

2021

**Pro
biblio**

Gezondheids- vaardigheden en de bibliotheek

Herziene versie:

- *E-health*
- *Positieve gezondheid*
- *Nieuwe voorbeelden uit de bibliotheek-praktijk*

**Wij werken
aan de
toekomst van
bibliotheken**

Inleiding

Gezondheidsvaardigheden zijn sterk verweven met taalvaardigheden, digitale vaardigheden en rekenvaardigheden. Beheersing van de basisvaardigheden is direct van invloed op de gezondheid van mensen. De openbare bibliotheek kan bij gezondheidsvaardigheden een belangrijke rol vervullen. Enerzijds door via het vergroten van basisvaardigheden mensen gezondheidsvaardiger te maken, anderzijds door via programma's rond gezondheid mensen in aanraking te brengen met het aanbod op het gebied van basisvaardigheden.

Nieuwe ontwikkelingen

In 2017 publiceerde Probiblio de brochure Gezondheidsvaardigheden, taal en de bibliotheek. In de afgelopen vier jaar waren er echter veel nieuwe ontwikkelingen op het gebied van gezondheid en gezondheidsvaardigheden.

De drie belangrijkste zijn:

- **Eigen verantwoordelijkheid** wordt steeds nadrukkelijker van burgers verlangd. Ook bij ziekte, gezondheid en in de complexer wordende gezondheidszorg. Niet iedereen is daartoe in staat. Burgers moeten ook steeds taal- en digivaardiger worden, bijvoorbeeld bij de keuze voor een zorgverzekering of in het gesprek met een behandelaar.
- **E-health of e-gezondheid** is enorm in ontwikkeling. Digitale vaardigheden zijn daarvoor essentieel. Niet alleen uit noodzaak, maar ook vanwege de mogelijkheden die het biedt, zoals beeldbellen met de wijkzorg of het gebruik van een app bij suikerziekte.
- **Positieve Gezondheid** wordt in steeds ruimere kring omarmd; het plaatst gezondheid in een brede context. Ook zaken als sociale contacten en zelfredzaamheid worden hierbij betrokken. Het gaat hier feitelijk om algeheel welbevinden.

Vanwege deze ontwikkelingen bieden we je nu een herziene editie van de brochure aan.

Achtergrond

De coronacrisis heeft nog eens duidelijk gemaakt hoe groot de gezondheidsverschillen in Nederland zijn. Sommige groepen lopen een opvallend groter risico ziek te worden. Onderzoek van het [NIVEL](#) toont aan dat drie op de tien volwassenen in Nederland over te weinig basisvaardigheden beschikken om informatie over gezondheid en gezondheidszorg voldoende te kunnen begrijpen of te gebruiken voor het nemen van beslissingen over eigen gezondheid en welzijn. Beperkte gezondheidsvaardigheden kunnen een behoorlijke impact hebben op iemands leven. Mensen met [beperkte gezondheidsvaardigheden](#) maken meer gebruik van zorg en ervaren de zorg die zij krijgen als minder goed. Ook hebben zij vaker astma en COPD, diabetes, kanker, harten vaatziekten en psychische problemen, en gebruiken zij vaker medicatie.

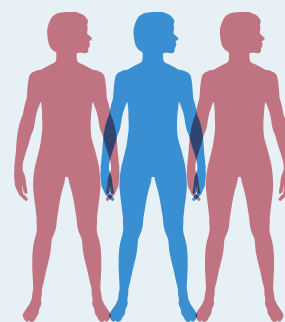
Landelijk expertisecentrum [Pharos](#) laat zien dat gezondheidsvaardigheden nauw samenhangen met taalvaardigheden, rekenvaardigheden en digitale vaardigheden. Zo'n 18% van de mensen die moeite hebben met gezondheidsvaardigheden is laaggeletterd. Voor mensen met beperkte basisvaardigheden kan het moeilijk zijn om informatie vanuit de zorg te begrijpen. Hoe weet je wat je huisarts of apotheker bedoelt over inname van [medicijnen](#)

als je de instructie niet goed begrijpt? En hoe weet je wat [gezond eten](#) is als je de ingrediëntenlijst niet goed begrijpt?

Leeswijzer

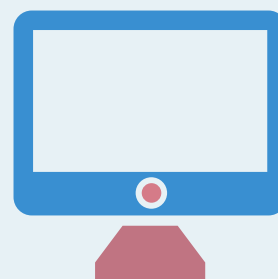
In het eerste hoofdstuk werken we de relatie tussen basisvaardigheden en gezondheidsvaardigheden uit en bespreken we het concept van Positieve Gezondheid. Samenwerking met lokale en landelijke partijen is de sleutel tot succes; in het tweede hoofdstuk geven we een overzicht. Het thema van het derde hoofdstuk is E-health en de rol van bibliotheken bij de ondersteuning van mensen die moeite hebben met e-health toepassingen. Tenslotte vind je in het laatste hoofdstuk veel informatie en verwijzingen naar webpagina's, organisaties, lesmaterialen en (lokale) initiatieven die je kunnen inspireren om in je eigen bibliotheek programma's en aanbod rond het thema van gezondheidsvaardigheden te organiseren.

Wij wensen je veel inspiratie toe bij het lezen!



1 op de 3

*mensen is beperkt
gezondheidsvaardig*



18%

*van de Nederlanders
heeft moeite met
internet en computers*



2,5 miljoen

*Nederlanders
zijn laaggeletterd*

Inhoud

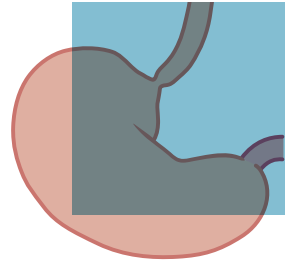
1. Gezondheidsvaardigheden, basisvaardigheden en positieve gezondheid
pagina 5
2. Landelijke organisaties, lokale partners en samenwerking
pagina 9
3. E-health en gezondheidsvaardigheden
pagina 11
- 4.1 Bibliotheek - Ontmoeting en informatie
pagina 13
- 4.2 Lesmateriaal, oefensites en Apps
pagina 16

Informatie

Samenstelling: Ellie van der Meer en Marjolein van Dijk-Schrijver
Wil je sparren over gezondheidsvaardigheden en de bibliotheek?
Contact: basisvaardigheden@probiblio.nl

Illustraties uit het programma 'Begrijp je lichaam' van Pharos, NHG, LHV,
Lezen & Schrijven en Oefenen.nl door Maartje Kunen|Medical Visuals

1. Gezondheidsvaardigheden, basisvaardigheden en positieve gezondheid



In dit hoofdstuk gaan we in op de definitie van (positieve) gezondheidsvaardigheden. Gezondheidsvaardigheden zijn basisvaardigheden, net als ook digitale vaardigheden, taal- en rekenvaardigheden.

