

Wachtruimte

Het webinar start om 12:00 uur

Praktische zaken:

- > Zet je microfoon uit bij binnenkomst.
- > Het webinar wordt opgenomen en achteraf gedeeld samen met de presentaties.
- > Zet je camera uit als je niet in beeld wilt komen.
- > Stel je vragen in de chat.
- > Voor technische vragen: Vicky **06-14936017** , bij geen bereik alg nr Pharos: 030-2349800



Welkom en Programma

Vierde lunchwebinar in de reeks

Vanaf 2025 organiseren we maandelijks een lunchwebinar met actuele thema's op het gebied van kansrijke start en het samenwerken met de mensen om wie het gaat.

Doel lunchwebinar

Op laagdrempelige en een prikkelende manier handvatten geven hoe samen te werken met de mensen om wie het gaat

Vandaag

Begrijpelijke en toegankelijke communicatie in de geboortezorg

- Hoe kun je als zorgverlener mensen die moeite hebben met lezen of schrijven herkennen?
- En hoe communiceer je op een begrijpelijke en toegankelijke manier?
- Ook worden praktische handvatten gedeeld voor toegankelijke en begrijpelijke communicatie met cliënten.

Laxsini Murugesu is senior adviseur bij Pharos, en gepromoveert op samen beslissen in de geboortezorg.

Nitharsini Subramaniam en Patricia Swagers, taalambassadeurs





27 maart 2025 – Lunchwebinar Kansrijke Start

Begrijpelijk en toegankelijk communiceren in de geboortezorg

Laxsini Murugesu, PhD
senior adviseur / projectleider bij Pharos

Even voorstellen

Laxsini Murugesu

- Senior adviseur & projectleider
- Team 'persoonsgericht werken in de zorg'
- PhD: Samen beslissen in de geboortezorg (2024)



