

A woman with dark hair, wearing a white lab coat, is shown in profile, looking through binoculars. The background is bright and out of focus. A dark blue rectangular overlay is positioned on the left side of the image, containing white text. A pink rectangular box is at the top left of this overlay, containing the date. The main title is in a large, bold, white font, and the author's name is in a smaller white font at the bottom left of the overlay. The bottom left corner of the image features a pattern of thin, parallel blue diagonal lines.

11 maart 2024

O²PZ

Aandacht voor GV van patiënten in het onderwijs – lesmateriaal, tips en ondersteunende materialen

Dr. Gudule Bolland, Pharos

Even voorstellen Gudule Boland

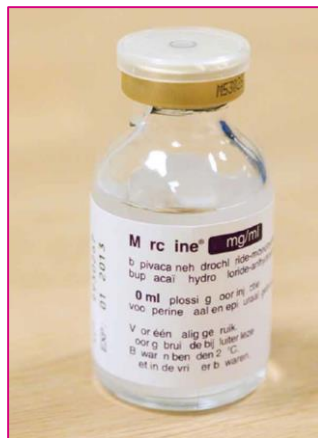
Begrijpelijke palliatieve
zorg

Interculturele palliatieve
Zorg

Verantwoord
medicijngebruik
bij migranten en
laaggeletterden

Inclusief onderzoek

Uitkomstgerichte zorg en
samen beslissen



GOED
BEGREPEN

Informeren van en samen beslissen met patiënten
met beperkte gezondheidsvaardigheden in de
palliatieve zorg in ziekenhuizen

Papia tocante bida y
morto

In gesprek over de laatste
levensfase
met Antilliaanse migranten



如何谈论关于生与死的问题

In gesprek over de laatste levensfase
met Chinese migranten



الحديث عن الحياة

In gesprek over de laatste
levensfase
met Antilliaanse migranten



Yaşam ve ölüm hakkında
konuş

In gesprek over de laatste levensfase
met Turkse migranten



Missie

Het terugdringen van grote gezondheidsverschillen.

Uitgangspunt

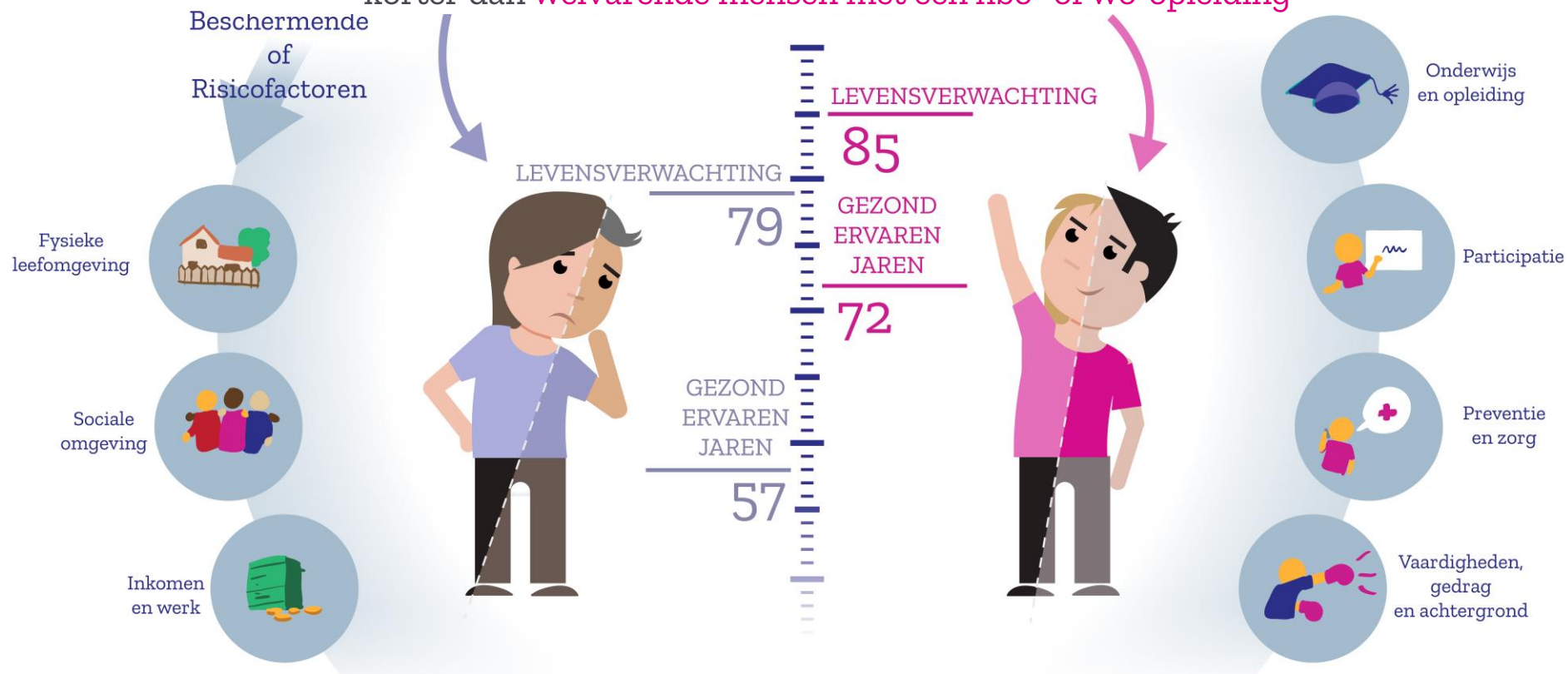
Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen in Nederland.



Gezondheidsverschillen

(Niet) even lang en gelukkig

Mensen in armoede en een opleiding tot mbo-2 leven gemiddeld zes jaar korter dan **welvarende mensen met een hbo- of wo-opleiding**



Terugdringen sociaal-economische gezondheidsverschillen vraagt om differentiatie – behandel mensen ongelijk



Eén interventie voor iedereen
om gezonder te worden

Interventie aangepast
naar behoeften en
mogelijkheden om
meeste effect te bereiken

Relatie tussen opleiding, inkomen en gezondheid

Laag inkomen: 2x vaker beroerte
Alleen basisschool: 6 x vaker hartinfarct
Migratieachtergrond: 3 x vaker hoge bloeddruk

Ongezondere leefstijl

- Roken 2 keer zo vaak
- Hebben 3 keer zo vaak obesitas.
- Bewegen minder

Meer medicijnen

- Hoe lager opgeleid, hoe meer voorgeschreven medicijngebruik
- >50% van patiënten in apotheek heeft moeite met begrijpen en onthouden van informatie

Vaker (chronische) aandoeningen

- 5 x zo vaak COPD
- 6 x zo vaak diabetes
- 3 x zo vaak depressie

feit

Meer armoede en schulden, STRESS

- 81% van de mensen met schulden heeft gezondheidsklachten
- Chronisch zieken hebben 2 keer zo vaak schulden



Lesidee

Wie gebruikt wel eens het woord 'obstipatie' tegen patiënten of familie?

IS HET B1?

Een B1-woord is een makkelijk woord. Een woord dat bijna iedereen begrijpt. Maar of een woord B1 is, is soms lastig te zeggen. Deze site helpt je erbij. Niet alle woorden staan erin. Daarom kun je ze zelf toevoegen. En je kunt erover meepraten op LinkedIn.

Zoek

NEE

Het woord **obstipatie** is niet geschikt voor taalniveau B1. Het is een **vakterm**.

Ik vind dit wel B1

Ik weet een beter woord

Deze woorden wel

verstopping van de darmen

Vragen of opmerkingen over B1-woorden? Mail naar teamtekstschrijvers@loovaneck.nl
Wil je hulp bij het begrijpelijk schrijven? Vraag een demo aan voor Klinkende Taal.

love



KLINKENDE TAAL
schrijf heldere teksten

Wie gebruikt wel eens het woord 'chronisch' tegen patiënten of familie?

IS HET B1?

Een B1-woord is een makkelijk woord. Een woord dat bijna iedereen begrijpt. Maar of een woord B1 is, is soms lastig te zeggen. Deze site helpt je erbij. Niet alle woorden staan erin. Daarom kun je ze zelf toevoegen. En je kunt erover meepraten op LinkedIn.

Zoek

Vragen of opmerkingen over B1-woorden? Mail naar teamtekstschrijvers@loovaneck.nl
Wil je hulp bij het begrijpelijk schrijven? Vraag een demo aan voor Klinkende Taal.



KLINKENDE TAAL

schrijf heldere teksten

NEE

Het woord **chronisch** is niet geschikt voor taalniveau B1. Het is een **vakterm**.

Ik vind dit wel B1

Ik weet een beter woord

Deze woorden wel

altijd
gaat niet over
steeds
vaak
veel
voor altijd
voor lange tijd

NEE

Het woord **palliatief** is niet geschikt voor taalniveau B1. Het is een **vakterm**.

Ik vind dit wel B1

Ik weet een beter woord

NEE

Het woord **chronisch** is niet geschikt voor taalniveau B1. Het is een **vakterm**.

Ik vind dit wel B1

Ik weet een beter woord

NEE

Het woord **stadium** is niet geschikt voor taalniveau B1.

Ik vind dit wel B1

Ik weet een beter woord

NEE

Het woord **symptoom** is niet geschikt voor taalniveau B1.

Ik vind dit wel B1

Ik weet een beter woord

Deze woorden wel

altijd
gaat niet over
steeds
vaak
veel
voor altijd
voor lange tijd

Deze woorden wel

deel
fase

Deze woorden wel

kenmerk
klacht
teken



Hoe word je dementievriendelijk?