Gezondheidsvaardigheden

Gezondheidsvaardigheden zijn basisvaardigheden! stelt Volwassenenleren.nl Daarbij gaat het erom of mensen in staat zijn informatie (in diverse vormen) te verkrijgen, begrijpen en gebruiken bij het nemen van beslissingen die met gezondheid te maken hebben.

Mensen met goede gezondheidsvaardigheden kunnen informatie over de behandeling van hun gezondheidsklachten beter beoordelen. Daardoor gaan zij beter om met zowel ziekte als gezondheid.

Er bestaan drie niveaus van gezondheidsvaardigheden:

- 1. Functionele gezondheidsvaardigheden**= basale kennis hebben van gezondheid door het lezen, schrijven en begrijpen van informatie. Bijvoorbeeld: lezen, schrijven, rekenen, dingen opzoeken op Internet;
- 2. Interactieve gezondheidsvaardigheden**= het vermogen om vragen te kunnen stellen en actief informatie te zoeken. Bijvoorbeeld: begrijpend lezen, hoofd- en bijzaken scheiden, abstract denken, reflecteren;
- 3. Kritische gezondheidsvaardigheden**= het analyseren en toepassen van informatie over ziekte en gezondheid. Bijvoorbeeld: prioriteiten stellen, toepassen van informatie, ordenen, vooruit denken.

Uit het NIVEL onderzoek Laaggeletterdheid en gezondheid blijkt de directe relatie tussen laaggeletterdheid en gezondheidsvaardigheden. Dit is in samenvatting te lezen in de factsheets Laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden van Pharos en Taal en gezondheid van Stichting Lezen & Schrijven.

Taal en gezondheid

Ondersteuning van laaggeletterden bij lezen en schrijven, heeft indirect effect op gezondheidsvaardigheden. Mensen die goed kunnen lezen en schrijven kunnen informatie over een gezonde leefstijl beter begrijpen en toepassen.

uit de praktijk

Gezondheid in alle bibliotheekprogramma's verweven

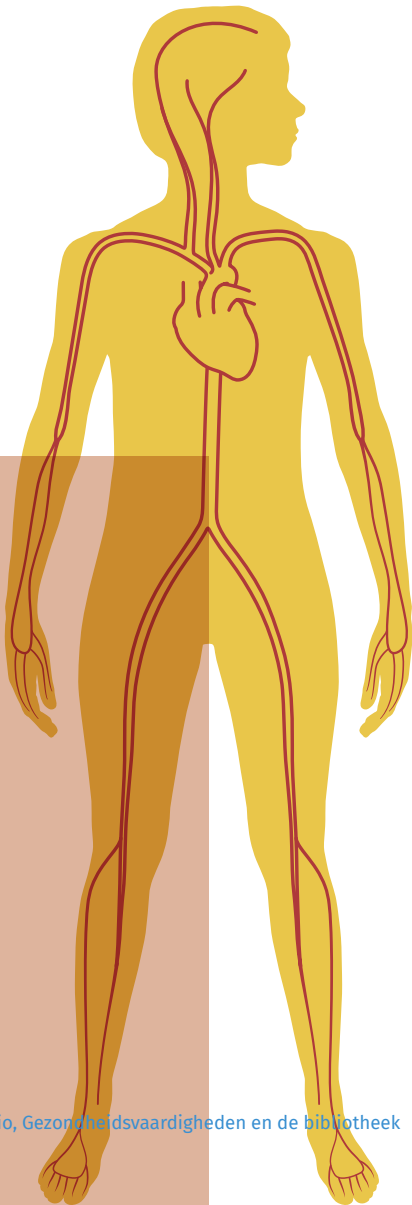
Bibliotheek De Tweede Verdieping heeft het bevorderen van gezondheidsvaardigheden verweven in al haar programma's. Via de Lucky Life community delen bewoners ervaringen over gezondheid en leefstijl. Maandelijks komt een zorgprofessional langs op het Gezondheidsplein in de bibliotheek, waarbij steeds een ander thema centraal staat. Het wekelijkse plus-café richt zich op inwoners van 55 jaar en ouder.

Digitale vaardigheden, e-health

Met digitale zorg-ondersteuning (e-health) krijgen mensen makkelijker toegang tot zorg en meer inzicht in hun gezondheid. Denk aan beeldbellen met zorgverleners, online recepten vernieuwen, informatie over ziekte opzoeken, sporten met een trainingsapp of het inzien van je online patiëntendossier. In hoofdstuk 3 gaan we hier verder op in.

Rekenen en gezondheid

Bij het lezen van medicijnvoorschriften en recepten of in gesprek met de huisarts: overal zijn rekenvraagstukken in verwerkt. Dat maakt dat veel mensen de informatie niet tot zich kunnen nemen. Alleen al het noemen van waarden in getallen en cijfers - 'drie maal daags', 60 | 150 als uitkomst van de bloeddrukmeting, gewicht in verhouding tot lengte - maakt dat mensen in een gesprek afhaken.



De bibliotheek en dementie

[Bibliotheek Amstelland](#) biedt met haar [Dementheek](#) een uitleenservice van technische ondersteuningsproducten aan mensen met dementiële problematiek en hun naasten. Via de Dementheek is er de mogelijkheid om deze apparaten te lenen en thuis uit te proberen.

[Bibliotheek Zuid-Hollandse Delta](#) beschikt over een [Geheugenbibliotheek](#) en opende vorig jaar een speciaal bijbehorend [meubel](#).

Het [OBA Geheugenkabinet](#) is een centrale plek in de bibliotheek waar materialen te vinden zijn over dementie. Het kabinet is bedoeld voor mensen met de ziekte Alzheimer of een andere vorm van dementie, maar ook voor mantelzorgers, andere verzorgenden en studenten in opleiding

De [Noord Oost Brabantse Bibliotheken](#) beschikken in Oss, Uden, Veghel en Heesch over een [Dementheek](#), gericht op een breed publiek. In samenwerking met welzijnswerk en de lokale alzheimerafdeling zorgen ze voor een actuele collectie. Instellingen kunnen kennismaken met een braintrainer of een herinneringskoffer inzetten bij groepsactiviteiten. Herkenbare muziek zorgt via uitleenbare MP3-spelers voor een prettige ontspanningsmogelijkheid.

In Veghel is een VR-bril 'te leen' om bibliotheekbezoekers kennis te laten maken met de wereld van iemand met dementie. De [Dementheek](#) heeft een programmering met een nieuwscafé en jaarlijkse trainingen zoals 'Samen dementievriendelijk'.

Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden:

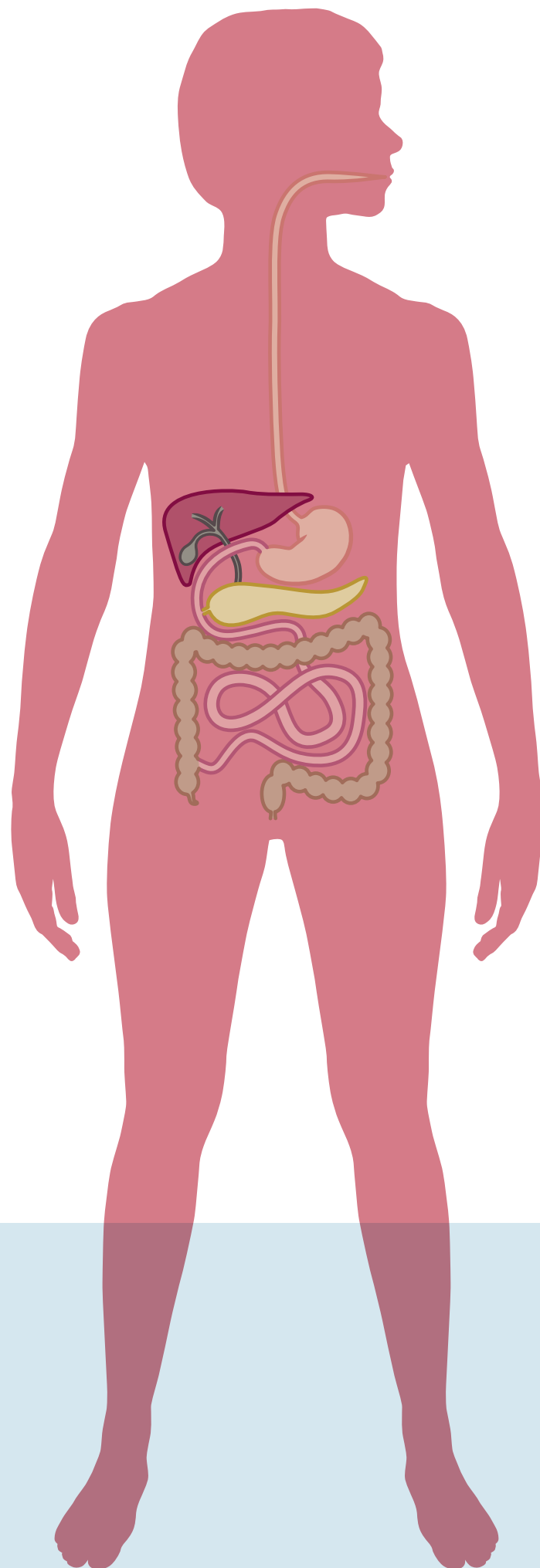
- hebben vaker weinig kennis over vroege symptomen;
- hebben een lage opkomst bij screeningsprogramma's;
- krijgen minder vaak de juiste behandeling; maken vaker verkeerd gebruik van medicijnen, doordat zij onvoldoende duidelijke instructies hebben gekregen;
- hebben vaker chronische ziekten zoals astma, COPD en diabetes en complicaties hiervan;
- hebben onvoldoende stem bij besluiten over de behandeling;
- hebben meer moeite met het voeren van gesprekken met een zorgverlener;
- hebben meer moeite om hun weg te vinden binnen de zorg;
- zijn minder goed in staat om zelf thuis om te gaan met gezondheid en ziekte;
- maken meer gebruik van zorg;
- hebben over het algemeen slechtere gezondheidsuitkomsten;
- hebben minder zelfvertrouwen.

Drie op de tien mensen heeft onvoldoende of beperkte gezondheidsvaardigheden ([NIVEL](#)).

Groepen die een hoger risico lopen zijn:

- laaggeletterden;
- mannen;
- ouderen, in het bijzonder kwetsbare ouderen;
- mensen met een laag opleidingsniveau;
- mensen met een migranten- of vluchtelingenachtergrond;
- mensen die zeggen een slechte gezondheid te hebben.

Maar eigenlijk kan iedereen te maken krijgen met beperkte gezondheidsvaardigheden. Gezondheidsvaardigheden zijn namelijk niet stabiel, maar afhankelijk van situaties. Iemand die in de ene situatie heel vaardig is, kan in een andere situatie veel minder vaardig zijn, bijvoorbeeld onder invloed van emoties of een veranderende gezondheidstoestand ([Gezondheidsvaardigheden en de mismatch tussen patiënt en de zorgomgeving](#)).



Verzorgenden en mantelzorgers hebben vaak een belangrijke rol als het gaat om gezondheidsvaardigheden. Denk aan het fit houden van het geheugen, informatie over ziekten, instructies bij hulpmiddelen, ondersteuning bij medische gesprekken, begrijpelijk en vindbaar maken van e-health toepassingen zoals beeldbellen en bij - het maken van - digitale afspraken.

Positieve Gezondheid

[Positieve Gezondheid](#) is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Als iemand bij een arts of hulpverlener komt, wordt gevraagd naar hoe het gaat met de ziekte of klacht. Maar dat zegt nog niet alles over de gezondheid en het welbevinden van een persoon. Het zegt ook niets over wat iemand nodig heeft om zich beter te voelen.

Positieve Gezondheid richt zich op versterking van gezond gedrag en gezondheidsvaardigheden van mensen in kwetsbare situaties, en op maatregelen in de sociale en fysieke omgeving. Hierbij is ook aandacht voor iemands financiële situatie, woonsituatie, het hebben van sociale contacten, het hebben van werk en een zinvolle dagbesteding. Met andere woorden: het totaal van mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen in de samenleving, dagelijks functioneren en lichaamsfuncties.

In deze visie is gezondheid niet meer het domein van de zorgprofessionals, maar van ons allemaal. Het gaat dan om het vermogen om met veranderende omstandigheden om te gaan.

Voor mensen die moeite hebben met begrijpend lezen is er de eenvoudige tool [Mijn Positieve Gezondheid](#). Hiermee krijgen mensen inzicht in hoe het met hen gaat en wat ze vervolgens willen doen om zich gelukkiger te gaan voelen. In deze tool wordt door zelfinzicht de focus gericht op preventie en eigen regie.

Lokaal kan Positieve Gezondheid worden ingezet om met de inbreng van burgers tot verbeteringen in de wijk te komen en om de talrijke organisaties die voor het welzijn van burgers belangrijk zijn, beter te laten samenwerken. Hierbij spelen bibliotheken een rol.

