

Taal maakt gezonder

FEITEN & CIJFERS



- Ruim één op de drie Nederlanders van 18 jaar en ouder (36%) heeft moeite met het verwerken van informatie over hun gezondheid.¹ Ze hebben moeite om informatie te vinden, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van beslissingen.² Zij zijn beperkt gezondheidsvaardig.



- 18% van de Nederlandse bevolking van 16 jaar en ouder heeft moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Vaak hebben ze ook problemen met het gebruik van de computer.³ Zij zijn laaggeletterd.
- Ongeveer 55% van de laaggeletterden heeft geen migratie-achtergrond.³
- Bijna 40% van de mensen met alleen een diploma van het vmbo of mbo 1 is laaggeletterd.⁴
- Alle laaggeletterden hebben beperkte gezondheidsvaardigheden.



- 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.⁵

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
- Laaggeletterden:
 - zijn en voelen zich vaker minder gezond;
 - hebben een grotere kans eerder te sterven;
 - maken meer gebruik van zorg van een huisarts en ziekenhuis;
 - maken minder gebruik van zorg vooraf en nazorg; dan niet-laaggeletterden.⁸

“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.”

Jansje Karel



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

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

LAAGGELETTERDHEID HERKENNEN

Professionals die zorg verlenen moeten zeker weten dat patiënten en cliënten hen begrijpen (*informed consent*). Het is dus belangrijk dat zij laaggeletterden herkennen. En dat zij hun communicatie op hen afstemmen. Veel zorgverleners weten wat laaggeletterdheid is. Maar ze maar schatten het aantal laaggeletterden zonder migratie-achtergrond te laag in. Het aantal herkende patiënten met laaggeletterdheid is lager dan verwacht als je de landelijke cijfers ziet.¹⁰

“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.”

Corine Torenbeek



AANPAK VOOR ZORGVERLENERS

Communiceer duidelijk

Schrijf en spreek in begrijpelijke taal.



Herken laaggeletterdheid

Signalen zijn: formulieren niet invullen of er hulp bij krijgen, moeite hebben met het lezen van folders, moeite hebben om in eigen woorden terug te vertellen wat u 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? Kijk samen op ikwilleren.nl. Of bel **0800 - 023 44 44** om iemand op te geven voor een cursus. Of zoek een Taalhuis via taalzoeker.nl.

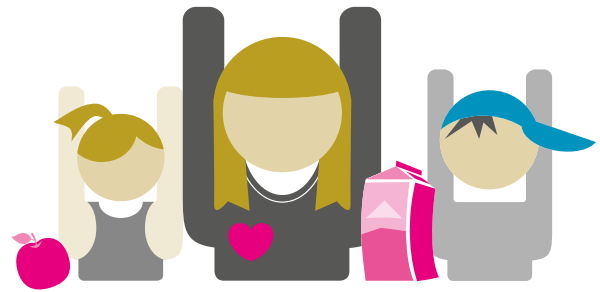


Resultaat

Na een taal cursus 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

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 Taalverkenner 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."



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 Meer informatie: taalvoorhetleven.nl/projectvoeljegoed.

KENNIS EN ERVARING DELEN?

Er zijn twee verbanden waarin partners samenwerken. En waar zij kennis en ervaring delen rond beperkte gezondheidsvaardigheden en laaggeletterdheid:

- **Alliantie Gezondheidsvaardigheden** (gezondheidsvaardigheden.nl): herkennen van mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden, begrijpelijke communicatie en toegankelijke zorg.
- **Alliantie gezondheid en geletterdheid** (lezenenschrijven.nl/alliantiegezondheidgeletterdheid): herkennen van laaggeletterde mensen en motiveren tot scholing.

Literatuurlijst: zie lezenenschrijven.nl/gezondheid

TAAL VOOR HET LEVEN

Wilt u samen aan de slag om laaggeletterdheid en de gezondheidsproblemen die daarvan het gevolg zijn, aan te pakken? Stichting Lezen & Schrijven kan u daarbij helpen. Wij ontwikkelen een aanpak op maat. Dat doen we met Taal voor het Leven, het programma om samen te werken. U kunt gebruikmaken van verschillende instrumenten en materialen. Zo kunnen we samen zo veel mogelijk laaggeletterden bereiken en scholen.

Meer informatie over samenwerken, lesmateriaal en instrumenten vindt u op taalvoorhetleven.nl. Of vraag naar uw lokale contactpersoon via:

✉ info@lezenenschrijven.nl

☎ 070 - 302 26 60

TAAL MAAKT JE STERKER

In Nederland hebben 2,5 miljoen volwassenen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Vaak hebben zij ook minder digitale vaardigheden. Dat heeft grote impact op hun persoonlijke leven. Als je niet goed kunt lezen en schrijven, vind je minder snel een baan, kun je minder gezond leven en heb je minder grip op je geldzaken. Taal maakt je dus sterker. Daarom zorgt Stichting Lezen & Schrijven er samen met haar partners voor dat

zoveel mogelijk mensen in Nederland kunnen lezen, schrijven, rekenen en digitaal vaardig zijn. Door honderden organisaties te ondersteunen met scholing, onderzoek, (les)materiaal, advies en campagnes. En door laaggeletterdheid onderwerp van gesprek te maken bij publiek en politiek. Want onze samenleving wordt sterker als iedereen kan meedoen. Deze uitgave is gefinancierd door de Rijksoverheid.