Feiten en cijfers

Opleiding man¹



mannen met
basisonderwijs, vmbo
of mbo-1 leven

± 6,0 jaar

korter dan
mannen met een hbo-
of wo-opleiding

Opleiding vrouw¹



vrouwen met
basisonderwijs, vmbo
of mbo-1 leven

± 4,8 jaar

korter dan
vrouwen met een hbo-
of wo-opleiding

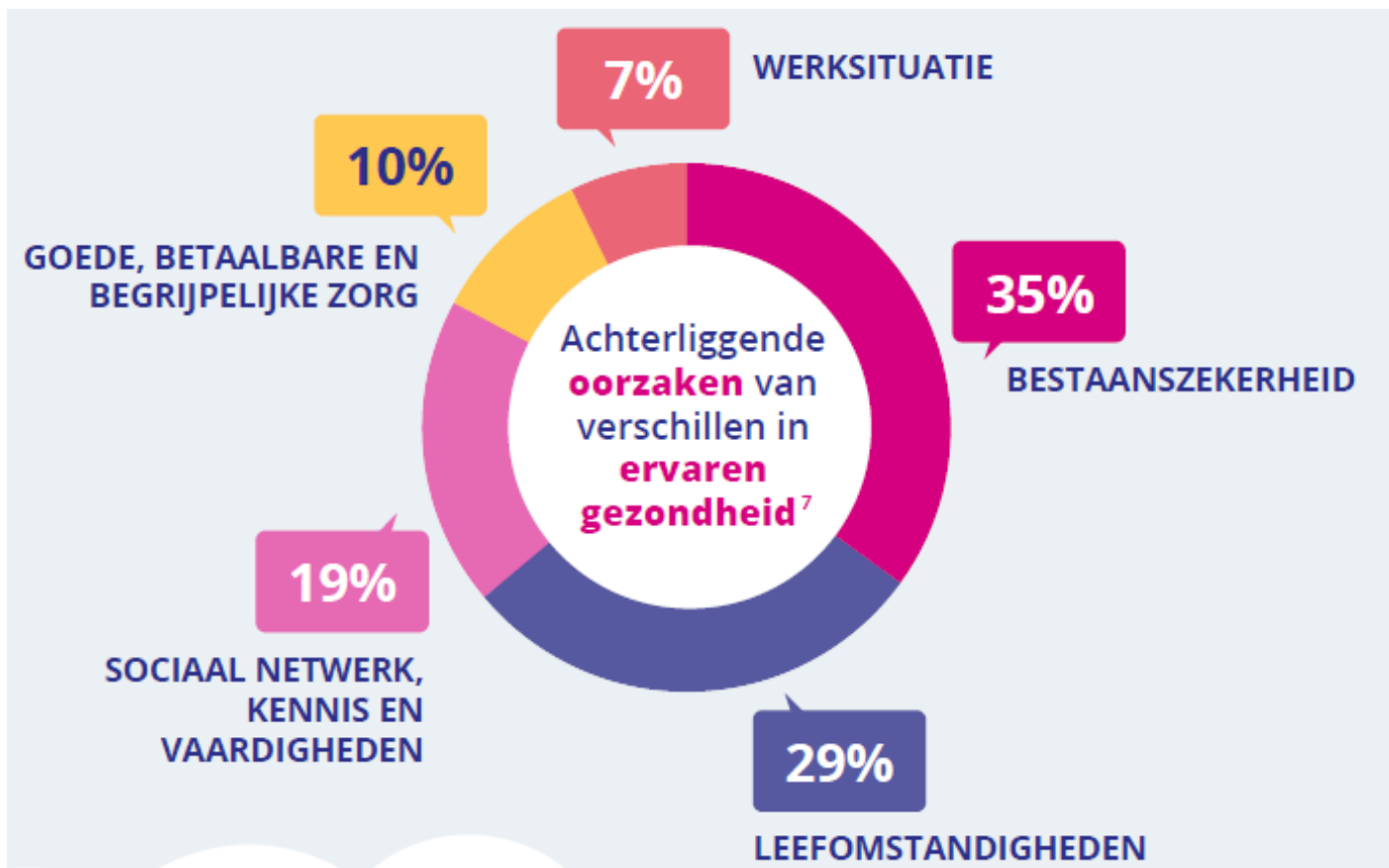


Mensen met een **laag inkomen** leven²

± 21,4 jaar

korter in goede gezondheid
dan mensen met een hoog inkomen

Feiten en cijfers



Gezondheidsverschillen verkleinen: behandel mensen ongelijk!

Reality
Ongelijke kansen
op gezondheid



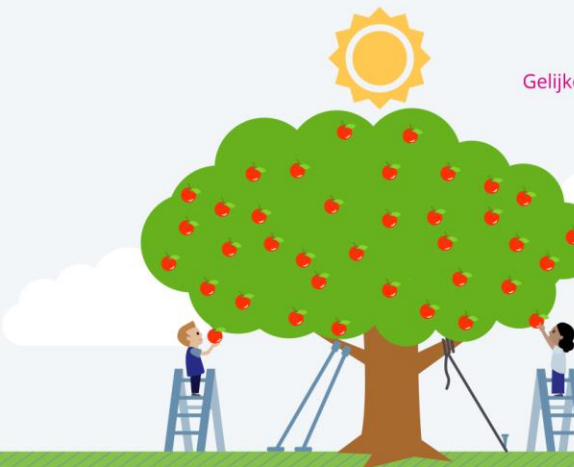
Equality
Gelijke behandeling
maar geen gelijk resultaat