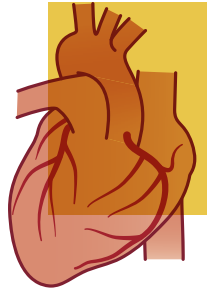
uit de praktijk

Positieve Gezondheid in de bibliotheek

[Bibliotheek Biblioplus](#) werkt samen met de regionale huisartsenorganisatie [Syntein](#) en andere netwerkpartners bij de aanpak van [Positieve Gezondheid](#). Deze netwerk samenwerking heeft geleid tot een toename van netwerkpartners en tot verrassende initiatieven, zoals een Escaperoom gericht op de positieve aspecten van gezondheid. De bibliotheek heeft het onderwerp laaggeletterdheid bij partners op de kaart gezet (onder andere met trainingen aan huisartsen), brengt activiteiten onder in het 'spinnenweb' van de aanpak Positieve Gezondheid, en werkt met een jaarkalender met aanbod voor alle netwerkpartners. Eerder organiseerde zij een Breincafé, Oogcafé en Alzheimercafé voor lotgenoten.

[Bibliotheek De Tweede Verdieping](#) vertaalt haar aanbod en informatievoorziening naar Positieve Gezondheid en heeft dit verbeeld in een [animatie](#).

2. Landelijke organisaties, lokale partners en samenwerking



Om mensen met beperkte basisvaardigheden effectief en duurzaam te ondersteunen bij het verbeteren van hun gezondheidsvaardigheden, is goede netwerksamenwerking noodzakelijk. In dit hoofdstuk geven we suggesties voor samenwerking met kennisorganisaties op landelijk niveau en voor samenwerkingen met partners op lokaal niveau.

Landelijke organisaties:

Pharos

[Pharos](#) is hét landelijk expertisecentrum, dat informatie geeft over zorg en preventie bij mensen met een laag opleidingsniveau, beperkte gezondheidsvaardigheden of een migranten- of vluchtelingenachtergrond. Met grotere gemeenten werkt Pharos aan de lokale aanpak van gezondheidsachterstanden in het programma [Gezond in](#). Pharos:

- ontwikkelt [praatkaarten](#) en [beeldmateriaal](#) om medische informatie op een begrijpelijke manier over te brengen.
- traint [zorgverleners](#) in het omgaan met laaggeletterdheid
- ondersteunt gemeenten met informatie over gezondheid bij vluchtelingen door het [ondersteuningsprogramma Gezondheid Vluchtelingen, Asielzoekers en Statushouders](#).

Stichting Lezen en Schrijven

[Stichting Lezen en Schrijven](#) maakt duidelijk dat taal en gezondheid veel met elkaar te maken hebben. L&S deed onderzoek en ontwikkelde lesmateriaal en programma's zoals:

- De [Taalverkenner Gezondheid](#); deze helpt organisaties om laaggeletterdheid op te sporen
- De [Factsheet Taal maakt gezonder](#)
- Het [Voel je goed](#) programma met eet- en bewegingsadviezen rond gezondheidsvaardigheden

Alliantie Gezondheidsvaardigheden

[De Alliantie Gezondheidsvaardigheden](#) werkt aan een samenleving waarin mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden gezond kunnen leven en goede zorg kunnen ontvangen. Dit wordt gerealiseerd door samen te werken aan verbetering en het uitwisselen van kennis en ervaring tussen alle deelnemende organisaties.

uit de praktijk

Regionale samenwerking

De [Bibliotheek Rivierenland](#) is partner van SamenWel!; een toegankelijk online platform over gezond leven. Informatie wordt in (animatie) films en foto's gegeven met zo min mogelijk tekst. Over gevarieerd eten, voldoende bewegen en het [aanbod](#) in de buurt. SamenWel! is te zien op beeldschermen in wachtruimten van het ziekenhuis en huisartsen in de regio.

[Bibliotheek Deventer](#) heeft een samenwerking met het Deventer Ziekenhuis. Zij vonden elkaar in de wens laaggeletterde patiënten te helpen en meer NT1'ers te bereiken. In een [samenwerkingsconvenant](#) is betere zorg voor de laaggeletterde patiënt vastgelegd onder andere door educatie zorgverleners.

- De pagina [Aan de slag](#) geeft een overzicht van publicaties en eenvoudige materialen van partners.

Alles is gezondheid

[Alles is gezondheid](#) is een landelijk netwerk van ruim drieduizend (lokale) organisaties uit de publieke en private sector die samenwerken aan een vitaler Nederland. Hierbij staat de gezonde wijkbewoner centraal. Een flink aantal bibliotheken is aangesloten via Gezondheid en geletterdheid.

Gemeentelijke informatie over gezondheid

Gezond in

[Gezond in](#) is het stimuleringsprogramma voor de gemeentelijke aanpak van gezondheidsachterstanden. Het programma helpt de G!ds-gemeenten (Gezond in de stad) bij het versterken van de lokale aanpak van gezondheidsachterstanden en biedt advies, praktische instrumenten en bijeenkomsten. De gemeente is de trekker en zoekt in de meeste gevallen samenwerking met de regionale GGD en andere organisaties.

Waar staat je gemeente

[Waar staat je gemeente](#) omvat een database met onder andere gegevens over gezondheidsverschillen in gemeenten en wijken.

Scan Laaggeletterdheid

Probiblio maakt met de [Scan Laaggeletterdheid](#) inzichtelijk waar in een gemeente de meeste mensen woonachtig zijn met beperkte basisvaardigheden.

Lokale organisaties

Op lokaal niveau zijn er veel plekken waar organisaties en professionals te maken krijgen met mensen met beperkte basis- en gezondheidsvaardigheden. Zorgprofessionals vinden het vaak lastig om mensen die laaggeletterd zijn of beperkte gezondheidsvaardigheden hebben, te herkennen en de informatie begrijpelijk en effectief over te brengen. Ga als Bibliotheek en/of Taalhuis in gesprek. Bespreek samen hoe je met elkaar mensen verder kunt helpen bij bijvoorbeeld de inzet van e-health

en ondersteuning kunt bieden bij het vergroten van digitale vaardigheden.

Mogelijke partners:

- [Ziekenhuizen](#) bij communicatie met laaggeletterde patiënten: [Maxima MC](#) of [UMC Utrecht](#)
- [Apotheken](#) bij communicatie rond geneesmiddelengebruik, [patienteninformatie](#) en [Kijksluiter](#)
- [Huisartsen](#) in relatie tot zorg voor [Laaggeletterden in de huisartsenpraktijk](#)
- [Ouderenbonden](#)
- [Stichting MEE](#)
- [Centrum Jeugd en Gezin \(CJG\)](#)
- Verzorgings- en verpleeghuizen in relatie tot bewoners én mantelzorgers
- Wijkzorg, thuiszorgteams
- Diëtisten
- Welzijnsorganisaties

uit de praktijk

De bibliotheek en begrijpelijke taal voor zorgverleners

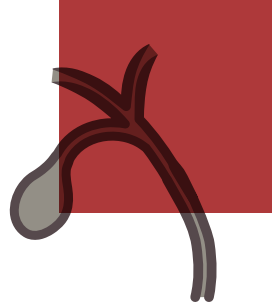
[Bibliotheek Bollenstreek](#) heeft met het Taalhuis een pilot uitgevoerd, gericht op begrijpelijk en eenvoudig taalgebruik binnen de zorgpraktijk door eerstelijns hulpverleners zoals huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten en apothekers.

