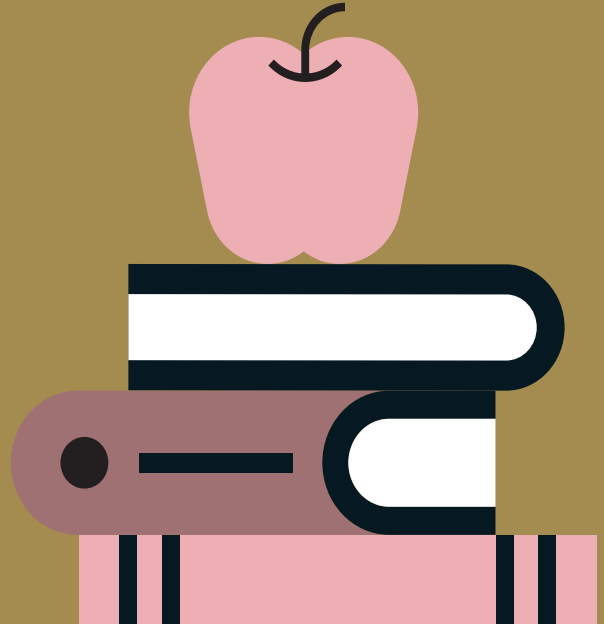


Taal maakt gezonder



Feiten en cijfers



18% van de Nederlandse bevolking van 16 jaar en ouder heeft moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Dat zijn 2,5 miljoen mensen. Vaak hebben ze ook problemen met het gebruik van de computer.¹ Zij zijn laaggeletterd.



Ongeveer 55% van de laaggeletterden heeft geen migratie-achtergrond.¹



Bijna 40% van de mensen met alleen een diploma van het vmbo of mbo 1 is laaggeletterd.²



Laaggeletterdheid kost de Nederlandse samenleving ruim 1,13 miljard euro per jaar.

257 miljoen daarvan zijn kosten van extra gezondheidszorg. Dat komt door meer opnamen in het ziekenhuis en meer bezoeken aan de huisarts.³

Alle laaggeletterden hebben beperkte gezondheidsvaardigheden.

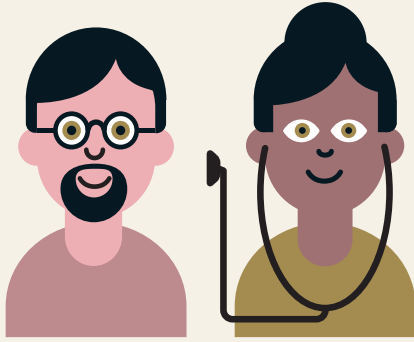


25% van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder heeft moeite met het verwerken van informatie over hun gezondheid.⁴ Ze hebben moeite om informatie te vinden, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van beslissingen.⁵ Zij zijn beperkt gezondheidsvaardig.



Jansje Karel

'Ik ben een keer goed ziek geweest. Dat kwam omdat ik mijn plaspillen samen met andere medicijnen had ingenomen. Geen idee dat dat niet mocht. Misschien stond het wel op het doosje. Maar dat kon ik toen nog niet lezen.'



Risico van laaggeletterdheid

Mensen met een lage opleiding en een laag inkomen leven zeven jaar korter dan mensen met een hoge opleiding en een hoog inkomen. Het verschil in het aantal jaren dat mensen zich gezond voelen in hun leven, is zelfs achttien jaar.⁶

Gezondheidsvaardigheden bepalen deze sociaaleconomische gezondheidsverschillen. Dat zegt de Wereldgezondheidsorganisatie.⁷ De basis van deze vaardigheden zijn taal, rekenen en digitale vaardigheden.

Vergeleken met niet-laaggeletterden geldt dat laaggeletterden:

- zich minder vaak gezond voelen en vaak minder gezond zijn;
- een grotere kans hebben om eerder te sterven;
- meer gebruik maken van een huisarts en het ziekenhuis;
- minder gebruik maken van zorg vooraf en van nazorg;
- vaker medicijnen niet op de juiste manier gebruiken;
- een minder gezonde leefstijl hebben;
- meer moeite hebben om zelf met hun ziekte om te gaan (zelfmanagement).⁸

Laaggeletterdheid is een risico voor de gezondheid.

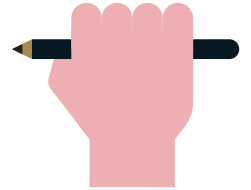
Moeite met eigen regie

De overheid wil dat Nederlanders:

- zelf met hun ziekte omgaan (zelfmanagement);
- zelf de informatie zoeken die zij nodig hebben;
- zelf keuzes maken over gezondheid en zorg, nadat zij er goed over hebben nagedacht.⁹

Machteld Huber spreekt in haar definitie van positieve gezondheid ook over het belang van eigen regie¹⁰

Om deze eigen regie te kunnen voeren, heeft iemand gezondheidsvaardigheden nodig.



Corine Torenbeek

‘Als huisarts kan ik mijn laaggeletterde patiënten motiveren naar lessen in taal te gaan. Ik denk dat ik daarbij een belangrijke rol kan spelen, omdat ze me vertrouwen. Ik kan hen zo helpen meer zelfstandig te worden.’