Eén op de vijf mensen in Nederland krijgt dementie. We krijgen er allemaal mee te maken. In de familie, bij vrienden, maar ook op straat of op het werk. Met een klein beetje moeite kunnen we veel voor elkaar betekenen. Zodat mensen met dementie en mensen in hun omgeving zo lang mogelijk van het leven kunnen blijven genieten. Samen maken we Nederland dementievriendelijk!

Doe je mee?

Ga naar www.samendementievriendelijk.nl





Kanker... als je weet dat je niet meer beter wordt

KWF
KANKER
BESTRIJDING



Wat betekenen deze pictogrammen?



Wat betekenen deze pictogrammen?



zo nodig



kuur afmaken



langdurig gebruik



wisselwerking

Check patiëntenfolders van je stageplek of je eigen materiaal

Online tool

Voorlichtingsmateriaal BeoordelingsInstrument (VBI)

Online tool voor het beoordelen van de begrijpelijkheid en toepasbaarheid van printbaar en audiovisueel gezondheidsvoorlichtingsmateriaal voor de patiënt.



The screenshot shows the VBI website interface. At the top, there is a navigation bar with the VBI logo (a stylized 'vbi' with a pink checkmark) and the text 'PHAROS'. To the right of the logo are links for 'OVER VBI', 'FAQ', 'MATERIAAL BEOORDELEN', a pink 'REGISTREER' button, and a question mark icon followed by 'INLOGGEN'. Below the navigation bar is a large blue box on the left with the heading 'Registreer je voor advies'. Inside this box, the text reads: 'Registreer je eerst om een advies te krijgen op basis van je score. Zonder registratie krijg je dit advies niet.' At the bottom of this box is a white button that says 'Registreer je hier'. To the right of the blue box is a section titled 'Wat is het VBI?'. The text in this section reads: 'Met behulp van het Voorlichtingsmateriaal BeoordelingsInstrument (VBI) kun je - samen met een collega - de begrijpelijkheid en

DEFINITIE

Gezondheidsvaardigheden

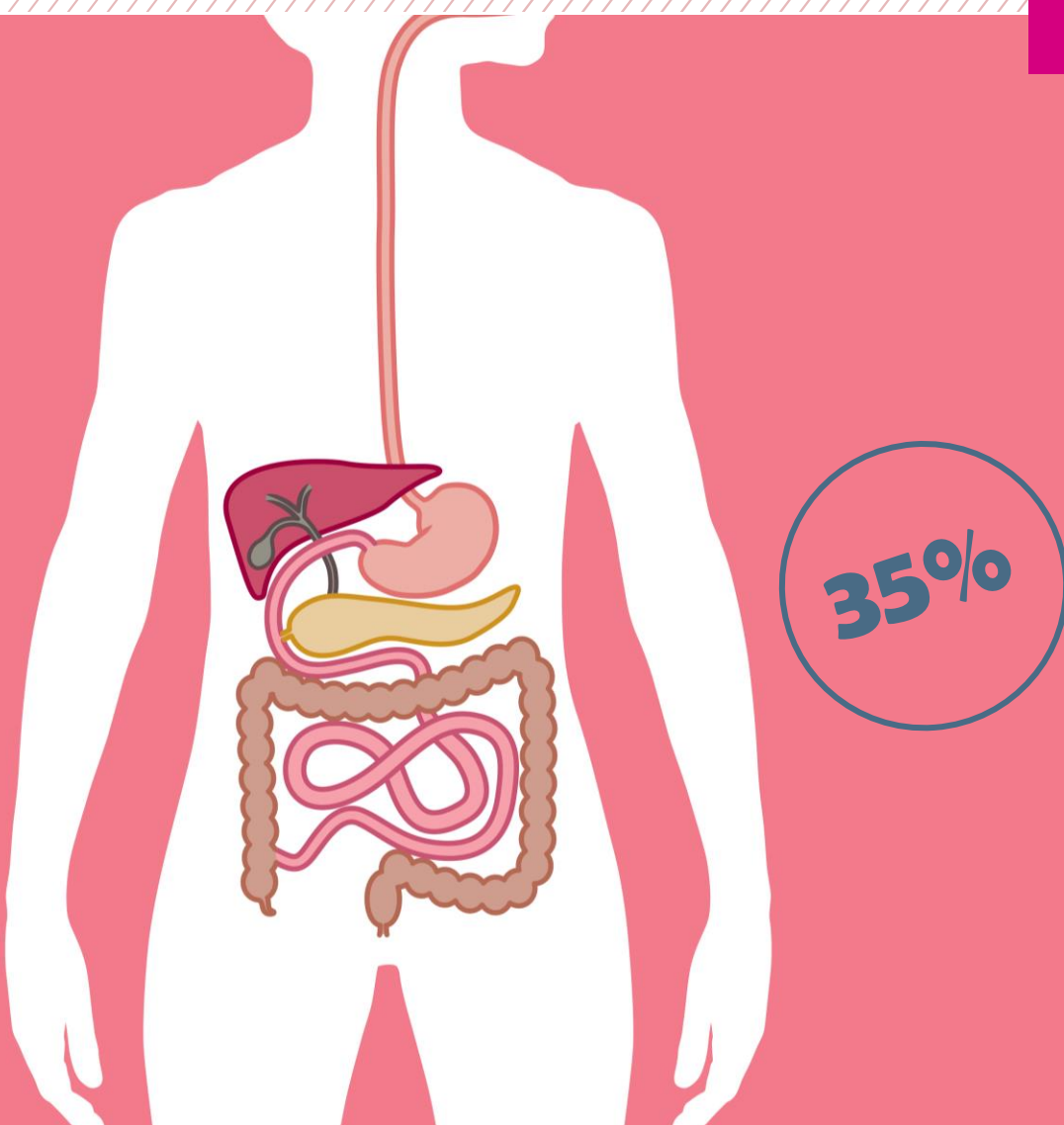
Informatie over gezondheid kunnen

- **vinden**
- **begrijpen**
- **toepassen**

bij beslissingen over de gezondheid.

Drie niveaus:

1. Functioneel
2. Interactief of communicatief
3. Kritisch



35%

Laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden

Risicogroepen

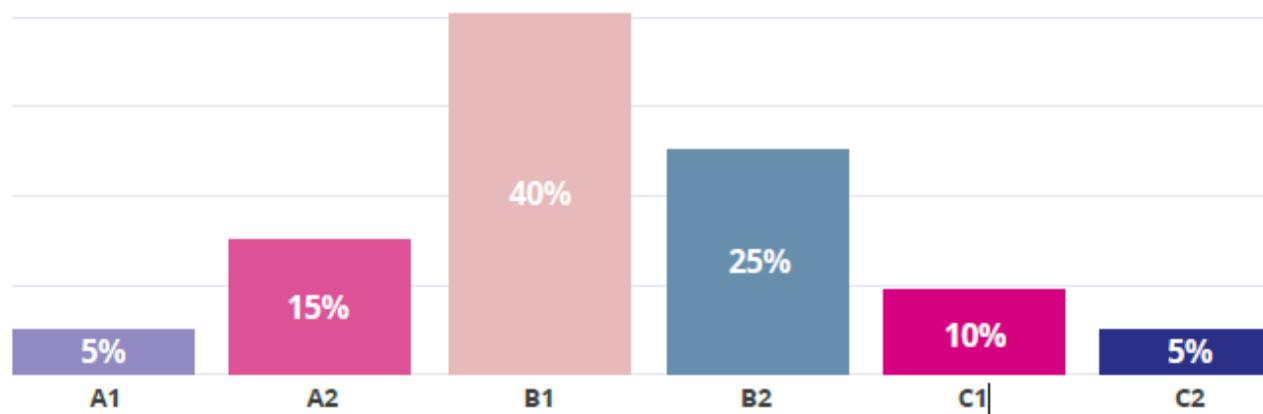
- Mensen met een lagere opleiding
- Eerstegeneratie migranten
- Mensen met een lagere sociaal-economische positie
- Ouderen
- Jongeren die zonder startkwalificatie van school komen
- Chronisch zieken



2,5 miljoen

Nederlanders zijn laaggeletterd

Taalniveaus en de bevolking van Nederland



B1: 80%
A2: 95%

Onder A1	A1	A2	B1	B2	C1	C2
Losse woorden	Zeer eenvoudige zinnen	Korte eenvoudige teksten	Iets uitgebreidere teksten	Complexere teksten	Hoog niveau Nederlands	Hoog niveau Nederlands, zeer complexe teksten

Begrijpelijke taal is beter voor iedereen!

*Als je het niet eenvoudig kunt
uitleggen, snap je het zelf niet*

Albert Einstein

The background of the slide features a photograph of three students in a classroom setting. A young woman with long blonde hair is leaning over a young man with glasses and curly hair, who is looking down at something out of frame. Another student is partially visible behind them. The image is partially covered by a blue rectangular overlay on the right side, which contains the title text. At the top of this blue overlay is a solid magenta rectangle.

Bouwstenen voor lessen begrijpelijke communicatie (in de palliatieve zorg)

Dit boek!