Doel is zorgprofessionals kritischer te laten kijken naar eigen teksten, de website, bijsluiters en instructies. Daarnaast kregen zij handvatten voor het gesprek met patiënten over doorverwijzing naar het Taalhuis. Het Taalhuis ontwikkelde lesbrieven, zorgprofessionals betaalden het Taalhuis voor het volgen van de training.

Nu het Taalhuis een eerste kennismaking en verdieping met het onderwerp heeft aangezwengeld, is het de komende jaren aan de zorgkoepel zélf om laaggeletterdheid op de agenda te houden. Het Taalhuis heeft één van de betrokkenen een cursus train-de-trainer gegeven. Zij zal de aangesloten zorgpraktijken scherp houden.

3. E-health en gezondheidsvaardigheden

Wat is e-health precies en wat kun je ermee als bibliotheek? In dit hoofdstuk gaan we in op ondersteuning bij het digivaardig maken van patiënten en digibewust maken van partners rond gezondheidsvaardigheden.



Wat is e-health?

Online je medische gegevens inzien en via een beeldscherm overleggen met de arts. Thuis via de iPad zelf je hartslag, bloeddruk en gewicht doorgeven. Of digitaal een zelfhulpprogramma volgen. Het kan allemaal. Het geeft je meer grip op je eigen gezondheid en het biedt zorgverleners meer opties voor persoonsgerichte zorg. E-health - of digitale zorg - is het gebruik van digitale informatie en communicatie om de gezondheid en zorg te ondersteunen en/of verbeteren. Doel is het verbeteren van de kwaliteit van leven en het eenvoudiger maken van (mantel)zorg.

Het is belangrijk dat iedereen e-health [toepassingen kan gebruiken](#). Voor mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden levert dit problemen op. Zij hebben moeite met het vinden, begrijpen en gebruiken van digitale informatie. Daarnaast beschikt niet iedereen thuis over een computer of een smartphone. Dit kan de kloof vergroten tussen mensen met voldoende gezondheidsvaardigheden en mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden.

Nog problematischer is de mogelijke kloof die ontstaat tussen mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden en de zorgmedewerkers waar zij mee te maken krijgen. Voor mensen met beperkte basisvaardigheden kan het extra moeilijk zijn om deze knelpunten te overwinnen.

Juist voor laaggeletterden en mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden biedt e-health veel mogelijkheden. Denk aan:

- contact en persoonlijk gesprek met zorgverlener
- beeld en geluid voor duidelijke uitleg
- pictogrammen die beter aansluiten op de belevingswereld van gebruikersgroepen
- spraakherkenning en voorleesfunctie
- gedoseerde informatie en eenvoudige zinnen en woorden
- bekijken in eigen tempo, taal, tijd en eventueel samen met anderen

Zorgverleners hebben moeite om op maat voorlichting en advies te geven over digitale hulpmiddelen zoals apps, video's en digitale zorgdiensten. Taalhuis en bibliotheek kunnen in gesprek met zorgverleners praten over de digitale vaardigheden. Pharos ontwikkelde twee hulpmiddelen die in zo'n gesprek te gebruiken zijn.

- De [Quickscan Digitale vaardigheden](#)
Op een simpele manier wordt duidelijk hoe belangrijk digitale vaardigheden in relatie tot gezondheidsvaardigheden zijn. Hiermee krijgen zorgverleners in een paar stappen inzicht in de digitale vaardigheden van een patiënt.
- De [grote onbegrijpelijke e-health quiz](#)
Ingewikkeld taalgebruik is te zien in allerlei digitale zorgtoepassingen; van patiëntportalen tot zelfzorgapps. De woorden in deze quiz komen uit de praktijk, onder andere uit bestaande patiëntportalen en van ziekenhuiswebsites. Kijk samen met je gesprekpartners of je al de woorden begrijpt.

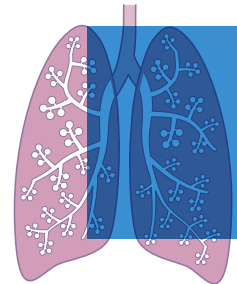
Bibliotheken kunnen veel betekenen bij de digitale ondersteuning van mensen die moeite hebben met de e-health toepassingen en kunnen hen digitaal vaardiger maken.

- **DigiVitaler; digitale zorg dichterbij**
Digisterker heeft een nieuw uitgebreid lesprogramma: [DigiVitaler - digitale zorg dichterbij](#). Hiermee kunnen bibliotheken, al of niet samen met lokale zorgorganisaties, in korte workshops mensen op weg helpen met bijvoorbeeld patiëntenportalen van huisartsen, ziekenhuizen en verschillende gezondheidsapps. Bij elk onderwerp zijn er één of meer videofilmmpjes en een boekje. Naast [lessen](#) over het patiëntenportaal van de huisarts, het ziekenhuis en het videoconsult, zijn er ook lessen over [Thuisarts.nl](#), [Apotheek.nl](#) en gezondheidsapps.
- **Beeldbellen/beeldzorg/videoconsult oefenen**
Beeldbellen is lastig voor veel laaggeletterden, ouderen en mensen met beperkte digitale en gezondheidsvaardigheden.
 - Probiblio maakte een overzicht van [handleidingen voor beeldbellen](#) via Whatsapp, MS Teams of Facetime.
 - NB: Pharos ontwikkelde de [Checklist beeldbellen](#) voor zorgverleners.
- **Digivaardiger oefenen**
 - Met de digitale oefenprogramma's van onder andere [Klik en Tik](#) worden mensen digivaardiger. Zo leer je vanzelf chatten met de doktersassistente of een mailtje sturen naar de wijkzorg.
 - Tijdens het digitaal inloopsprekuren helpen bibliotheken bij het installeren van Apps over gezondheid, zoals de [GGD-Appstore](#) of de [CoronaMelder app](#) de app van het ministerie van VWS om mensen met corona op te sporen.