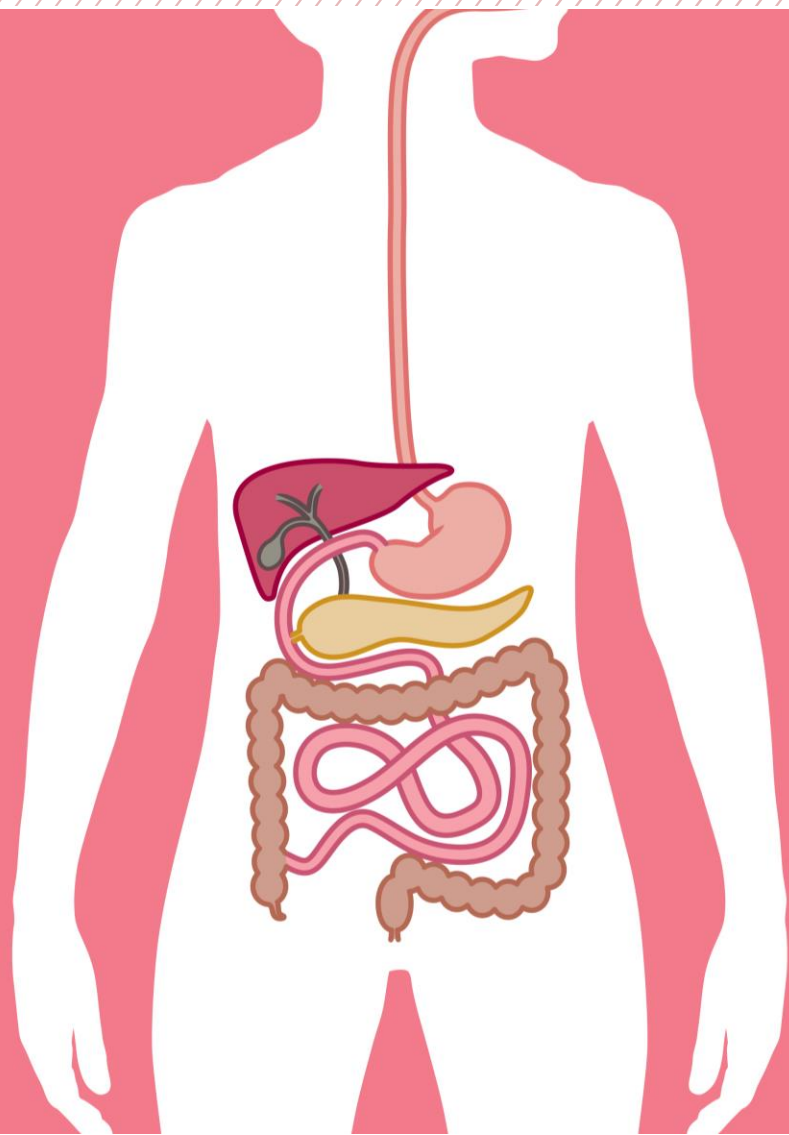


Equity
Differentiatie voor
gelijke kansen
op gezondheid



Justice
Gelijke gezondheidsuitkomsten
door wegnemen
achterliggende oorzaken
gezondheidsverschillen





Gezondheidsvaardigheden

Gezondheidsvaardigheden

DEFINITIE

Het

- vinden
- begrijpen
- beoordelen
- toepassen

van informatie over gezondheid

én de context die dit mogelijk maakt.

3 soorten vaardigheden:

- functioneel
- interactief
- kritisch

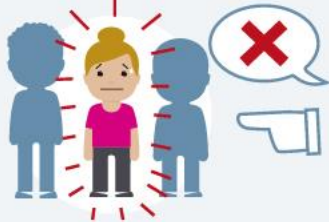
35%!

Wat geeft mensen chronische stress?

Geldzorgen



Discriminatie



Slechte woning



Overlast in de buurt



Werkloosheid



Ingewikkelde post



Weg niet kunnen vinden



Afspraak bij de dokter



Ruzie maken

LEVENSGEBEURTENISSEN



verlies dierbare



echtscheiding



verhuizing



migratie

Gevolgen van chronische stress

Fysiek



Hart- en
vaatziekten



Diabetes



Obesitas



Vroegtijdige
veroudering
(DNA verandert)



Verminderde
vruchtbaarheid



Afweersysteem
vermindert



Cognitief



Concentratie
problemen



Minder goed
geheugen



Impulsief
gedrag



Moeite met plannen
en organiseren



Moeite met emoties
reguleren

Mentaal



VERSLAVING



DEPRESSIE

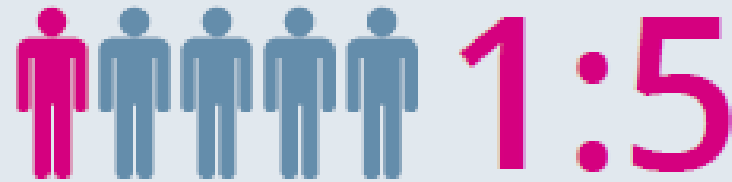


ANGST



ALZHEIMER

Een deel van de mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden is laaggeletterd



Nederlanders (12+) heeft beperkte digitale vaardigheden ⁵



Nederlanders heeft moeite met lezen, schrijven en/of rekenen

Dat zijn ongeveer **3 miljoen** mensen (16-75 jaar) ⁶



Kinderziekten

A close-up photograph of a baby's face, looking upwards and to the right. The baby has a yellow and green pacifier in their mouth. The background is a soft, light green gradient. The image is framed by a dark green border at the top and bottom.