- De mens staat centraal, niet zijn medische toestand
- Aandacht voor:
 - het dagelijks leven
 - de sociale omstandigheden
 - emoties, waarden en behoeftes van de patiënt

Persoons- gerichte zorg voor iedereen

M.E.T.C. van den Muijsenbergh
E. Oosterberg

Met aandacht voor sociale
omstandigheden en etnische diversiteit
in de huisartsenpraktijk

Geheel
herziene
editie



Checklist herkennen

Checklist HERKENNEN laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden

SIGNALEN van laaggeletterdheid

De patiënt:

- Vermijdt duidelijk lees- en schrijfsituaties.
- Leest niet mee bij uitleg van een folder of tekst op een scherm.
- Is ongemakkelijk bij de vraag iets op te schrijven of te lezen.
- Gebruikt of begrijpt het nummerapparaat niet.
- Heeft meerdere papieren maar weet niet wat wat is.
- Is ongemakkelijk (of reageert boos) als er teveel vragen gesteld worden.
- Is vaak te vroeg of te laat met herhaalrecept aanvragen.
- Komt te laat of op de verkeerde dag.
- Gebruikt of begrijpt het nummerapparaat niet.

SIGNALEN van beperkte gezondheidsvaardigheden

De patiënt:

- Heeft moeite met het vertellen van een chronologisch verhaal.
- Stelt geen vragen of stelt niet ter zake doende vragen.
- Antwoordt niet adequaat.
- Lijkt afwezig of ongeïnteresseerd.
- Heeft geen of beperkte kennis van het functioneren van het eigen lichaam.
- Vult digitale vragenlijsten niet in.
- Gebruikt het digitale patiëntenportaal niet.
- Belt altijd voor het maken van een afspraak of komt langs; maakt geen gebruik van de mogelijkheid om online een afspraak te maken.
- Laat de afspraak maken door iemand anders.
- Heeft geen baat bij de adviezen (omdat ze niet opgevolgd worden of niet juist uitgevoerd worden).

Checklist communicatie op maat

- Veronderstel geen basiskennis van het lichaam / ziekten
- Korte zinnen, eenvoudige woorden
- Wees directief / concreet: *Wat moet de ander doen?*
- Herhaal kernpunten
- Beperk de hoeveelheid informatie
- *'Welke vragen heeft u nog?'*

Checklist Communicatie op maat - gesprekken voeren met mensen die laaggeletterd zijn of beperkte gezondheidsvaardigheden hebben

COMMUNICATIE-ADVIEZEN

Begroet de patiënt warm, met een lach en open houding.
Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden voelen zich vaak onzeker en niet op hun gemak.

Neem de tijd voor de uitleg. Boek een dubbel consult.

Laat af en toe een stilte vallen. Dat geeft de patiënt tijd om te verwerken wat u zegt.

Begin het gesprek met tenminste 1 minuut voor de patiënt. Laat de patiënt uitleggen waarvoor hij komt.
In de praktijk wordt een patiënt al na 20 seconden onderbroken. Blijf luisteren.

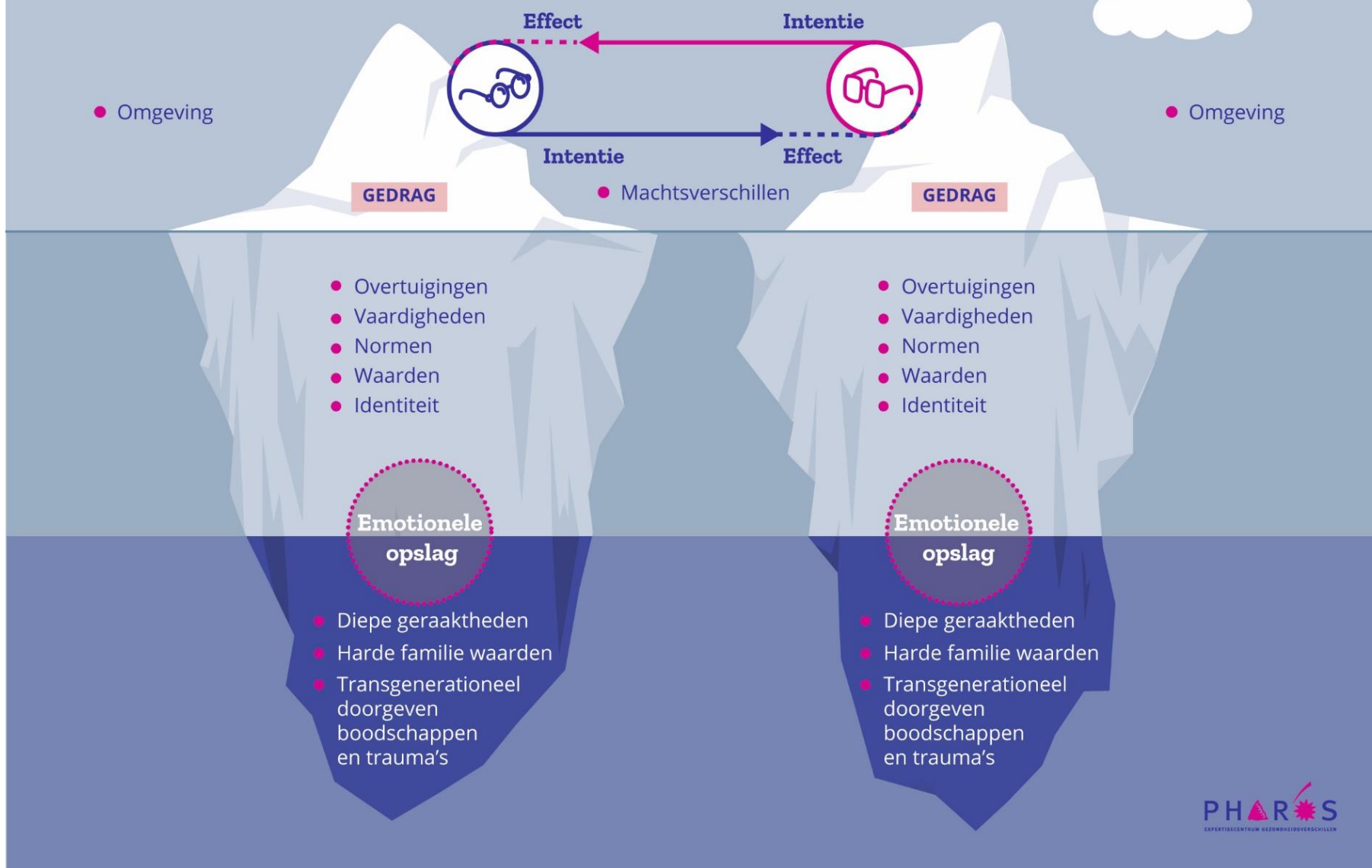
Gebruik eenvoudige taal maar blijf de patiënt als een volwassen persoon aanspreken.

- Maak korte zinnen.
- Gebruik zoveel mogelijk de tegenwoordige tijd. 'Ik loop. Ik zit. Ik spreek.'
- Vermijd beeldspraak. Zeg niet: "Ik wil graag een vinger in de pap hebben".
- Kies dezelfde woorden die de patiënt gebruikt voor zijn of haar klachten of medicijnen.

Gebruik beeldmateriaal ter ondersteuning van uw uitleg. Voorbeelden zijn:

- www.begrijpjelichaam.nl
- Ik heb diabetes, wat kan ik doen?
- Ik heb COPD, wat kan ik doen?
- Informatiekaarten palliatieve zorg
- Consultkaart-in-beeld over:
 - [Artrose in de heup](#)
 - [Artrose in de knie](#)
 - [Stoppen met roken](#)
 - [Blijvende schade aan uw nieren](#)

Model voor sensitief communiceren



Terugvraagmethode

- Vraag iemand om in zijn eigen woorden te vertellen wat je hem/haar zojuist hebt uitgelegd
- Blijkt dat iemand het niet heeft begrepen? Vul aan of stel bij
- Geef iemand niet het gevoel dat je hem controleert: houd de vraag bij je zelf



Bedenk je eigen terugvraagzin



Lesidee

- Scenario spelen met een virtuele patiënt

Gesprekken oefenen met een virtuele patiënt

- <https://pharosleerplatform.nl/>
- Gratis voor studenten

Startpagina



Welkom Gudule
Op jouw persoonlijke leeromgeving

Beschikbare cursussen



Cultuursensitief communiceren met migranten, met focus op antibiotica



Effectief communiceren in de zorg



Goed begrepen: oefenen met virtuele patiënten



In gesprek over meisjesbesnijdenis

Contact: info@pharos.nl

In deze gesprekssimulatie oefent u het begrijpelijk uitleggen met meneer De Jong, een patiënt met COPD (ook hier staat samen beslissen nog *niet* centraal). Meneer De Jong heeft kort achter elkaar twee exacerbaties gehad en daarom krijgt hij extra medicatie. Hoe legt u hem dit uit?

Deze casus sluit aan bij longziekten. Heeft u een ander specialisme? Uiteraard kunt u deze simulatie ook doen; voor andere specialismen zitten er ook waardevolle lessen in.



Oefenen met begrijpelijk communiceren 2

In deze gesprekssimulatie oefent u het begrijpelijk uitleggen met meneer De Jong, een patiënt met COPD (ook hier staat samen beslissen nog *niet* centraal). Meneer De Jong heeft kort achter elkaar twee exacerbaties gehad en daarom krijgt hij extra medicatie. Hoe legt u hem dit uit?

Deze casus sluit aan bij longziekten. Heeft u een ander specialisme? Uiteraard kunt u deze simulatie ook doen; voor andere specialismen zitten er ook waardevolle lessen in.

 Opnieuw spelen



Goedemorgen meneer de Jong.



Feedback



Een neutrale opening van het gesprek.



Goedemorgen dokter.