4.1 Bibliotheek - Ontmoeting en informatie

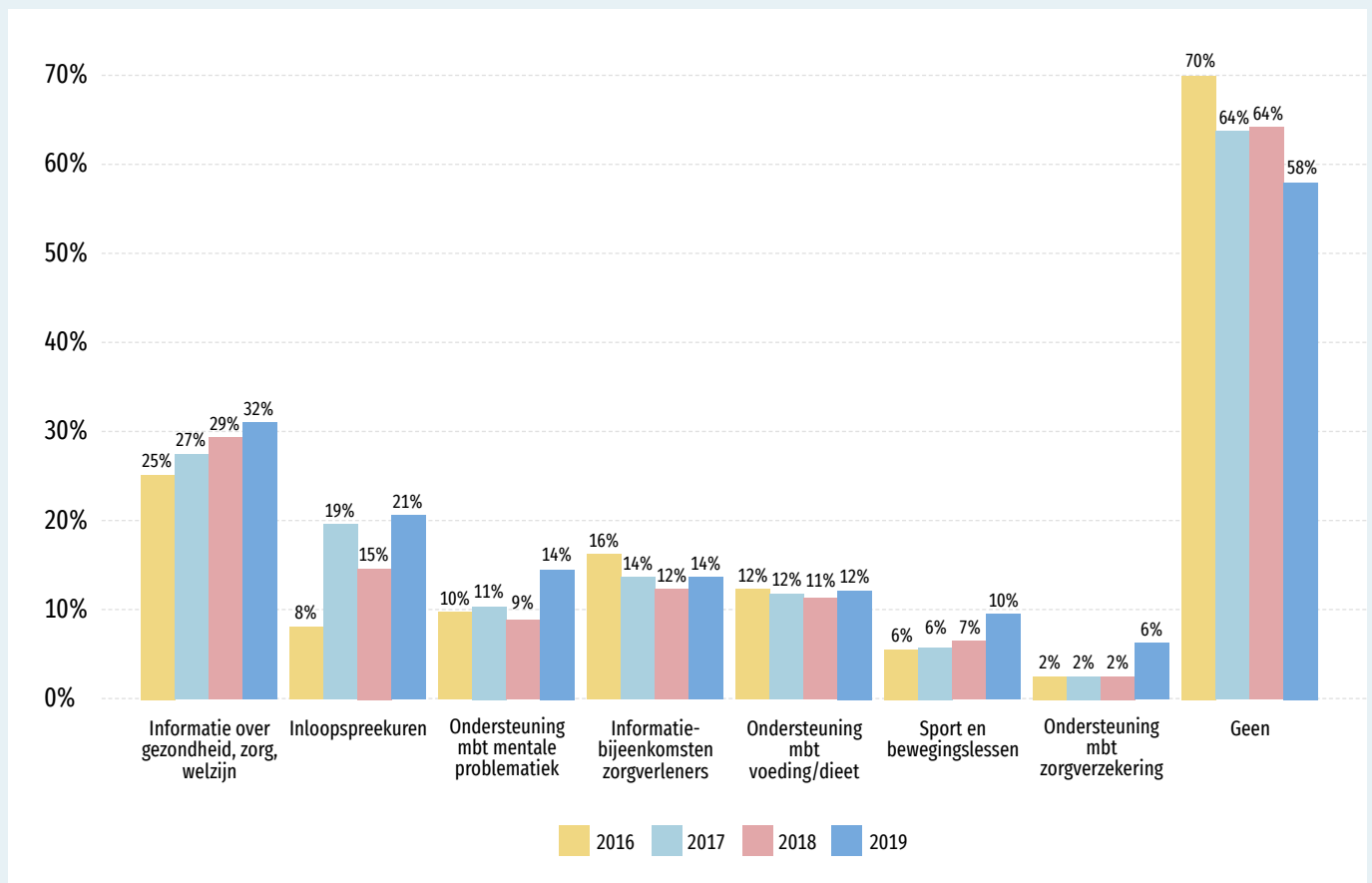
Met laagdrempelige cursussen, lezingen en bijeenkomsten in de bibliotheek over gezondheidsthema's kunnen mensen kennis opdoen, vragen stellen en ervaringen delen. Let er op dat de onderwerpen op begrijpelijk taalniveau worden gecommuniceerd. Zoek de samenwerking met partners uit je netwerk.



Uit onderzoek van [Bibliotheekinzicht](#) blijkt dat 58% van de bibliotheken binnen het domein basisvaardigheden geen aanbod heeft op het gebied van gezondheid. Onderstaande tabel laat zien waar bibliotheken uit Noord- en Zuid-Holland zich op richten

tussen 2016 en 2019. De bibliotheek vervult verschillende rollen: van het bieden van informatie over gezondheid tot het bieden van inloopspreekuren in samenwerking met welzijnspartners.

**Aanbod producten/diensten op het gebied van gezondheid:
Alle omvang | Alle provincies | Alle bibliotheken**



Aan de slag met netwerkpartners

Nodig lokale huisartsen, diëtisten en apothekers uit voor lezingen over hun vak en laat hen hierin vragen beantwoorden van het publiek. Sluit hierbij aan met informatie over gezondheidsvaardigheden in je eigen collectie. Nodig de wethouder van je gemeente uit en laat hem of haar vertellen over de lokale gezondheidszorg en de financiële keuzes die hierbinnen zijn gemaakt.

Graag geven we suggesties voor bijeenkomsten

- **Corona**

Bespreek online - geholpen door taalmaatjes, wijkzorg en taalcafé - de recente [Corona informatie](#), bekijk alle informatieve Corona filmpjes van [Steffie](#) (meerdere talen). Een afspraak maken voor een [test](#) of [vaccinatie](#) oefen je met de demo omgeving Digisterker.

- **Gezond eten**

Samen met diëtisten en wijkzorg gebruik je bijvoorbeeld de [Zoutwijzer](#) van de Nederlandse Hartstichting en de [Schijf van vijf](#), en bespreek je de betekenis van de getallen.

- **Donorregistratie**

Organiseer samen met een huisarts en een Turkse/Arabische migrantenorganisatie een bijeenkomst, waardoor mensen begrijpen wat orgaandonatie is. Gebruik het filmpje van [Steffie](#), laat de [Digisterkerpagina](#) zien. Voor wie dat wil is er een terugkomst met de [Donor-lesbrief van L&S](#).

- **Bloeddruk**

Benader de lokale wijkzorg of huisarts om voorlichting te geven in het Taalcafé, te informeren over de getallen, en sluit aan met de programma's Gezondheid van Oefenen.nl.

- **Gezond Gewicht**

Een diëtist geeft informatie over wat een goed gewicht is en geeft uitleg over de getallen en de betekenis van BMI. Sluit hierbij aan met informatieve sites en kijk of er interesse is voor het programma Voel je goed.