**Wat kunt
u er zelf aan
doen?**

Vraag ons gerust om advies



Krijgt u kinderopvangtoeslag?
Let dan op het volgende.

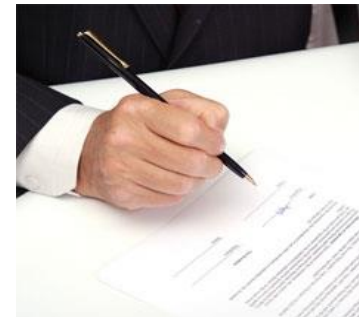
De toeslag die u maandelijks ontvangt, is een voorschot. Het bedrag dat u krijgt, is gebaseerd op uw situatie. Het hangt bijvoorbeeld af van:

- Uw jaarcome en dat van uw eventuele toeslagpartner.
- Het soort opvang van uw kind (dagopvang of BSO).
- Het aantal uren dat uw kind naar de opvang gaat.
- Het uurtarief van de opvangorganisatie(s).

Verandert hier iets in?

Voedingswaarde-informatie		100 g	1 biscuit (20,4 g)	%* / biscuit (20,4 g)
Energie		1865 kJ 445 kcal	381 kJ 91 kcal	5 %
Vetten		17 g	3,5 g	5 %
waarvan verzadigde vetzuren		6,7 g	1,4 g	7 %
Koolhydraten		62 g	12,5 g	5 %
waarvan suikers		20 g	4,1 g	5 %
Vezels		3,0 g	0,6 g	-
Eiwitten		9,2 g	1,9 g	4 %
Zout		0,88 g	0,18 g	3 %
	100 g	% NRV** / 100 g	1 biscuit (20,4 g)	% NRV** / biscuit (20,4 g)
Vitamine B6	1,1 mg	77 %	0,22 mg	16 %
Calcium	450 mg	56 %	91,8 mg	12 %
Ijzer	4,7 mg	34 %	0,96 mg	7 %

*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal), www.liga.nl. **Voedingswaardereferenties. 1 pak = 12 biscuits.



Vaccinatieschema					
Fase 1	Inenting 1	Inenting 2	Fase 2	Inenting 1	Inenting 2
6 - 9 weken	DKTP Hib HepB	Pneu	4 jaar	DKTP	
3 maanden	DKTP Hib HepB		Fase 3	Inenting 1	Inenting 2
4 maanden	DKTP Hib HepB	Pneu	9 jaar	DTP	BMR
11 maanden	DKTP Hib HepB	Pneu	Fase 4	Inenting 1	Inenting 2
14 maanden	BMR	MenC	12 jaar	HPV (2 keer 1 prik)	

Betekenis afkortingen

D	Difterie	Pneu	Pneumokokken
K	Kinkhoest	B	Bof
T	Tetanus	M	Mazelen
P	Polio	R	Rodehond
Hib	Haemophilus influenzae type b	MenC	Meningokokken C
HepB	Hepatitis B	HPV	Humaan Papillomavirus

Begrijpen is meer dan lezen

percentage patiënten dat de instructie goed opvolgt

	2 x daags 2 tabletten
patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden	30%
andere patiënten	58%

Begrijpelijke communicatie: goed voor iedereen!

percentage patiënten dat de instructie goed opvolgt

	2 x daags 2 tabletten	ochtend: 2 tabletten avond: 2 tabletten
patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden	30%	79%
andere patiënten	58%	98%

