

Taal maakt gezonder

FEITEN & CIJFERS



Gezondheidsvaardigheden zijn de vaardigheden van mensen om informatie over gezondheid te verkrijgen, begrijpen, beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen. (Gezondheidsraad, 2011)



In Nederland heeft 29% van de bevolking van 16 jaar en ouder **lage gezondheidsvaardigheden**. (Pelikan et al., 2012)



Geletterdheid omvat het kunnen toepassen in het dagelijks leven en in werksituaties van luisteren, spreken, lezen, schrijven, rekenen en digitale vaardigheden om te communiceren en om te gaan met informatie. (Kamerstuk, 2011)



18% van de Nederlandse bevolking van 16 jaar en ouder (2,5 miljoen volwassenen) heeft grote moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Zij zijn **laaggeletterd**. Vaak hebben zij ook moeite met omgaan met een computer. (Algemene Rekenkamer, 2016)

LAAGGELETERDHEID ALS RISICOFACITOR

De Wereldgezondheidsorganisatie vindt dat gezondheidsvaardigheden bepalend zijn voor ongelijkheid in gezondheid. (Kickbush, et al., 2017)

Deze sociaaleconomische gezondheidsverschillen zijn groot in Nederland. Mannen en vrouwen met lagere inkomens en een lagere opleiding leven gemiddeld zeven jaar korter en negentien jaar minder in goed ervaren gezondheid dan hoger opgeleiden. (nationaalkompas.nl)

Geletterdheid speelt een belangrijke rol binnen gezondheidsvaardigheden. Mensen die moeite hebben met lezen en schrijven, zijn en voelen zich vaker minder gezond dan niet-laaggeletterden. Laaggeletterden missen namelijk vaak de vaardigheden om goed om te gaan met informatie over gezondheid, ziekte en zorg. (Van der Heide & Rademakers, 2015)

Laaggeletterdheid is een risicofactor voor gezondheid.

MOEITE MET EIGEN REGIE

De overheid wil steeds vaker dat Nederlanders zelf hun ziekte managen, zelf de informatie zoeken die zij nodig hebben en zelf keuzes maken over gezondheid en zorg, nadat zij er goed over hebben nagedacht. (Kooiker & Hoeymans, 2014)

48% van de Nederlanders heeft echter moeite om zelf de regie te voeren. (Nijman et al., 2014)

De ontwikkeling in de samenleving van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag vereist de nodige gezondheidsvaardigheden van een individu. Met name laaggeletterden beheersen deze vaardigheden onvoldoende.



“Ik ben eens goed ziek geweest, omdat ik mijn plaspillen in combinatie 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

NEGATIEF VERBAND

Onderzoek toont aan dat lage gezondheidsvaardigheden en laaggeletterdheid negatief samenhangen met vijf van de zes speerpunten van het Nationaal Preventie Programma van de Rijksoverheid:

- **Roken:** Ouders en jongens met een lage mate van geletterdheid, roken naar alle waarschijnlijkheid meer.
- **Overgewicht:** Hoe betere gezondheidsvaardigheden men heeft, hoe beter het BMI (Body Mass Index) is.
- **Bewegen:** Hoe hoger het niveau van geletterdheid, hoe positiever men de eigen fysieke gezondheid inschat.
- **Diabetes:** Diabetespatiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden hebben meer oogklachten en ziekten aan bloedvaten.
- **Depressie:** mensen met een lagere mate van geletterdheid, hebben eerder kans hebben op een depressie dan mensen met een hogere mate van geletterdheid. (De Greef & Segers, 2016)

ROL ZORGVERLENERS CRUCIAAL

Zorgverleners moeten zeker weten dat patiënten hun informatie begrijpen; dat zijn zij wettelijk verplicht (*informed consent*). Begrijpelijk communiceren is dus belangrijk. Daarnaast kunnen zorgverleners een cruciale rol spelen in het verbeteren van gezondheidsvaardigheden bij hun patiënten. De aanpak van laaggeletterdheid krijgt echter nog weinig aandacht, blijkt uit onderzoek. Veel zorgverleners weten wel wat laaggeletterdheid is, maar onderschatten het percentage autochtone laaggeletterden (65%). Hun houding tegenover de aanpak van laaggeletterdheid is positief, maar de herkenning en bespreking van laaggeletterdheid en doorverwijzing naar taalscholing laat nog te wensen over. Huisartsen springen er relatief positief uit. (Martens & Hesselink, 2014)



“Ik denk dat ik als huisarts een belangrijke rol kan spelen in het doorverwijzen naar taalscholing van mijn laaggeletterde patiënten, omdat ze me vertrouwen. Ik kan hen goed stimuleren en helpen hun zelfstandigheid zo te vergroten.”

Corine Torenbeek

WAT LEVERT TAALSCHOLING DE SAMENLEVING FINANCIËEL OP?