- **Zorgverzekering**

Een zorgverzekeraar kiezen vraagt taalvaardigheid, inzicht en rekenvaardigheid. Organiseer aan het einde van het jaar een bijeenkomst samen met taal- en zorgpartners. [Steffie](#) legt je alles uit over de basisverzekering. Zo leer je waar je op moet letten bij jouw zorgverzekering, welke zorgkosten jij zelf betaalt en welke de zorgverzekeraar betaalt. De strip '[Nora kiest haar zorgverzekering](#)' legt de keuze uit. De [Consuwijzer](#) geeft tips over het vergelijken van zorgverzekeringen.

uit de praktijk

Ontmoeting en informatieve bijeenkomsten in de bibliotheek

[Bibliotheek Den Haag](#), locatie Escamp, heeft een samenwerking met [buurtsportcoach](#) Maarten Boot. Elk halfjaar is er een bijeenkomst waarin de buurtsportcoach voorlichting geeft over bewegen en waarin er gelegenheid is voor het stellen van vragen. Daarnaast is stadspeligrim Petra van Paassen twee jaar geleden begonnen met een wandelgroep. Elke vrijdag start een wandeling vanaf bibliotheek Escamp, die wordt afgesloten met een kopje koffie in de bibliotheek. Er zijn inmiddels drie groepen van verschillende niveaus.

[Bibliotheek Schunck](#) heeft samen met de GGD Zuid-Limburg en de Universiteit Maastricht meegewerkt aan het project [Zin in koken](#), gericht op laaggeletterden. In dit programma ligt de nadruk op samen koken en eten. Deelnemers krijgen via praktische opdrachten tips over hoe je je kind stimuleert gezond te eten, hoe je producten het beste kunt bewaren en hoe je kunt koken met weinig geld.

[Bibliotheek Bibliocenter](#) organiseert maandelijks een bijeenkomst voor mantelzorgers samen met Punt Welzijn, een welzijnsorganisatie in de gemeente Weert en Nederweert. En leent [Herinneringskoffers](#) uit om met dementerende herinneringen op te halen.

- **Wijkzorg of de huisarts**

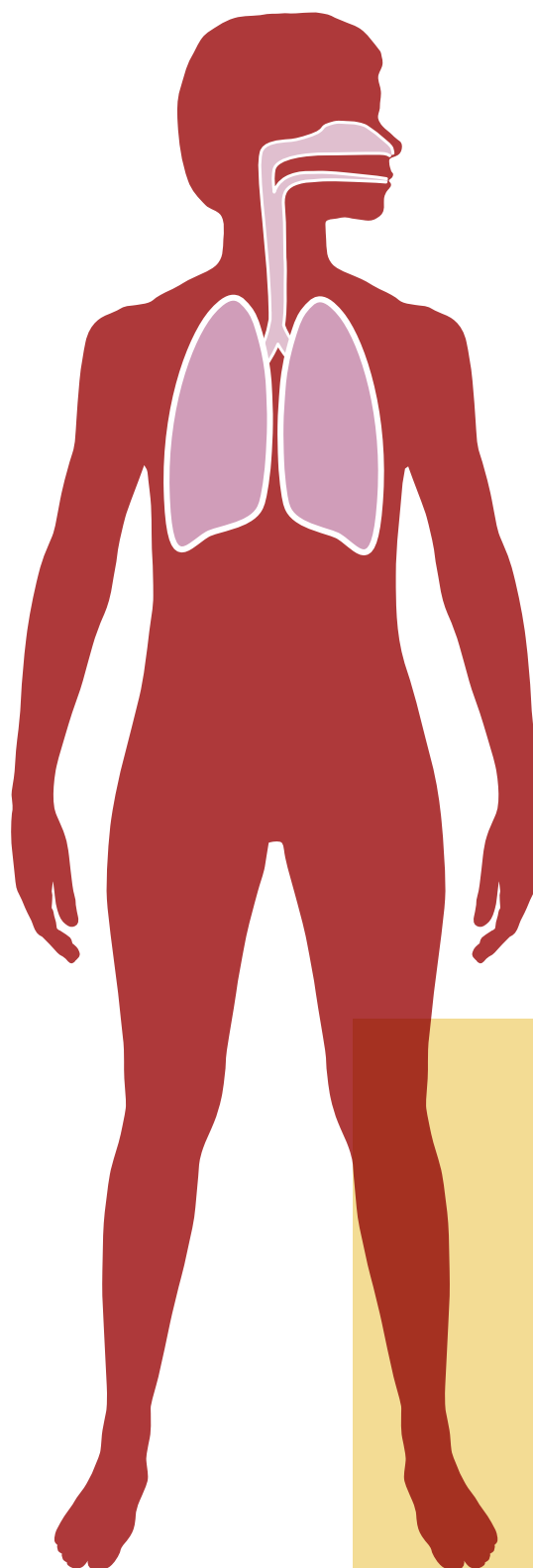
Wijkzorg of de huisarts kunnen praktijkvoorbeelden geven en de site [Begrijp je lichaam](#) gebruiken om uitleg gemakkelijker te maken. Aan de hand van eenvoudige afbeeldingen van het menselijk lichaam wordt duidelijk waar de klachten vandaan komen.

- **Apothekers**

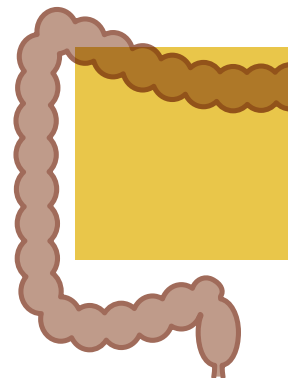
Apothekers kunnen met de site [Kijksluiter.nl](#) eenvoudiger toelichting geven over medicijngebruik in het taalcafé.

- **Welzijn, ROC of GGD**

[Zin in Koken](#) is een vierwekelijkse kookcursus geschikt voor ouders of voor mensen die met weinig geld moeten rondkomen. Alle recepten en materialen zijn geschreven in eenvoudige taal. Zin in Koken is flexibel inzetbaar als eenmalige activiteit, maar ook als onderdeel van bestaande initiatieven over armoede, eenzaamheid, laaggeletterdheid en opvoeding.



4.2 Bibliotheek- Lesmateriaal, oefensites en Apps



De combinatie van (digitale) lesmaterialen en taalcoaching ondersteunt mensen bij het taalvaardiger worden en begrijpen van gezondheidsinformatie. De meeste bibliotheken beschikken over onderstaande lesmaterialen, oefensites en apps die betrekking hebben op gezondheidsvaardigheden.

Taalprogramma's rond gezondheid

[Gezonde Taal!](#), Taal Doet Meer, is gericht op kwetsbare ouderen, migranten en inburgeraars. Taalles wordt gecombineerd met informatie over gezondheid, ziekte en zorg.