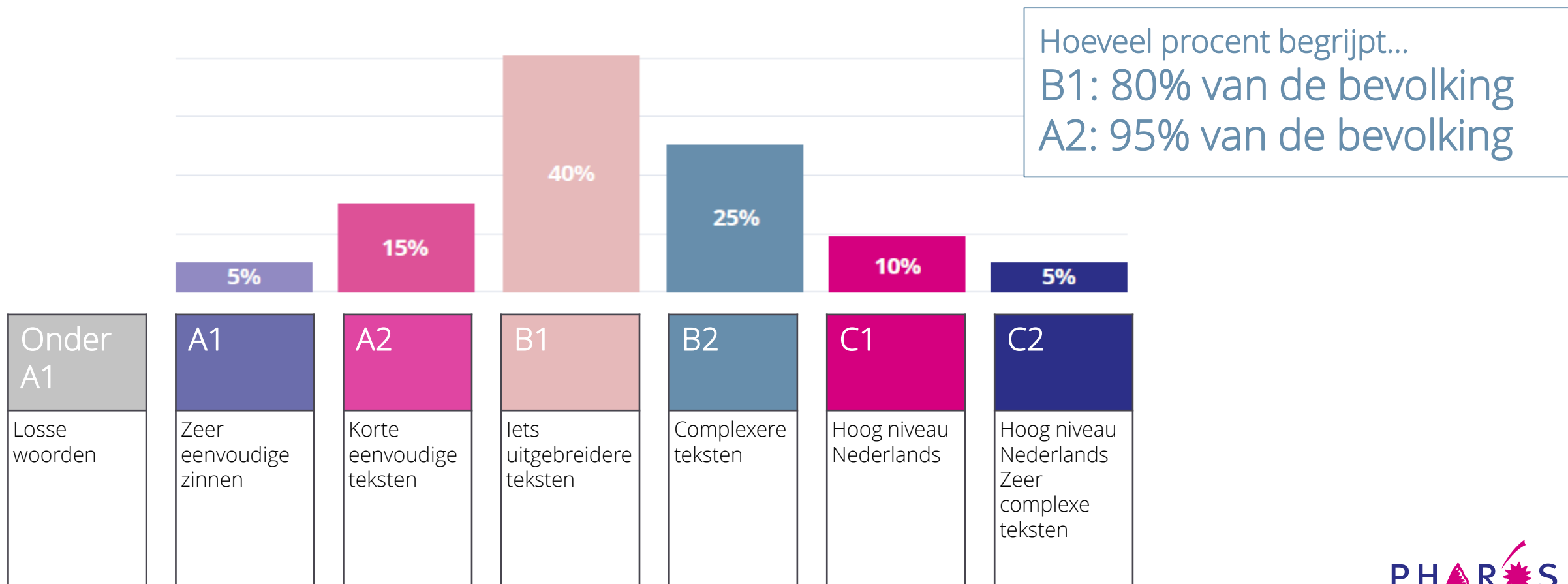
'Universal precautions approach'

- *Alle* cliënten kunnen moeite hebben met het begrijpen van informatie en de toegang tot zorg.
- Communiceer dus altijd begrijpelijk, ongeacht het opleidingsniveau.

Begrijpelijke communicatie



Taalniveaus



Wat houdt CenteringPregnancy in?

Je vormt een groep samen met andere vrouwen die ongeveer in dezelfde periode als jij zijn uitgerekend. In tien bijeenkomsten van twee uur komen 10-12 vrouwen bij elkaar. Een groep wordt begeleid door twee vaste personen, een verloskundige en een andere zorgverlener uit de geboortezorg.

In elke bijeenkomst heb je individueel contact met de verloskundige voor het uitwendig onderzoek naar de groei en ligging van je baby. Binnen de groep vinden ook de overige controles plaats. Daarna worden in de groep vragen, zorgen en oplossingen besproken.

Iedere zwangere ontvangt een zwangerschapsboek waarin je zelf de zwangerschapscontroles gaat bijhouden. Ook kun je in dit boek lezen welke onderwerpen er per bijeenkomst zullen worden behandeld.

De bijeenkomsten zijn op vastgestelde dagen en tijden. Deze zijn vooraf bekend tot het einde van je zwangerschap. Centering Pregnancy start nadat je het intakegesprek en de termijn echo hebt gehad. Ook de controles rondom je uitgerekende datum zijn weer individueel.

Na invoeren in de
Leesniveau Tool
(van Stichting Accessibility)

Taalniveau
B2

Duidelijke communicatie

- maak gebruik van alinea's, opsommingstekens en witregels
- actie (gedrag) versus begrijpen of informeren
- wees concreet: Wat moet de ander doen?
- zet de belangrijkste boodschap aan het begin van de tekst/alinea
- gebruik geen medische taal of leg een vakterm uit
- veronderstel geen basiskennis van het lichaam / ziekten
- beperk de hoeveelheid informatie

'Welke vragen heeft u nog?'

Centering Pregnancy

Wat is Centering-Pregnancy?

- Je praat samen met andere zwangere vrouwen.
Je bespreekt bijvoorbeeld wat je vragen en zorgen zijn.
- Ook krijg je tijd alleen met de verloskundige.
Zij onderzoekt dan hoe het gaat met jou en de baby.
- Je krijgt een boek.
Hierin schrijf je op hoe het met je gaat.

