

## Feiten

- Diabetes is een van de meest voorkomende chronische ziekten. Onder laag opgeleiden komt het vaker voor dan onder hoog opgeleiden. Het percentage mensen ouder dan 25 jaar met diabetes type 2 met alleen basisonderwijs is 12,4 %. In de groep universitair geschoolden is dat 1,9% (CBS).
- Zelfmanagement is essentieel bij goede diabeteszorg, maar zelfmanagement is juist bij deze patiëntengroep een groot probleem. Veel laag opgeleiden met diabetes begrijpen niet wat diabetes is en welke gevolgen dit heeft. Ook ervaren zij het vaak als lastig om aan hun omgeving uit te leggen waarom bijvoorbeeld bepaalde voeding beter niet gegeten kan worden.

**De zorgverlener meent bij laaggeletterden soms te maken te hebben met een therapieontrouwe patiënt als gevolg van een gebrek aan motivatie. Vaker blijkt echter dat de patiënt de adviezen niet begrepen heeft.**



## Tips voor uw communicatie met laaggeletterde patiënten

- Praat rustig en gebruik korte zinnen.
- Vermijd medische terminologie en jargon.
- Gebruik eenvoudige woorden.
- Geef niet te veel informatie in één keer, maar doseer en prioriteer.
- Gebruik geen abstracte begrippen en beeldspraak.
- Wees duidelijk en concreet; gebruik zo min mogelijk termen als 'regelmatig', 'een beetje', 'drie maal daags', maar sluit in uw adviezen aan bij de belevingswereld van de patiënt.
- Stel één vraag tegelijk.
- Stel open vragen en check met de 'teach-backmethode': vraag de patiënt om in zijn eigen woorden te herhalen wat u net heeft verteld. Bijvoorbeeld zo: 'Om zeker te zijn dat ik het goed heb uitgelegd, wil ik u vragen om het een keer te herhalen.'
- Vraag: 'Welke vragen heeft u nog?' in plaats van 'Heeft u nog vragen?'

## Voor vragen of meer informatie:

Hester van Bommel, h.bommel@pharos.nl

## Projectsecretariaat

Pharos, Arthur van Schendelstraat 620  
Postbus 13318, 3507 LH Utrecht  
Telefoon 030 234 98 00, info@pharos.nl, www.pharos.nl

Deze handleiding vindt u ook op [www.huisarts-migrant.nl](http://www.huisarts-migrant.nl)

Ik heb diabetes, wat kan ik doen? is ontwikkeld door Pharos in samenwerking met NHG en Stichting Voorlichters Gezondheid. Financieel mogelijk gemaakt door Zilverenkruis Achmea.



Hoe ondersteunt u patiënten optimaal met het handboek 'Ik heb diabetes, wat kan ik doen?'

