Gezond aan de slag met taal

Hella Breda, deelnemer van Voel je goed!

Binnen deze integrale aanpak richt onze partner Stichting Lezen en Schijven zich - met een groot aantal partners uit verschillende domeinen - op het duurzaam verbeteren van de gezondheid van laaggeletterde mensen met overgewicht. Voel je goed!- deelnemers veranderen hun leefstijl door eet- en beweegadviezen op te volgen én door het leren begrijpen en toepassen van gezondheidsinformatie.

Voel je goed! is vernieuwend in de combinatie van eet- en beweegadviezen van een diëtist met praktijkgerichte groepslessen in gezondheidsvaardigheden van vrijwilligers. Marieke Wiebing, initiatiefnemer Voel je goed! en projectleider bij Stichting Lezen en Schrijven: “Ik heb bewust ingezet op deze combinatie, omdat het van belang is dat de deelnemers gezondheidsadviezen en -informatie beter leren begrijpen en toepassen in hun dagelijks leven. Alleen dan kunnen ze duurzaam hun leefstijl veranderen. Cruciaal, want mensen die moeite hebben met het begrijpen van informatie, lopen een groter risico op een slechtere gezondheid. Ze hebben een grotere kans eerder dan gemiddeld te sterven. Dat is onacceptabel en zorgt bovendien voor extra hoge zorgkosten.”

Opzet programma

De pilotfase van Voel je goed! duurt drie en een half jaar en is gestart in Hengelo, Den Haag, Zoetermeer en Rotterdam. Emmen en Hoogeveen zijn na anderhalf jaar aangesloten. Na het ontwikkelen van lesmaterialen en trainingen, de opzet van wetenschappelijk onderzoek en de werving en training van diëtisten en vrijwilligers, zijn begin 2017 de eerste deelnemers in groepjes gestart met het programma. Ze bezoeken hun diëtist voor adviezen. Daarnaast gaan ze in groepen met een vrijwilliger aan de slag met lessen in eenvoudige taal over gezonder eten en meer bewegen.

Resultaten

Resultaten Inmiddels zijn circa vijftig deelnemers met het programma bezig waarvan vier mensen het traject inmiddels hebben afgerond. De deelnemers, de vrijwilligers en

de diëtisten zijn positief. Diëtist Jolande van Teeffelen: “Ik geloof erin dat de aanpak van laaggeletterdheid een bijdrage levert aan een gezonde leefstijl en gezonde voeding voor iedereen.” Ook deelnemer Erma Finies ervaart een positief verschil: “Ik hoef dankzij Voel je goed! niet aan de medicijnen voor diabetes.”

Eind 2018 wijst het effectonderzoek van ResCon uit of de gecombineerde aanpak werkt en de deelnemers na afloop daadwerkelijk minder wegen en zich gezonder voelen. Wanneer dit het geval is, profiteren niet alleen de deelnemers - en hun gezinnen - daarvan, maar ook de maatschappij. Door betere gezondheidskeuzes, beter en/of minder medicijngebruik, minder huisartsen ziekenhuisbezoeken en dalende zorgkosten.

Verkleinen gezondheidsachterstanden

FNO honoreerde de aanpak eind 2015 in het kader van hun programma Gezonde Toekomst Dichterbij. Jaap André, programmasecretaris Gezonde Toekomst Dichterbij: “Het via taalontwikkeling terugdringen van overgewicht vinden wij een interessante, vernieuwde aanpak die effectief kan zijn bij het verkleinen van sociaaleconomische gezondheidsachterstanden. De betrokkenheid van ervaringsdeskundigen bij de ontwikkeling van de aanpak geeft het project een extra dimensie.”

Integrale samenwerking

Naast de subsidie van FNO, dragen verzekeraar Achmea, supermarktketen Lidl, Fonds Taal maakt gezonder, Ipskamp Printing en Stichting Lezen en Schrijven zelf bij aan de kosten van Voel je goed!. Ook de inhoudelijke ontwikkeling en uitvoering van het programma zijn het resultaat van integrale samenwerking. De lesmaterialen zijn ontwikkeld door Stichting Lezen en Schrijven met onderwijskundigen, Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport, Nederlandse Vereniging van Diëtisten, enkele diëtisten en ervaringsdeskundigen; laaggeletterden die ervaring hebben met afvallen. Diëtisten uit de zes steden waar de pilot draait, selecteren deelnemers en zorgen voor de adviezen en een supermarktrondleiding.

Tijdig bijsturen

Het programma is ambitieus opgezet. Laaggeletterden met overgewicht zijn dubbel kwetsbaar en moeilijk bereikbaar. Extra inspanning is geboden om deze mensen te vinden. Wiebing: “Om de gewenste tweehonderd deelnemers te werven, werven we behalve via de diëtisten en nu ook via lokale projectleiders binnen de sectoren welzijn, werk en onderwijs. Zij vragen welzijnswerkers en klantmanagers in die sectoren deelnemers te werven. Ook lichten ze zelf geïnteresseerden voor en verwijzen ze mensen door naar de diëtist, bijvoorbeeld via taallessen. Als het nodig is, halen we alle mogelijke barrières weg en gaan we naar de doelgroep toe. We zorgen bijvoorbeeld

voor voorlichting en een vrijblijvende opstaples in een buurthuis. Ter plekke wordt gescreend op laaggeletterdheid, doen we een gewichtsmeting en nemen we een vragenlijst af. We zien dat de animo er wel degelijk is. Het lijkt omslachtig, maar het gaat om mensen die problemen kunnen hebben om naar de diëtist te gaan of telefonisch onderzoeksvragen te beantwoorden. Het eigen risico voor de diëtist is en blijft een probleem voor sommige mensen die graag willen meedoen. Enkele gemeenten bieden in dit geval een vergoeding; helaas (nog) niet allemaal.”



> "Na 54 jaar durf ik eindelijk te zeggen dat ik me goed voel!"
>
> *– Deelnemer Hella Breda*

Hulp uit netwerk

“Het feit dat we, ondersteund door Alles is gezondheid…, coördinator zijn van de Alliantie gezondheid en geletterdheid heeft geholpen om partijen te vinden die ons konden helpen met het vinden van die moeilijk bereikbare groep mensen. We hebben ze van partner tot partner aangesproken, en dat werkt. Gedurende het programma is het van belang de lijntjes kort te houden, partners te faciliteren, onderling praktijkervaringen te delen en te kunnen terugvallen op je netwerk als bijsturen noodzakelijk is.”

Bron: Jaarverslag 2017 - Alles is gezondheid...

Lees meer over Voel je goed!