De [resultaten](#) van Gezonde Taal hebben invloed op het verbeteren van gezondheidsvaardigheden én op taalvaardigheid, zelfvertrouwen en zelfredzaamheid. Er zijn vijftien lesbrieven over onder andere:

- gezond eten
- bezoek aan de huisarts
- ouder worden
- vitamine D
- stress en ontspanning
- mantelzorg
- apotheek

Voel je goed!

[Voel je goed!](#) van L&S is gericht op volwassenen met overgewicht die hun gezondheid willen verbeteren via een lokale projectleider en een vrijwilligerscoördinator, in samenwerking met een diëtist of buurtsportcoach, sociaal-cultureel werker of taaldocent.

Succes!

[Succes!](#) is een lesmethode voor volwassenen die beter willen leren lezen en schrijven. De Succes!-boekjes over [gezondheid](#) hebben onder andere als thema:

- Eerste hulp aan kinderen
- Van harte beterschap - over ziekte en huisarts
- Lekker en gezond - over trakteren
- Naar de dokter
- Mijn buurman was een aardige man - over overlijden en uitvaartverzekering

uit de praktijk

Voel je goed! in de bibliotheek

[Bibliotheek Haarlemmermeer](#) heeft de cursus [Voel je Goed!](#) verzorgd voor laaggeletterden (verbeteren gezondheidsvaardigheden en de Nederlandse taal) en gaat wegens succes ook in 2021 een nieuwe cursus Voel je Goed voor NT1'ers starten.

Bibliotheek De Plataan biedt regelmatig de cursus [Voel je goed!](#) aan. Het Bondgenootschap Vlaardingens organiseerde eerder een wijk-bijeenkomst voor zorgverleners en een inspiratie-dag taal en gezondheid. De partners zijn met elkaar een blijvende samenwerking aangegaan: [Taal en gezondheid](#) en werven samen cursisten.

Melkweg +

[Melkweg+](#) bevat onder andere oefenboekjes met gezondheidsthema's voor migranten-ouders, inburgeraars of nieuwkomers met een laag taalniveau. De boekjes hebben thema's zoals:

- Bewegen, medicijnen, het lichaam, de huisarts en de tandarts bij niveau [Alfa A naar Alfa B](#)
- Onder meer 'in de war zijn', de zorgverzekering en diabetes bij niveau [van Alfa B naar Alfa C](#)

Digitale oefenprogramma's rond gezondheid

- [Steffie.nl](#) biedt makkelijke programma's, onder andere over gezondheid
- [Goed bewegen](#) - met onder meer de test 'beweeg ik wel genoeg?'
- [Gezond eten](#) - bevat drie games die steeds een keuze voorleggen over gezonde voedingsmiddelen.
- [Bekijk het nuchter over alcohol](#)
- [Bekijk het nuchter over blowen](#)
- [Basis Zorgverzekering](#)
- [Orgaandonatie](#)
- [Corona](#)
- Naar de tandarts

Oefenen.nl

[Oefenen.nl](#) biedt digitale oefenprogramma's [Klik&Tik](#) dat ingezet kan worden bij het digivaardig worden in relatie tot e-health. Het thema [Gezond Leven](#) biedt programma's op verschillende niveaus:

- Lees en Schrijf! - Eten en weten en Gezondheid
- Gezond - De thuisdokter en Praten met je dokter
- [Begrijp je lichaam](#) - met onderwerpen als hart- en bloedvaten, luchtwegen en longen
- [Zorgen voor 2](#) - wat heb je nodig als je voor iemand zorgt? En waar moet je op letten?

Digisterker

[Digisterker](#) biedt het uitgebreide lesprogramma [DigiVitaler](#). DigiVitaler bevat lessen over verschillende digitale zorgtoepassingen. Bij elk onderwerp zijn er één of meer videofilmjes en een boekje. Er zijn [lessen](#) over:

- [Thuisarts.nl](#)
- [Apotheek.nl](#)
- Gezondheidsapps
- Het patiëntenportaal van de huisarts en ziekenhuis
- Het videoconsult

Zin in koken

De kookcursus '[Zin in koken](#)', specifiek gericht op NT1-ouders, koppelt gezondheid aan taalvaardigheden, armoedebestrijding en sociale cohesie. De bibliotheek organiseert samen met haar partners vier sessies.

Publicaties

[Uitgeverij Eenvoudig Communiceren](#) heeft meerdere informatieve boeken op het gebied van [gezondheid](#), zoals de werkboeken bij de gezondheidsprogramma's van [Oefenen.nl](#) en:

- Het werkboek [Gezond bezig met taal](#) met makkelijk leesbare teksten
- [Ik leef gezond](#) met informatie voor jongeren

Sites

- [Thuisarts.nl](#) heeft de pagina [Zoeken op lichaam](#) - door te klikken op afbeeldingen kom je bij een orgaan of lichaamsdeel en informatie over onderwerpen die bij het lichaamsdeel horen. Ook is er aandacht voor kinderziektes.
- Pharos maakte:
 - een boek en een site over [Begrijp je lichaam](#)
 - eenvoudige afbeeldingen en teksten over het menselijk lichaam en gezondheidsproblemen.
 - veel [eenvoudig voorlichtingsmateriaal](#).
 - informatie over gezondheidsvoorlichting en achterstand in [factsheets](#) en [kennisdossiers](#).
 - [Gezondheidsboek](#) - wie helpt mij als ik ziek ben en wat kan ik zelf doen? Voor immigranten, met uitleg over zorgverleners - huisarts, specialist, tandarts, verloskundige en apotheker - en over zelfhulp.

Apps

Een selectie van gezondheidsapps met gebruiksgemak en in begrijpelijk taal:

- De [Vraagapp](#) won in 2019 een prijs als 'Beste app voor iedereen'. De app geeft antwoord op dagelijkse vragen, ook in verband met gezondheidsvaardigheden en richt zich ook op mensen met beperkte basisvaardigheden;
- De [GGD-Appstore](#): de beste apps voor jouw gezondheid! -biedt een begrijpelijk en transparant overzicht van relevante en betrouwbare gezondheidsapps. Deze zijn ingedeeld volgens de thema's van Positieve Gezondheid;
- Met de app [Moet ik naar de dokter?](#) kunnen mensen zelf beoordelen óf en zo ja wanneer het nodig is om een huisarts te raadplegen;
- Het voedingscentrum maakte de app [Kies ik gezond?](#) Hiermee kunnen mensen beoordelen of zij de juiste keuze van voedingsmiddelen maken. De app [Mijn Eetmeter](#) heeft een online eetdagboek en helpt bij het maken van gezonde keuzes. Hierbij is wel enige kennis van voedingswaarden nodig;
- De [EHBO app](#) van het Rode Kruis helpt mensen bij het handelen in noodsituaties
- De app [Blokje Om](#) helpt mensen om in beweging te blijven.