Voor wie is Centering-Pregnancy?


- Centering pregnancy is een groep voor zwangere vrouwen.
- Je zit samen met 10 tot 12 vrouwen in een groep

Wanneer is de bijeenkomst?

- De bijeenkomst is elke week op een vaste tijd.
- Elke bijeenkomst duurt 2 uur.
- Je begint na je eerste echo.
- Je kan 10 keer naar de groep komen.

Heb je vragen?

Bel...



Na invoeren in de
LeesniveaTool
(van Stichting Accessibility)



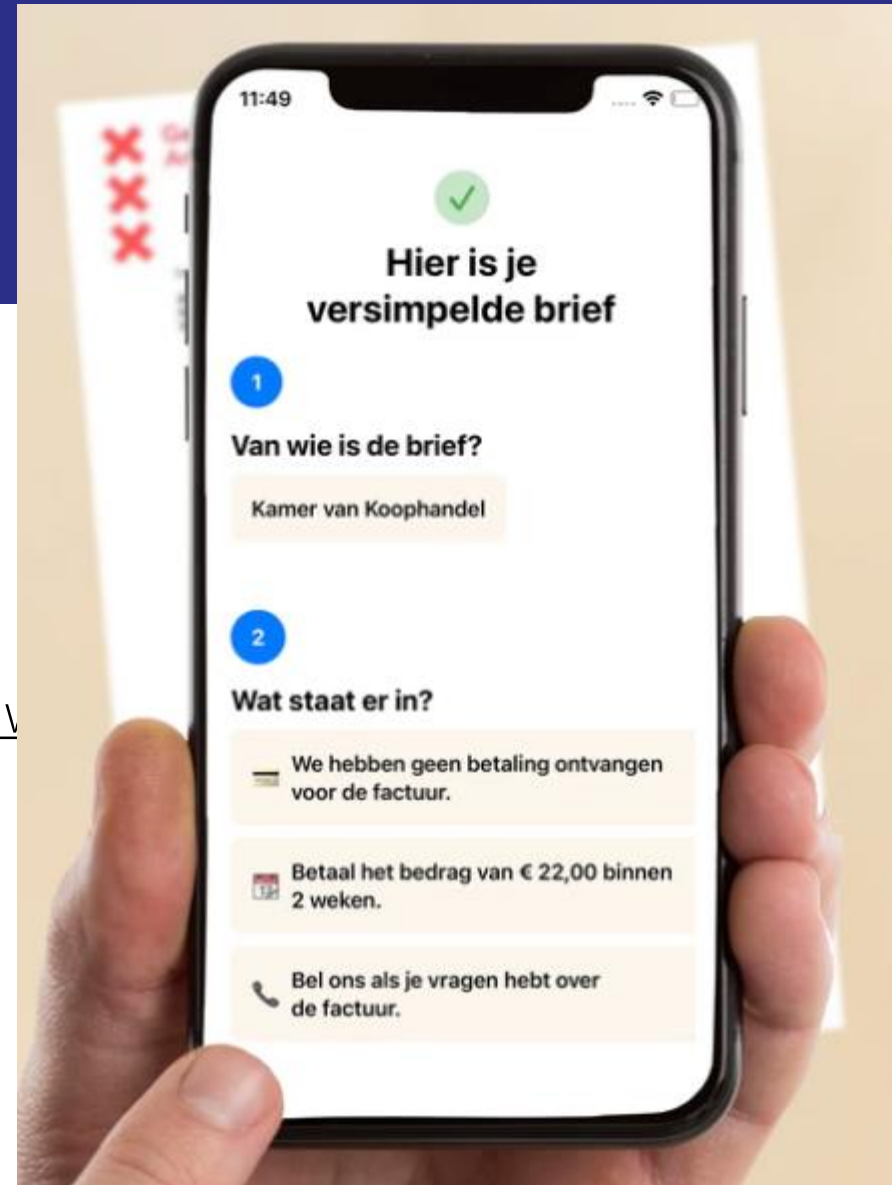
Taalniveau
B1

Hulpmiddelen

- www.ishetb1.nl
- LeesSimpel-app

Pharos:

- methodiek Begrijpelijke medische informatie in v
- sneltest Test je vragen op begrijpelijkheid
- etc.