Ik heb een brief gekregen van uw huisarts. Ik wil ook graag van uzelf horen waarom u hier bent.



Feedback



Door meneer te vragen zelf te vertellen wat hij al weet, stemt u goed af wat het startpunt van het gesprek moet zijn. Hierdoor kunt u uw informatie effectief laten aansluiten.

Oefenen met begrijpelijk communiceren 2

In deze gesprekssimulatie oefent u het begrijpelijk uitleggen met meneer De Jong, een patiënt met COPD (ook hier staat samen beslissen nog *niet* centraal). Meneer De Jong heeft kort achter elkaar twee exacerbaties gehad en daarom krijgt hij extra medicatie. Hoe legt u hem dit uit?

Deze casus sluit aan bij longziekten. Heeft u een ander specialisme? Uiteraard kunt u deze simulatie ook doen; voor andere specialismen zitten er ook waardevolle lessen in.

Opnieuw spelen



Met proefbehandeling bedoel ik dat u een nieuwe inhalator krijgt. We gaan kijken of uw klachten dan verminderen.



Feedback



U heeft goed opgemerkt dat meneer uw uitleg niet goed heeft begrepen en zet dit recht. Uw uitleg blijft echter te ingewikkeld en abstract.



Nieuwe? Is die oude niet meer goed dan?

De inhalatiecorticosteroïden voegen we toe voor een effectievere bestrijding van uw klachten.



Feedback



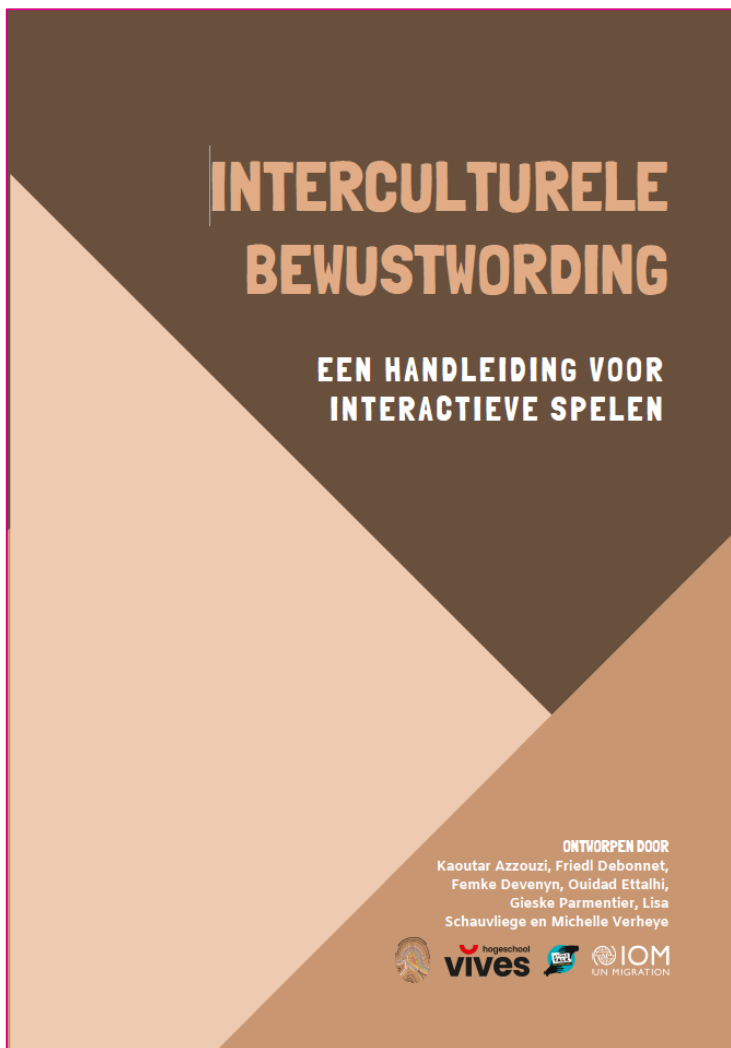
U geeft een volledige uitleg, die echter door het gebruik van medisch jargon voor meneer moeilijk te begrijpen is.



Lesidee

- Spellen met medische woorden

Spellen



WITTE PRIVILEGES	PAGINA 9	PRIVILEGE WALK	PAGINA 10
KRUISPUNTDENKEN	PAGINA 12	CROSSIDENTITY	PAGINA 13
BEELDVORMING	PAGINA 15	ETIKETTEN	PAGINA 16
DIVERSITEITSBENADERINGEN	PAGINA 18	KWINKSLAG	PAGINA 19

Spellen

- Memoryspel Empower2decide (Radboudumc)
- Duidelijke taal – een spel van Bureau Morbidee - voor tweetallen of twee groepen
- De Grote Onbegrijpelijke e-Health Quiz (Pharos)
- Quiz: Kan jij door de ogen van een taalambassadeur kijken? (Pharos; patiëntenportaal)
- Begrijp jij het? – Quiz met 9 vragen over informatie, gezondheid en zorg (Pharos)





Lesidee

- Schrijf een patiëntvriendelijke term op B1-niveau

Aan de slag. Patiëntvriendelijke termen op B1-niveau; zet je antwoorden in de chat

Diuretica

Hulpmiddelen

Exacerbatie

www.ishetb1.nl

Geneesmiddeleninteractie

www.zoekeenvoudigewoorden.nl

Intraoculair

www.synoniemen.net

En ook: neem iemand in gedachten die informatie over gezondheid best lastig vindt en herschrijf de term voor hem of haar

Herschreven

Zoals nu in bijsluiters	Herschreven
Diuretica	
Exacerbatie	
Geneesmiddeleninteractie	
Intraoculair	

Herschreven

Zoals nu in bijsluiters	Herschreven
Diuretica	Plaspillen. U plast meer door deze medicijnen. (diuretica)
Exacerbatie	
Geneesmiddeleninteractie	
Intraoculair	

Herschreven

Zoals nu in bijsluiters	Herschreven
Diuretica	Plaspillen. U plast meer door deze medicijnen. (diuretica)
Exacerbatie	uw klachten worden veel erger
Geneesmiddeleninteractie	
Intraoculair	

Herschreven

Zoals nu in bijsluiters	Herschreven
Diuretica	Plaspillen. U plast meer door deze medicijnen. (diuretica)
Exacerbatie	uw klachten worden veel erger
Geneesmiddeleninteractie	1. De invloed die medicijnen op elkaar hebben. 2. De invloed die medicijnen op elkaar hebben. Hierdoor werken medicijnen beter, slechter of anders.
Intraoculair	

Herschreven

Zoals nu in bijsluiters	Herschreven
Diuretica	Plaspillen. U plast meer door deze medicijnen. (diuretica)
Exacerbatie	uw klachten worden veel erger
Geneesmiddeleninteractie	1. De invloed die medicijnen op elkaar hebben. 2. De invloed die medicijnen op elkaar hebben. Hierdoor werken medicijnen beter, slechter of anders.
Intraoculair	1a. in het oog 1b. in uw oog

768.	trombocytenaggregatieremmers	1. Bloedverdunners (trombocytenaggregatieremmers). 2. Bloedverdunners (trombocytenaggregatieremmers). Deze medicijnen zorgen dat er minder stolsels in uw bloed komen. Een stolsel is een propje in uw bloed.
769.	trombocytopenie	1. Weinig bloedplaatjes in uw bloed. Bloedplaatjes zorgen voor een korstje op een wond. 2. Weinig bloedplaatjes in uw bloed. Bloedplaatjes zorgen voor een korstje op een wond. U kunt last hebben van: - blauwe plekken - rode puntjes op de huid - een bloedneus - wondjes die lang blijven bloeden
770.	tromboflebitis	1. Ontsteking van een bloedvat of ader (tromboflebitis). 2. Ontsteking van een bloedvat of ader (tromboflebitis). Op de plek van de ontsteking kunt u last hebben van: - pijn - rode kleur - dikke plek op uw huid
771.	trombolytica	Medicijnen die stolsels in uw bloed oplossen. Een stolsel is een propje in uw bloed.
772.	trombose	1. Een bloedpropje zit vast in een bloedvat of ader. Dit is trombose.

		2. Een bloedpropje zit vast in een bloedvat of ader. Bijvoorbeeld in uw hart, uw been, uw hersenen of uw longen. Dit is trombose. 3. Een bloedpropje zit vast in een bloedvat of ader. Bijvoorbeeld in uw hart, uw been, uw hersenen of uw longen. Dit is trombose. U kunt last krijgen van: - een beroerte - een hartaanval - een dik en rood been
--	--	--



Lesidee

- Oefenen met de terugvraagmethode

Terugvraagmethode

- Vraag iemand om in zijn eigen woorden te vertellen wat je hem/haar zojuist hebt uitgelegd
- Blijkt dat iemand het niet heeft begrepen? Vul aan of stel bij
- Geef iemand niet het gevoel dat je hem controleert: houd de vraag bij je zelf



Bedenk je eigen terugvraagzin

Two video's



Terugvraagmethode: hoe?

1. Ik wil graag weten of ik het goed uitgelegd heb.

2. Kunt u me vertellen...

... wat u nu moet doen

... wat ik verteld heb

... hoe u de medicijnen gaat innemen

-> Verzin je eigen vraag!

Terugvraagmethode: oefenen met je buur

- 2 min. Uitleggen
- 1 min. Terugvraagmethode gebruiken
- 3 min. Samen reflecteren

Wisselen van rol

Terugvraagmethode

Waarom?

- Door het herhalen blijft het beter hangen
- Je kunt aanvullen wat niet overgekomen is
- Geeft jou info: op welk niveau moet je communiceren?

