - hebben het opgegeven
 - schrik dat ze meermaals dezelfde uitleg moeten vragen

Hoe herken je lage gezondheidsvaardigheden?

- *Taalgebruik* -

- > Gebruikt alleen de tegenwoordige tijd
- > Heeft een weinig gevarieerd woordgebruik
- > Gebruikt veel omschrijvingen
- > Antwoordt naast de kwestie
- > Vermeldt irrelevante details
- > Heeft moeite om de klacht te omschrijven
- > Presenteert de klachten op een theatrale manier
- > Heeft moeite met chronologisch presenteren van een klacht
- > Stelt weinig of geen vragen, gedraagt zich eerder passief

Hoe herken je lage gezondheidsvaardigheden?

Smoezen

“Sorry, ik ben mijn bril vergeten.”

“Ik heb een lelijk handschrift. Kunt u dat voor mij invullen?”

“Nee, werken met computers is niets voor mij.”

“Die formulieren vul ik thuis wel in.”

“Ik laat de kinderen de boodschappen doen.”

“Ik laat de kinderen altijd de boodschappen doen.”

“Oh, ik dacht dat die afspraak morgen was.”



Bron: *Laaggeletterdheid. Leidraad voor doorverwijzers (CINOP, 2012)*

Tips voor aanpak: wat kan je zelf doen?

- > Gebruik eenvoudige, duidelijke communicatie
- > Visualiseer met bv. afbeeldingen, picto's
- > Herhaal
- > Spreek duidelijk, niet te snel en met eenvoudige taal
 - Wel Jip en Janneke taal, géén Jip en Janneke houding
- > Korte zinnen in de tegenwoordige tijd
- > Beperk de informatie per keer
- > Terugvraagmethode: “Ik heb u veel verteld en ik wil graag weten of ik het goed heb uitgelegd, wilt u mij vertellen wat ik heb gezegd?”
- > Stimuleer en geef ruimte om vragen te stellen

Samenvatting

- > Gezondheidsvaardigheden zijn iemands vaardigheden om informatie over gezondheid te **zoeken, begrijpen, evalueren en toepassen** bij het nemen van beslissingen over gezondheid.
- > Gebrekkige gezondheidsvaardigheden zijn niet een probleem van een kleine minderheid, maar belangen een groot deel van de bevolking aan.
- > **Win-win** voor patiënt/cliënt en hulpverlener
- > Het versterken van lage gezondheidsvaardigheden leidt tot
 - meer gezondheid en gelijkheid in gezondheid en;
 - (in de huidige context) tot betere preventie van corona en een minder nadelige impact van corona crisis op de gezondheid.

Bedankt voor uw aandacht!

Volg ons op sociale media



www.gentsewijkgezondheidscentra.be

Werkgroep Gezondheidsvaardigheden
Contactpersoon: stephanie.byl@wgcrabot.be