Beperkte gezondheidsvaardigheden en laaggeletterdheid herkennen

Dat formulier vul

Sorry, ik ben mijn bril vergeten.

“

Ik doe mijn arm in een mitella, om schrijven te voorkomen.

MONIQUE 64 JAAR



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).

Hoe maak je laaggeletterdheid & beperkte gezondheidsvaardigheden bespreekbaar ?

Normaliseer lees- en schrijfproblemen:

- zorg voor een vertrouwde sfeer
- benoem welk signaal je ziet
- vertel dat veel mensen dit moeilijk vinden
- sta even stil bij dit moment

'Veel mensen hebben moeite met deze formulieren, hoe is dat voor u?'

→ En registreer het in overleg met de patiënt!

Terugvraagmethode

- Check door middel van de terugvraagmethode of de boodschap is overgekomen. Vraag aan de cliënt/patiënt of u het goed hebt uitgelegd.
 - Ik wil graag weten of ik het goed heb uitgelegd
 - Kunt u mij vertellen
 - Wat u nu moet doen
 - Wat ik heb verteld
 - Hoe u straks de medicijnen gaat innemen
 - Op welk moment gaat u pillen slikken
 - Wanneer moet u weer bloed prikken



Ondersteunend materiaal

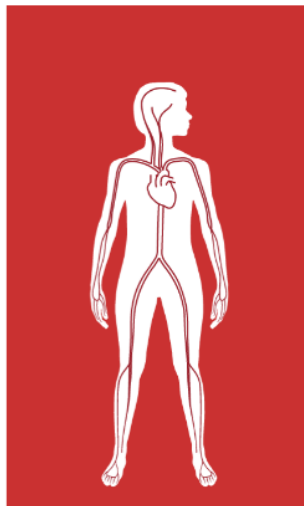
BegrijpJelichaam.nl

Dementie



- [Algemene informatie](#)
- [Ziekte van Alzheimer](#)
- [Vasculaire dementie](#)

Hart en bloedvaten



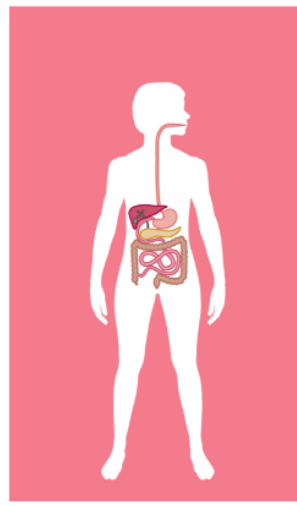
- [Algemene informatie](#)
- [Hoge bloeddruk](#)
- [Te hoog cholesterol](#)
- [Bloedvatvernauwing](#)
- [Hartkramp](#)
- [Hartaanval](#)

Luchtwegen



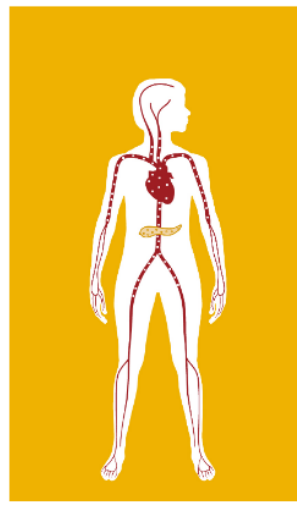
- [Algemene informatie](#)
- [Verkoudheid](#)
- [Keelontsteking](#)
- [COPD](#)
- [Astma](#)

Maag-darmstelsel



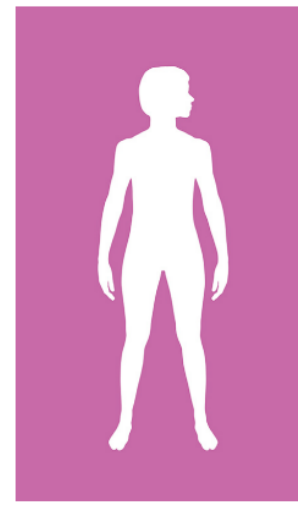
- [Algemene informatie](#)
- [Maagpijn](#)
- [Brandend maagzuur](#)
- [Prikkelbare darm](#)
- [Verstopping](#)