Wanneer?

- Begin gesprek
- Na uitleg
- Einde gesprek

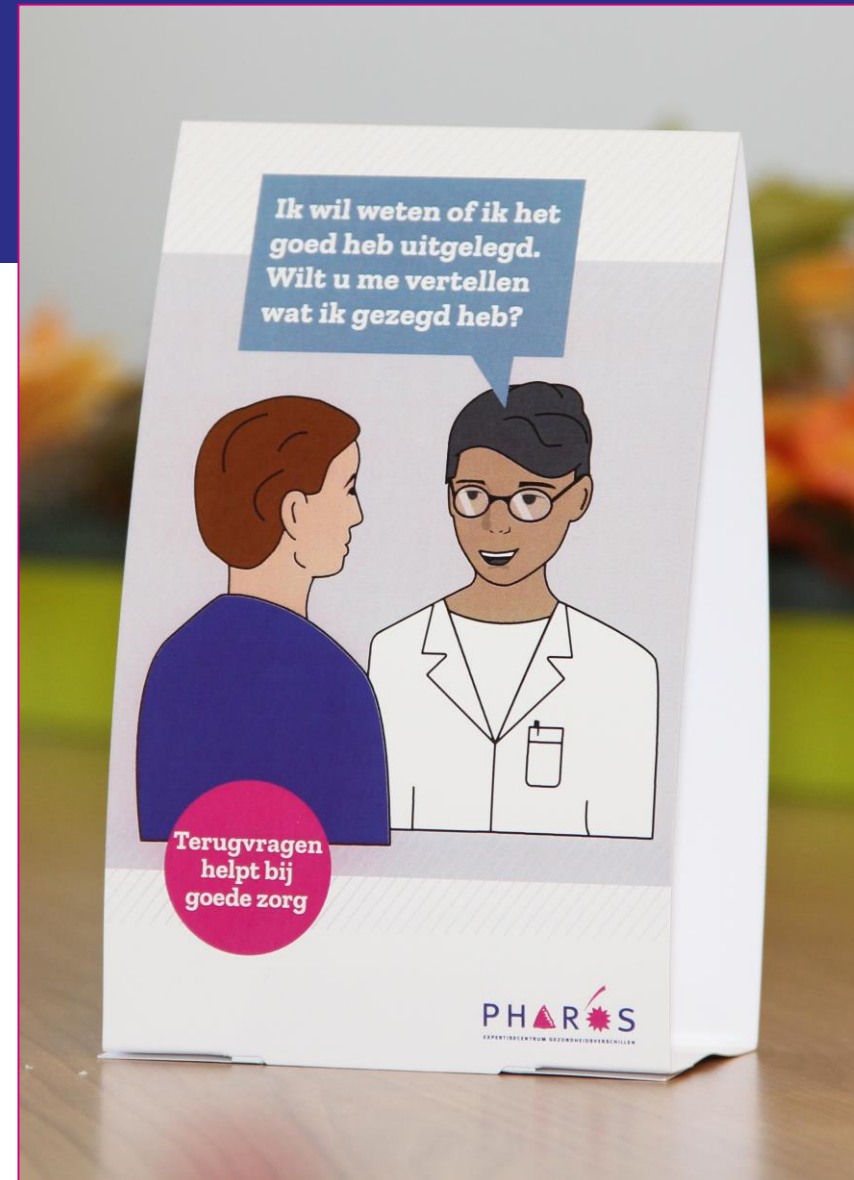
Bij wie?

- Iedereen!

Voordoen – nadoen – herhalen (dr. House)



Ter herinnering





Lesidee

- Film kijken

Film kijken: ervaring met kanker kun je delen

[HOME](#)[ZIEKTEBEELDEN](#)[CULTUUR & GEZONDHEID](#)[MIGRATIE & GEZONDHEID](#)[MATERIALEN](#)[WIJKGERICHT WERKEN](#)

Ervaring met kanker kun je delen....

Een openhartige film over omgaan met kanker

De film *Ervaring met kanker kun je delen....* vertelt het verhaal van drie mensen die leven met kanker. Elk van hen praat openhartig met familieleden en zorgprofessionals.

De film dient als bron van inspiratie voor andere migranten en is zeer bruikbaar voor voorlichters van migranten organisaties, patiënten- en thuiszorgorganisaties, mantelzorgers. De onderwerpen die besproken worden kunnen gebruikt worden in discussies en het gesprek over kanker.

Film kijken: Voorlichtingsfilms voor migranten over palliatieve zorg

Papia tocante bida y morto

In gesprek over de laatste levensfase met Antilliaanse migranten



如何谈论关于生与死的问题

In gesprek over de laatste levensfase met Chinese migranten



الحديث عن الحياة والموت

In gesprek over de laatste levensfase met Marokkaanse migranten



Yaşam ve ölüm hakkında konuş

In gesprek over de laatste levensfase met Turkse migranten





Lesidee

- Aan de slag met digitale zorg

Aan de slag met digitale zorg

[Home](#) /



eHealth of digitale zorg die iedereen kan gebruiken: hoe doe je dat?

Je kan steeds meer dingen voor je gezondheid regelen met een computer of mobiele telefoon. Digitale zorg, of eHealth, wordt normaler. eHealth biedt dan ook kansen om preventie en zorg te verbeteren. En om patiënten zelf meer controle te geven over hun gezondheid en over de zorg die zij nodig hebben. Maar niet alle eHealth is makkelijk te vinden, te gebruiken en te begrijpen voor iedereen. Zoals voor mensen die niet goed kunnen omgaan met een computer, apps of met internet. Of voor mensen die moeite hebben met taal. Dat kan anders.

Of je nu een zorgverlener bent, een ontwikkelaar van digitale apps of samenwerkt aan (lokaal) beleid rond eHealth: wij helpen je om ervoor te zorgen dat je echt iedereen ondersteunt met digitale zorg.

[Lees meer](#) ▾

- ▼ Hoe maak je of verbeter je eHealth?
- ▼ Hoe help je patiënten bij het gebruiken van eHealth?
- ▼ Hoe krijg je meer aandacht voor begrijpelijke eHealth?
- ▼ Praat mee
- ▼ Feiten en cijfers
- ▼ Wat doen wij?
- ▼ Meer weten over...

Zelf aan de slag met eHealth maken, gebruiken en delen

Hieronder vind je hulpmiddelen waarmee je direct zelf kunt testen of een digitale app makkelijk te vinden, te gebruiken en te begrijpen is. Wil je anderen graag overtuigen dat eHealth te gebruiken moet zijn voor iedereen? Of wil je laten zien dat veel digitale zorg nu nog niet begrijpelijk genoeg is? Ook daar kan een deel van de onderstaande hulpmiddelen je bij helpen.

Hoe maak je eHealth, zoals een app of patiëntenportaal?



[Wensen – luister naar je doelgroep](#)

Dit lijstje bevat de wensen voor eHealth van [taalambassadeurs](#). Houd in de



[Checklist – voordat je begint](#)

Deze online checklist laat je makkelijk en snel zien waar begrijpelijke voorlichting



Hulpmiddelen voor communicatie – wat kun je daarmee doen in het onderwijs?

Geef je pijn een cijfer

13:37

< Vorige **Pijnscore** Gereed



Resultaat

Pijnscore
10 punten

Voeg een opmerking toe

13:36

< Vorige **Pijnscore** Volgende



Voer je pijnscore in

8
9
10

Punten

09:04

< Vorige **Pijnscore** Volgende

Hoeveel pijn heeft u?

- 0 - Helemaal geen pijn
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 - De ergst denkbare pijn ✓

Ondersteunend materiaal

BegrijpJelichaam.nl

Begrijp je lichaam

Hart en bloedvaten Luchtwegen Maag-darmstelsel Diabetes Kanker
Seksualiteit en voortplanting Over begrijp je lichaam

[Beginpagina](#) >

Hart en bloedvaten



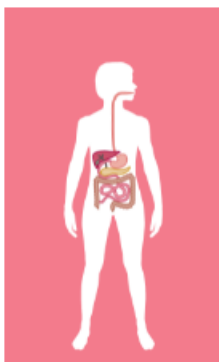
- [Algemene informatie](#)
- [Hoge bloeddruk](#)
- [Te hoog cholesterol](#)
- [Bloedvatvernauwing](#)
- [Hartkramen](#)
- [Hartaanval](#)

Luchtwegen



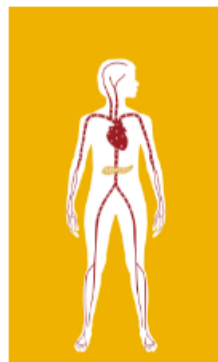
- [Algemene informatie](#)
- [Verkoudheid](#)
- [Keelontsteking](#)
- [COPD](#)
- [Astma](#)

Maag-darmstelsel



- [Algemene informatie](#)
- [Maagpijn](#)
- [Brandend maagzuur](#)
- [Prikkelbare darm](#)
- [Verstopping](#)

Diabetes



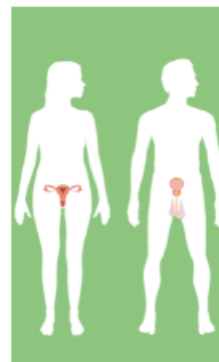
- [Algemene informatie](#)
- [Lage bloedsuiker](#)
- [Hoge bloedsuiker](#)
- [Blaasontsteking](#)
- [Bloedvatvernauwing](#)
- [Hartkramen](#)
- [Hartaanval](#)
- [Beroerte](#)