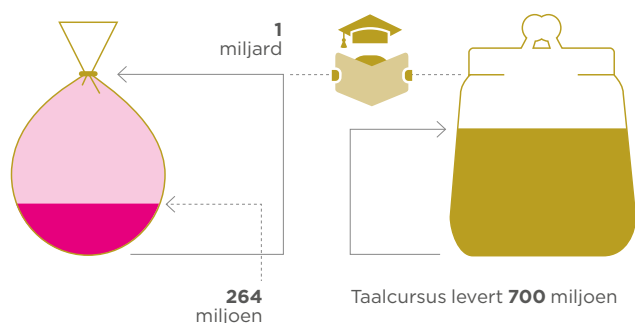
Laaggeletterdheid kost de Nederlandse samenleving bijna 1 miljard per jaar. 264 miljoen daarvan zijn gezondheidszorgkosten. Dit komt door meer ziekenhuisopnamen en meer huisartsbezoeken.

(PWC, 2017)

Als alle laaggeletterden een cursus zouden volgen, zou dat de samenleving 700 miljoen opleveren. (In deze studie nog gebaseerd op het oude aantal laaggeletterden van 1,3 miljoen i.p.v. nu 2,5 miljoen laaggeletterden.)

Na het volgen van een taalcursus:

- is de arbeidsproductiviteit per deelnemer verhoogd met € 985;
- gaan zorgkosten per cursist omlaag met € 359;
- stijgt de gezondheidswinst met € 1.501 per deelnemer. (PWC, 2013)



TAAL MAAKT GEZONDER

Na een taalcursus van vijf maanden zijn deelnemers niet alleen taalvaardiger (70%), maar voelen zij zich zowel fysiek (39%) als psychisch (53%) gezonder. (De Greef et al., 2014)

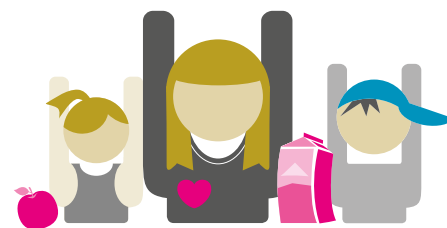
Wanneer zorgverleners dus vaker lees- en schrijfproblemen herkennen en bespreken, helpen zij gezondheidsrisico's en zorgkosten te beperken.

Zorgverleners kunnen hiervoor gebruik maken van:

- Instrumenten als de Taalverkener en de Taalmeter (basimeters.nl). Op taalmaaktgezonder.nl staan scholingsmogelijkheden om deze instrumenten succesvol in te zetten.
- Een Taalhuis of Taalpunt in de buurt, **0800-023 44 44** en/of taalvoorhetleven.nl/cursist als een patiënt beter wil leren lezen en schrijven. Taalscholing wordt in groepsverband en individueel gegeven door docenten en vrijwilligers. Ook gezondheid kan het onderwerp van de taallessen zijn. Zo snijdt het mes aan twee kanten: patiënten worden taalvaardiger en leren meer over gezondheid. Dubbele winst!

KENNIS EN ERVARINGEN IN DE AANPAK VAN LAAGGELETTERDHEID DELEN?

Wordt partner van de Alliantie gezondheid en geletterdheid, zie lezenenschrijven.nl/alliantiegezondheidgeletterdheid.



VOEL JE GOED!

- Is een integrale aanpak van Stichting Lezen & Schrijven en partners voor volwassen laaggeletterden met overgewicht, die willen afvallen.
- Combineert eet- en beweegadviezen van een diëtist en lessen gezondheidsvaardigheden van een vrijwilliger.
- In de lessen leer je hoe je gezonder kunt eten en meer kunt bewegen, oefen je het gezonde gedrag en krijg je ondersteuning om het vol te houden. Ook besteed je aandacht aan de rol van de omgeving en de communicatie met de zorgverlener.
- Via wetenschappelijk onderzoek wordt het effect van Voel je goed! vastgesteld. Voor meer informatie, zie taalvoorhetleven.nl/projectvoeljegoed.

UIT DE PRAKTIJK

Jolande van Teeffelen, directeur van Diëtistenpraktijk HRC in Rotterdam, is een van de samenwerkingspartners van Voel je goed! Zij heeft al haar diëtisten laten trainen in het herkennen en bespreken van laaggeletterdheid. Zij zetten nu allemaal de Taalverkener gezondheid in om geen laaggeletterde (met overgewicht) te missen.

Als cliënten problemen hebben met taal, bespreken de diëtisten dit en bieden Voel je goed! aan. *“Zorg op maat is informatie op maat”, aldus Jolande. “Je moet weten hoe taalvaardig je cliënt is, om hem of haar effectief zorg te kunnen verlenen. Ik geloof erin dat de aanpak van laaggeletterdheid een bijdrage levert aan een gezonde leefstijl en gezonde voeding voor iedereen.”*



TAAL VOOR HET LEVEN

Wilt u samen aan de slag om problemen met gezondheidsvaardigheden en geletterdheid aan te pakken? Stichting Lezen & Schrijven kan u daarbij helpen. Het ondersteuningsprogramma Taal voor het Leven helpt gemeenten en organisaties bij het opbouwen van een lokale infrastructuur. Ook zijn er diverse instrumenten en materialen beschikbaar. Zo kunnen we samen zo veel mogelijk laaggeletterden vinden en scholen. Meer informatie over het programma: taalvoorhetleven.nl. Neem vrijblijvend contact op met een lokale projectleider via taalvoorhetleven.nl/contact, bel **070- 302 26 60** of mail naar info@lezenenschrijven.nl.

TAAL MAAKT JE STERKER

In Nederland hebben 2,5 miljoen volwassenen moeite met lezen, schrijven en rekenen. 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.