Aanpak voor zorgverleners

Communiceer duidelijk

Spreek en schrijf in eenvoudige taal. Zorgverleners moeten zeker weten dat patiënten/cliënten hen begrijpen (informed consent). Een paar voorbeelden:

- wees concreet;
- geef maximaal 3 adviezen/boodschappen;
- gebruik korte, eenvoudige zinnen.

Herken laaggeletterdheid

Signalen zijn bijvoorbeeld:

- niet op tijd komen;
- formulieren niet invullen of er hulp bij krijgen;
- moeite hebben met het lezen van folders;
- moeite hebben met het toepassen van hoeveelheden;
- moeite hebben om in eigen woorden terug te vertellen wat je vertelde.

Maak bespreekbaar

Durf te vragen of iemand moeite heeft met lezen of schrijven. Laat weten dat veel mensen hier moeite mee hebben. En dat er iets aan te doen is.

Informeer over scholing

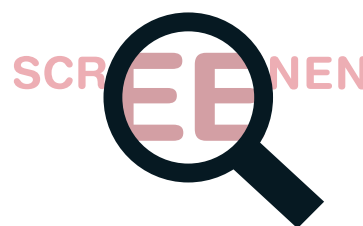
Wil iemand er iets aan doen? Voor het aanmelden van patiënten en/of advies over taalscholing, kun je doorverwijzen naar een Taalhuis of Taalpunt in de buurt of bel (samen): **0800 023 44 44**. Taalcuristen aanmelden kan ook via www.ikwilleren.nl.



Resultaat

Na een taalcursus van vijf maanden blijken deelnemers sterk vooruitgegaan. Zij zijn niet alleen taalvaardiger (70%). Ze voelen zich ook gezonder, zowel lichamelijk (39%) als geestelijk (53%).¹¹

Zie voor meer informatie over de aanpak voor zorgverleners: www.taalmaaktgezonder.nl.



Uit de praktijk

Jolande van Teeffelen is directeur van Diëtistenpraktijk HRC in Rotterdam. Ze heeft al haar diëtisten laten trainen in het herkennen en bespreken van laaggeletterdheid. Zij zetten nu allemaal de Taalverkener gezondheid in om geen laaggeletterde te missen. Als cliënten moeite hebben met taal, bespreken de diëtisten dit. Zij bieden dan Voel je goed! aan. 'Zorg op maat is informatie op maat. Je moet weten op welk niveau je cliënt met taal kan omgaan. Dan kun je hem of haar zorg verlenen die ook echt werkt. De aanpak van laaggeletterdheid draagt bij aan gezond leven en gezonde voeding voor iedereen.'



curist
Rob Weijers

'Ieder mens die jullie doorsturen, wie laaggeletterd is, zal je eeuwig dankbaar zijn. Want daarna leren ze lezen en schrijven en zeggen ze: oh, die heeft me doorgestuurd, wat ben ik daar blij om.'



Voel je goed!

Voel je goed! is een aanpak voor laaggeletterde volwassenen die willen werken aan een gezonder gewicht.

Deelnemers:

- leren wat gezonder eten en bewegen is en hoe ze dat doen;
- worden zich ervan bewust hoe eten in hun omgeving hen kan verleiden;
- helpen elkaar het nieuwe gedrag vol te houden;
- krijgen tips voor hun contact met zorgverleners.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat Voel je goed! werkt. Na afloop voelen deelnemers zich gezonder en ze wegen minder.¹²

Het RIVM erkent Voel je goed! als succesvolle leefstijlinterventie voor laaggeletterden.¹³

Meer informatie:

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed


Kennis en ervaring delen?

Word partner van de Alliantie Gezondheidsvaardigheden (www.gezondheidsvaardigheden.nl)! Deze alliantie zet het thema gezondheidsvaardigheden (en daarbinnen laaggeletterdheid) binnen en buiten de eigen organisatie op de agenda, werkt (samen) aan verbetering en wisselt kennis en ervaring uit. Binnen de alliantie zijn meerdere werkgroepen actief, waaronder de werkgroep Taal maakt gezonder.


Stichting Lezen en Schrijven en Alles is Gezondheid trekken samen deze werkgroep. Met als doel de verbetering van basisvaardigheden bij laaggeletterde patiënten/cliënten.


Meer informatie

Meer weten over laaggeletterdheid? Kijk dan op:


 www.lezenenschrijven.nl


Of neem contact op via:

 **070 - 302 26 60**

 info@lezenenschrijven.nl

Wilt u samen aan de slag met uw (lokale) adviseur van Stichting Lezen en Schrijven? Neem dan contact met ons op:

 **070-302 26 60**

 info@lezenenschrijven.nl

Een samenleving waarin iedereen meedoet

In Nederland hebben 2,5 miljoen volwassenen moeite met lezen, schrijven of rekenen. Daardoor hebben ze ook vaak moeite met een computer of een smartphone. Dat heeft veel gevolgen. Een baan vinden, gezond leven en grip hebben op je geldzaken is dan lastiger.

Wij zetten ons ervoor in dat iedereen kan lezen, schrijven en rekenen.

Daarom maken we laaggeletterdheid onderwerp van gesprek bij het publiek en de politiek. Én ondersteunen we organisaties met scholing, onderzoek en lesmateriaal. En ook met advies en campagnes. Want een samenleving waarin iedereen meedoet, daar hebben we allemaal wat aan.

www.lezenenschrijven.nl