Kanker



- [Nierkanker](#)
- [PMP](#)
- [Schildklierkanker](#)
- [Borstkanker - Behandelingen](#)
- [Borstkanker - Onderzoek oksel](#)
- [Longkanker](#)
- [Gynaecologische kanker](#)
- [HIPEC](#)

Seksualiteit en voortplanting

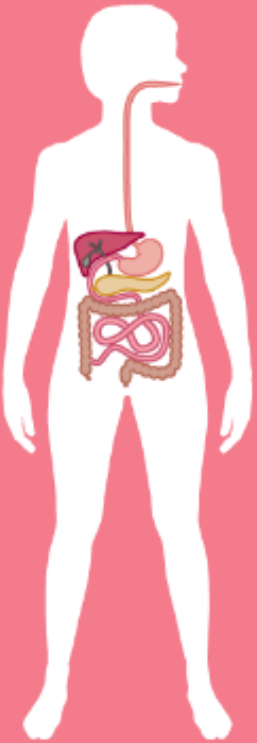


- [Geslachtsorganen vrouw](#)
- [Geslachtsorganen man](#)
- [Puberteit meisje](#)
- [Puberteit jongen](#)
- [Menstruatie](#)
- [Overgang](#)
- [Seks](#)
- [Anticonceptie](#)

Voorbeeld

Prikkelbare darm

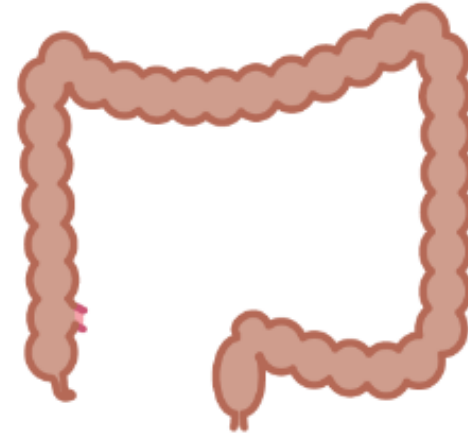
Maag-darmstelsel



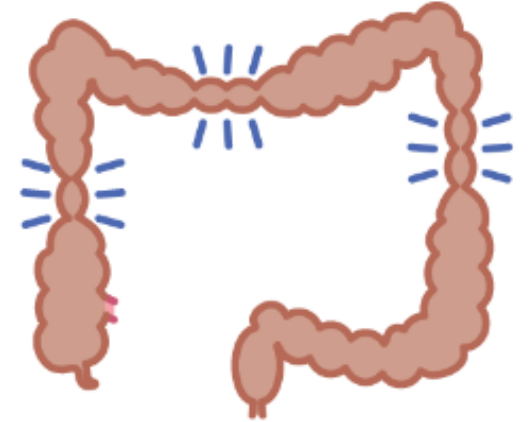
Dikke darm



Gezonde dikke darm



Prikkelbare darm



Darmkanker

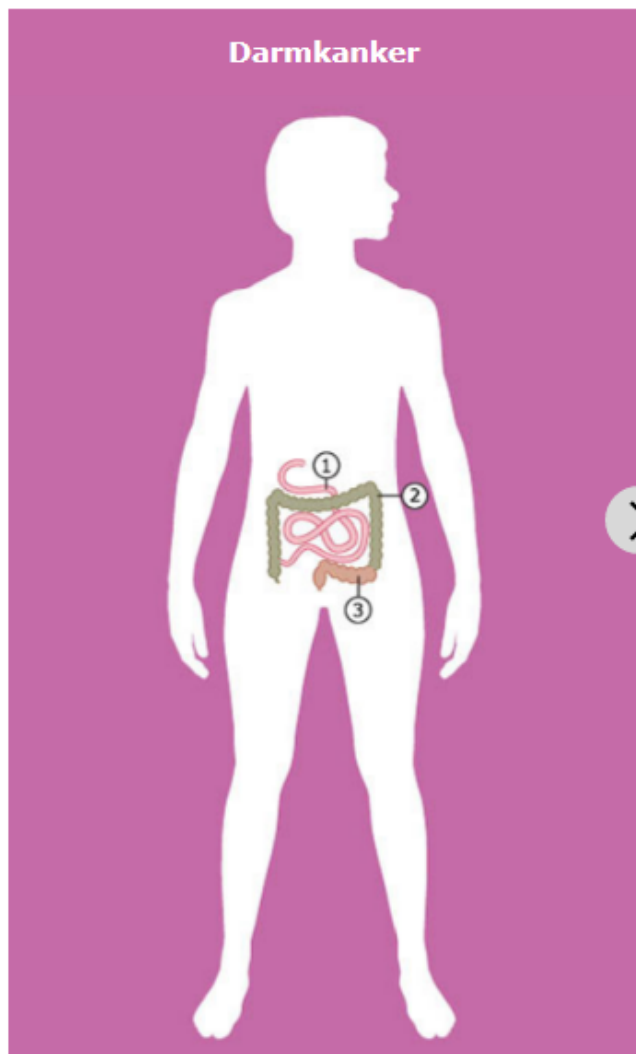
 Verberg uitleg bij afbeelding

Bij kanker veranderen goede cellen in slechte cellen.
Deze slechte cellen blijven groeien.
Het worden er steeds meer.

Een andere naam voor kanker is tumor of gezwel.

Bij darmkanker zit de kanker in je darmen.
Je hebt een dunne darm, een dikke darm en een
endeldarm.

1. Dunne darm
2. Dikke darm
3. Endeldarm



Afdrukken zonder uitleg



Afdrukken met uitleg

zn.wtn.tn
zien weten eten®

**HET VETGEHALTE
IN DNS ETEN**

**VAN ONTBIJT TOT AVONDETEN VAN KOEK
TOT BITTERBAL VAN KOFFIE TOT SLAAPMUTSJE**

<http://www.zienweteneten.nl/>

zn.wtn.tn
zien weten eten®

**Boordevol
KCAL & KH**

**DIRECT
BESTELLEN**

**Van ontbijt tot avondeten
van koek tot bitterbal
van koffie tot slaapmutsje**

zn.wtn.tn
zien weten eten®

**tijdens de
Ramadan**

**DIRECT
BESTELLEN**

Dit boekje toont de kilocalorieën en koolhydraten van typische Ramadan-gerechten. Zo kunt u precies bijhouden wat en hoeveel u eet en drinkt tijdens de vastenmaand.

Van dadel en ei tot soep en thee met zoete koek

Couscous met 7 groenten



920 KCAL
95 KH
PP

Gehaktballetjes in tomatensaus



310 KCAL
6 KH
PP

15

Andijvie - Spekjes



406 KCAL
38 KH

Boerenkool - Worst



500 KCAL
42 KH

Hutspot - Klapstuk



386 KCAL
30 KH

Hete Bliksem - Gehakt



544 KCAL
45 KH

AVONDMAAL | STAMPOT

47

Broodje Döner Kebab (met saus)



568 KCAL
30 KH

Turkse pizza - Lahmacun (met saus)



267 KCAL
27 KH

13

Chips



136 KCAL
13 KH
PP

Zoute Stengels



38 KCAL
7 KH
PP

Wokkels



148 KCAL
21 KH
PP

Tortilla Chips met Salsa



85 KCAL
12 KH
PP

Tucs



101 KCAL
13 KH
5s

Kaasstengels



51 KCAL
4 KH
1s

BORRELTijd | ZOUTJES

39

Appeltaart



285 KCAL
41 KH

Vruchtenshuitje



195 KCAL
35 KH

Mocagebakje



396 KCAL
38 KH

Slagroompunt



300 KCAL
29 KH

Kwarktaartje



266 KCAL
31 KH

Cheesecake



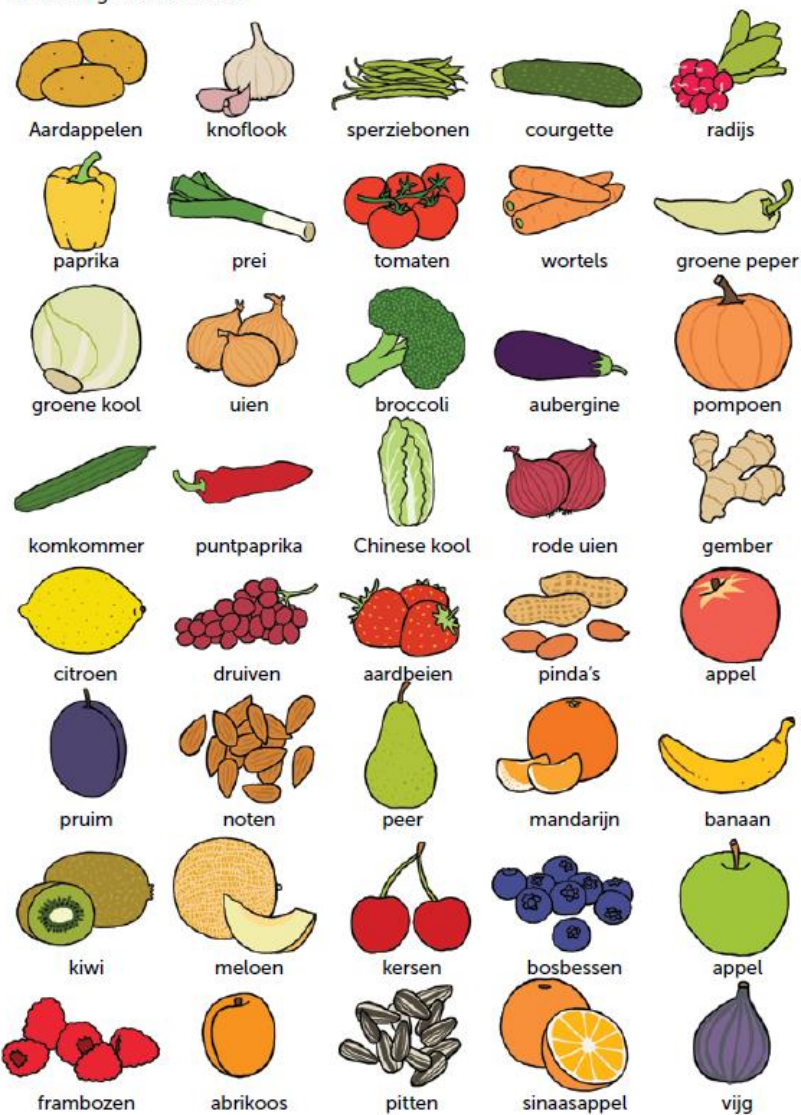
330 KCAL
32 KH

TUSSENDORTJES | VAN DE BAKKER

23

Gezond eten

Eet veel groente en fruit



Overzicht: wat staat wel en niet in de Schijf van Vijf?

Hieronder vind je een overzicht van wat wel en wat niet in de Schijf van Vijf staat.

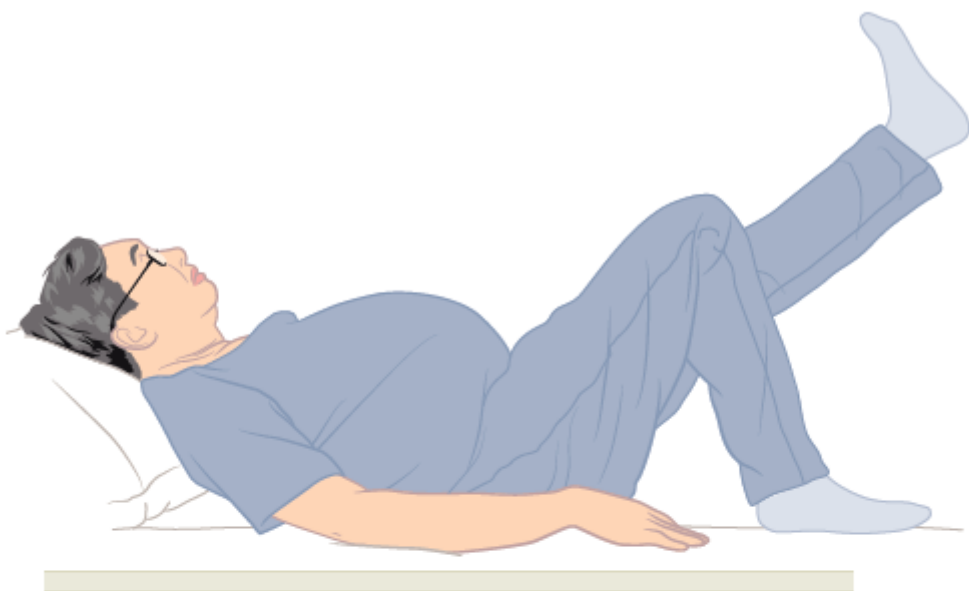
Groente in de Schijf van Vijf	Niet in de Schijf van Vijf
- Verse groente - Voorgesneden groente - Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout - Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout - Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout	- Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout - Groentesap - Groente a la crème - Soepen met groenten - Groente verwerkt in de producten die niet in de Schijf van Vijf staan.

Fruit in de Schijf van Vijf	Niet in de Schijf van Vijf
- Vers fruit - Voorgesneden fruit - Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker - Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (beperkt, maximaal een handje per dag) - Uitgelekt fruit in blik op sap (beperkt)	- Fruit in blik op siroop - Vruchtensap - Gedroogd fruit met toegevoegd suiker - Kokos - Olijven

Links: afbeelding uit 'Gezond Inburgeren' van Pharos

Rechts: website

Voedingscentrum



Benen bewegen – dit moet u doen

Het is belangrijk om uw benen goed te bewegen.

Dit moet u doen:

1. Kom uit uw bed en wandel een stukje.
Doe dat elke dag 3 keer, elke keer 10 minuten.
Vaker en langer mag ook. Probeer dat te doen.
2. U ligt op bed en buigt uw knieën en enkels.
Daarna strekt u uw knieën en enkels.
Doe dat zoveel mogelijk.



De fysiotherapeut



Medicijnen



Praat er over met anderen



Wat is COPD?



Angst en benauwd zijn



Roken



Bewegen of sporten



Hoesten



Hobby's of werk



Geld



Eten



Seks



Plas of poep verliezen

Bijwerkingen bij kankermedicijnen

Last van rot gevoelens



Je gebruikt kankermedicijnen

Dan kun je last krijgen van rot gevoelens.
Zoals onrustig, bang, boos of verdrietig.
Dat kan komen omdat je kanker hebt.
Door de kankermedicijnen kan het ook erger worden.

Je voelt en doet anders door het rotgevoel

Misschien voel je je normaal vrolijk,
maar ben je nu vaker verdrietig of boos.
Of je bent bang dat het allemaal niet goed gaat.
Of je voelt je onrustig.
Het is niet erg om onrustig, bang, boos of verdrietig te zijn.
Het is normaal om niet altijd vrolijk te zijn.



Bijwerkingen bij kankermedicijnen

Last van moeheid



Je gebruikt kankermedicijnen.

● Je kind heeft pijn

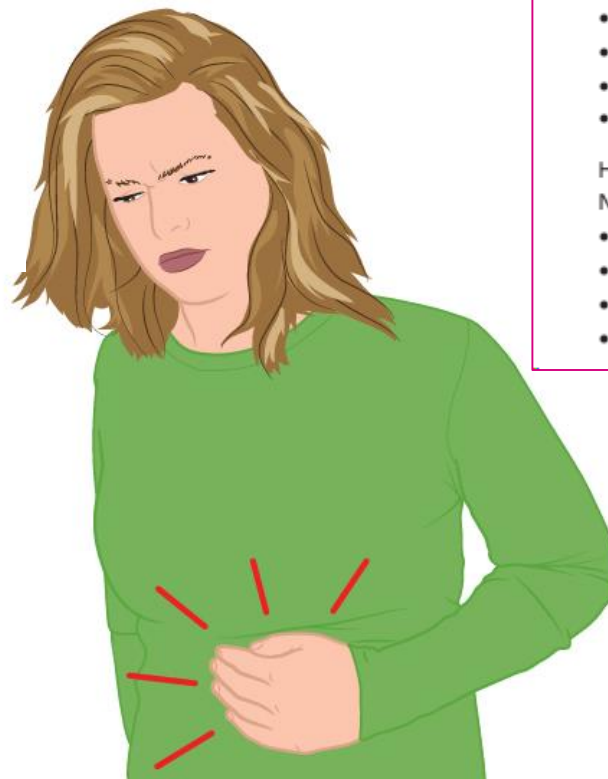
Medijnkaart bij pijn.



Altijd doen bij pijn (crise):

- Direct beginnen met medicijnen tegen de pijn.
- Je kind moet veel drinken
5 glazen per dag voor kinderen van 1, 2, 3 of 4 jaar.
7, 8 of 9 glazen per dag voor kinderen van 5 jaar en ouder
Meer mag ook want veel drinken is goed.
- Je kind moet warm blijven.
Warm aankleden.

Pak de kaart met de leeftijd van jouw kind.



Medicijn bij pijn

Let op: kijk goed op het doosje.

Heeft u tabletten van **500 mg**?

Neem dan bij pijn:

- ochtend: 2 tabletten
- middag: 2 tabletten
- avond: 2 tabletten
- voor de nacht: 2 tabletten

Heeft u tabletten van **1000 mg**?

Neem dan bij pijn:

- ochtend: 1 tablet
- middag: 1 tablet
- avond: 1 tablet
- voor de nacht: 1 tablet

Informatiekaarten over palliatieve en terminale zorg

Wat gebeurt er als iemand doodgaat

Als je vragen hebt:
Maak een afspraak met je huisarts en praat er samen over.



Je bent erg ziek en je gaat dood aan jouw ziekte. Je bent aan het einde van je leven.

Op deze kaart staat wat er gebeurt als je doodgaat. Dit gaat bij iedereen anders.

Maar wat op deze kaart staat, gebeurt bij veel mensen.

1

Vragen over leven en dood als je niet meer beter wordt

Praten met een geestelijk verzorger

Als je vragen hebt:
Je huisarts kan je het telefoonnummer van een geestelijk verzorger geven.



Ben je erg ziek en ga je dood aan jouw ziekte?

Je kunt dan verdrietig zijn of bang. Of onrustig of boos. Maar misschien heb je er vrede mee dat het leven bijna over is.

Met een geestelijk verzorger kun je praten over dingen die je denkt of voelt. Dat kan ook met familie of vrienden, maar een geestelijk verzorger luistert anders. En stelt andere vragen.

Een geestelijk verzorger hoort niet bij een kerk, moskee of tempel. Sommige geloven zelf wel, anderen niet.

1

Reanimatie

Als je vragen hebt:
Maak een afspraak met je huisarts en praat er samen over.



Bij een hart-stilstand stopt je hart met kloppen. Je hart pompt geen bloed meer door je lichaam. Er komt geen zuurstof meer bij je hersenen. Je hebt hulp nodig, anders ga je dood.

Van een hart-stilstand voelt iemand meestal niet zo veel. Het gaat erg snel. Vaak gebeurt het als iemand slaapt.

Reanimatie kan het hart weer laten kloppen.

Bij reanimatie drukt iemand hard op je borst. Ook blaast deze persoon zuurstof in je mond.

1

Doodgaan met hulp van een arts

Dit heet euthanasie

Als je vragen hebt:
Maak een afspraak met je huisarts en praat er samen over.



Een arts kan jou medicijnen geven waar je van doodgaat. Dit heet euthanasie.

Denk je wel eens over doodgaan met hulp van een arts? Praat er-over met je partner, familie of vrienden.

Maak ook een afspraak bij de huisarts om er-over te praten.

Hulp bij het doodgaan kan niet zo-maar. Er zijn strenge regels.

1

Het geven van een medicijn waardoor een patiënt zijn klachten niet meer voelt

Dat noemen we palliatieve sedatie

Heeft u hier vragen over?
Of heeft u andere vragen?
Bel dan uw eigen huisarts.



Iemand die gaat overlijden kan veel pijn hebben.

Of erg moe zijn.

Soms is iemand ook onrustig en bang.

Het is naar voor de patiënt en voor de familie.

Gewone medicijnen helpen niet meer goed.

De huisarts kan helpen.

1

Ademen met hulp van een machine op een IC



Bij ziektes kan er te weinig zuurstof in het bloed komen. Dat is niet goed.

Soms voelt de patiënt zich benauwd.

Een be-ademings-machine kan het ademen dan overnemen.

Dit kan alleen in het ziekenhuis op de IC.

IC is de afkorting voor Intensive Care.

Dit is een afdeling voor heel zieke patiënten.

Het is zwaar om lang be-ademd te worden op de IC.

Denk goed na of u dit wilt of niet, want de meeste patiënten worden niet meer zo gezond als vroeger.

1

Gesprekskaart

MIJN GEVOEL OVER MIJN ZIEKTE

- Wat vind ik ervan dat ik niet meer beter word?
- Ben ik bang, boos of verdrietig door mijn ziekte?
- Wat vinden mijn familie en vrienden ervan dat ik niet meer beter word?
- Maak ik mij zorgen over mijn familie en vrienden?
- Welke hulp en zorg kan ik krijgen?
- Welke hulp en zorg kunnen mijn familie en vrienden krijgen?

MIJN LEVEN

- Wat is voor mij belangrijk in mijn leven?
- Met wie kan ik praten over wat belangrijk is voor mij?
- Wat vertel ik aan anderen over mijn leven?
- Wat wil ik nog doen in mijn leven?
- Wat kan ik nog doen in mijn dagelijks leven?
- Met wie kan ik praten over mijn geloof?

Vragen over leven en dood als je niet meer beter wordt

Vragen om zelf over na te denken. Praten met je familie en vrienden. En praten met je dokter of verpleegkundige.

MIJN LICHAAM

- Wat zijn mijn klachten?
- Hoe zal het de komende tijd met mijn ziekte gaan?
- Welke behandelingen kan ik krijgen?
- Kan ik stoppen met mijn behandeling als ik dat wil?
- Bij welke klachten moet ik de dokter bellen?
- Kan ik naar een andere dokter gaan?
- Hoe gaat de zorg voor mij verder na ontslag uit het ziekenhuis?
- Wil ik weten hoe lang ik nog zal leven?

MIJN GEVOEL OVER MIJN ZIEKTE

- Wat vind ik ervan dat ik niet meer beter word?
- Ben ik bang, boos of verdrietig door mijn ziekte?
- Wat vinden mijn familie en vrienden ervan dat ik niet meer beter word?
- Maak ik mij zorgen over mijn familie en vrienden?
- Welke hulp en zorg kan ik krijgen?
- Welke hulp en zorg kunnen mijn familie en vrienden krijgen?

MIJN LEVEN

- Wat is voor mij belangrijk in mijn leven?
- Met wie kan ik praten over wat belangrijk is voor mij?
- Wat vertel ik aan anderen over mijn leven?
- Wat wil ik nog doen in mijn leven?
- Wat kan ik nog doen in mijn dagelijks leven?
- Met wie kan ik praten over mijn geloof?

HET EINDE VAN MIJN LEVEN

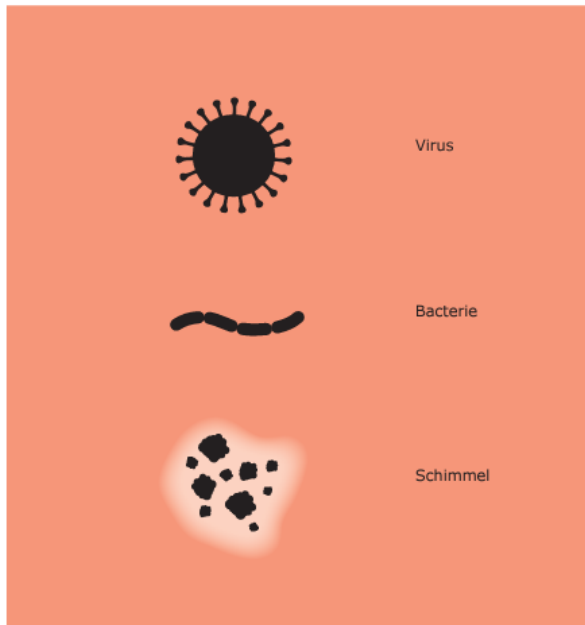
- Hoe kan ik met mijn huisarts praten over doodgaan?
- Waar wil ik doodgaan?
- Wie wil ik bij me hebben als ik doodga?
- Welke wensen heb ik voor mijn begrafenis of crematie?
- Welke andere dingen moet ik regelen?
- Welke andere wensen wil ik vastleggen?
- Wie maakt keuzes over mijn behandeling als ik dat zelf niet meer kan?

Ondersteunend materiaal maken

keuzekaart-in-beeld

praatkaarten/informatiekaarten

Informatiekaart afweer



Ziekmakers

Je kunt ziek worden door een virus, een bacterie of een schimmel.
Het zijn ziekmakers.

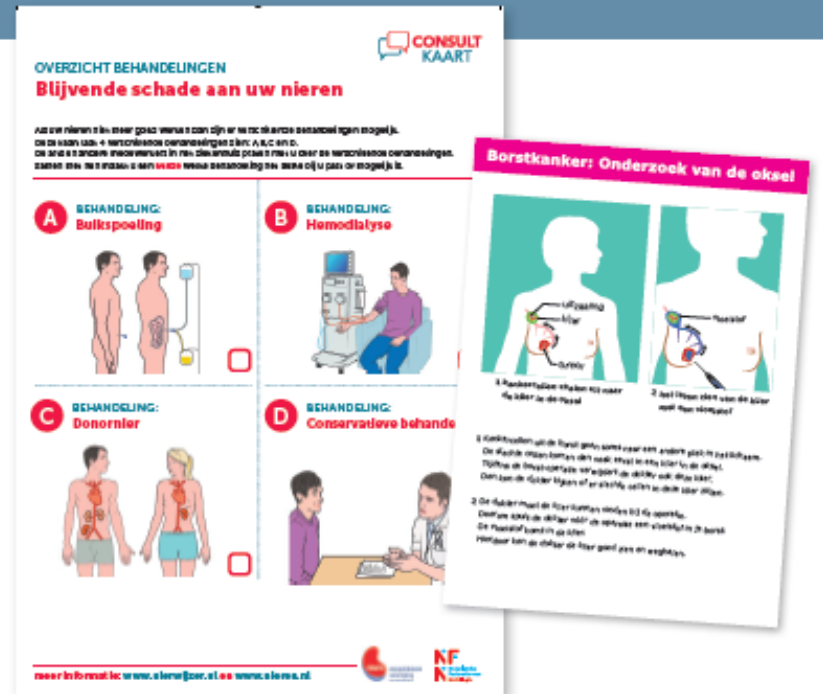
Voorbeelden zijn:

- Je wordt verkouden door een virus.
- Je krijgt een zwerende vinger door een bacterie.
- Je krijgt witte vlekjes in je mond door een schimmel.

METHODIEK

Begrijpelijke medische informatie in woord en beeld

ter ondersteuning bij het uitleggen en samen beslissen



Auteurs:
Natascha Huijser van Reenen, Majorie
de Been, Hester van Bommel (Pharos);
Ella Visserman, Rianne van Pijkeren (NFK);
Karen Prandl (NVN)

Deze methodiekbijdrage is een samenwerking van Pharos,
NFK, Patiëntenfederatie Nederland en de NVN. Het is een resultaat
van de projecten 'Goed Uitgelegd' en 'Consultkaart in Beeld' en
kwam mede tot stand met financiering vanuit KIDZ gelden.
© Maart 2021

Wanneer start je met praten over palliatieve zorg?



Deze 'Flowchart Communicatie Palliatieve Zorg' komt uit het boek 'Levensindesprekken' van Mariska Overman en Rob Bruntink. Voor meer informatie of bestellen: www.bureaumorbidee.nl.



En nog véél meer in de Kennisbank en op het Pharos-YouTube-kanaal

<https://www.pharos.nl/kennisbank/>

<https://www.youtube.com/c/pharosutrecht/playlists>

Welke vragen heb je nog?
Lees verder op www.pharos.nl



g.boland@pharos.nl



[@GuduleBoland](https://twitter.com/GuduleBoland)
[@PharosKennis](https://twitter.com/PharosKennis)