Diabetes



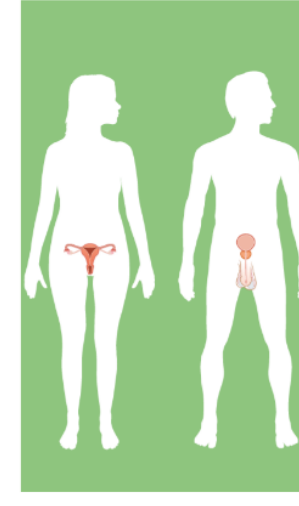
- [Algemene informatie](#)
- [Lage bloedsuiker](#)
- [Hoge bloedsuiker](#)
- [Blaasontsteking](#)
- [Bloedvatvernauwing](#)
- [Hartkramp](#)
- [Hartaanval](#)
- [Beroerte](#)
- [Etalagebenen](#)
- [Retinopathie](#)
- [Neuropathie](#)

Kanker



- [Darmkanker](#)
- [Nierkanker](#)
- [Prostaatkanker](#)
- [PMP](#)
- [Schildklierkanker](#)
- [Borstkanker – Behandelingen](#)
- [Borstkanker – Onderzoek oksel](#)
- [Longkanker](#)
- [Gynaecologische kanker](#)
- [HIPEC](#)
- [HPV en kanker](#)
- [Oogmelanoom](#)

Seksualiteit en voortplanting



- [Geslachtsorganen vrouw](#)
- [Geslachtsorganen man](#)
- [Puberteit meisje](#)
- [Puberteit jongen](#)
- [Menstruatie](#)
- [Overgang](#)
- [Seks](#)
- [Anticonceptie](#)
- [Zwangerschap en gezond leven](#)
- [Bevalling](#)
- [Miskraam](#)

Bevalling

Bevalling



Verberg uitleg bij afbeelding

Hoe begint de bevalling?

Na ongeveer 9 maanden zwangerschap is de baby groot genoeg. De bevalling begint. De bevalling begint meestal met weeën. Weeën zijn pijscheuten in de buik en rug. Dit betekent dat de pijn komt en weer weg gaat. Alle spieren van de baarmoeder trekken dan samen. De weeën zijn nodig om de baby naar buiten te helpen. Soms begint de bevalling met het breken van de vliezen. Er komt dan water uit de vagina. Vertel de arts of verloskundige welke kleur het water heeft.

- Dementie
- Hart en bloedvaten
- Luchtwegen
- Maag-darmstelsel
- Diabetes
- Kanker
- Botten en gewrichten

Seksualiteit en voortplanting

Gezinsplanning, anticonceptie en zwangerschap



Anticonceptie



Bevalling



Soorten bevalling

Signalen van naderende bevalling

Bevalling met operatie (keizersnede)

Natuurlijke bevalling



Na de bevalling



www.huisarts-migrant.nl

De website voor
zorgverleners
met vragen over zorg en
gezondheid voor
migranten, vluchtelingen
en patiënten met beperkte
gezondheidsvaardigheden



HOME

ZIEKTEBEELDEN

CULTUUR & GEZONDHEID

MIGRATIE & GEZONDHEID

Home

Materialen

Zwangerschap(swens)



Zwangerschap(swens)

Het vinkje "✓ Eenvoudig" betekent dat het materiaal volgens Pharos standaarden is getest en begrijpelijk voor laaggeletterde patiënten.

Streek zwangerschap



Beeldverhalen

Rookvrij blijven doe je met hulp!

Wat mooi.
Hiervoor heb ik
het gedaan!



Voor jou
ben ik gestopt
met roken.

Wat ben ik blij!

Lees hier hoe het Wendy en Steven lukt om rookvrij te blijven.



14

Hulp vragen

Wendy komt op het consultatiebureau.
Ze denkt:
Kan ik hier praten over rookvrij blijven?
Vinden ze me een goede moeder?

Ik wil een goede moeder zijn en niet weer gaan roken.
Ik heb hulp nodig want ik kan het niet alleen.

Wendy vertelt aan Karen van het consultatiebureau dat ze gestopt wil blijven.
En dat ze het soms zwaar vindt om moeder te zijn.

Karen zegt:
Door hulp te vragen zorg je goed voor jezelf en je baby.
Het is normaal dat je het soms zwaar vindt.
Het is belangrijk om tijd voor jezelf te maken.
Wat vind jij leuk om te doen? Wat geeft jou rust?

15



Ervaringen van Nitharsini en Patricia

Wat neem je mee naar huis?

- Een wezenlijk deel van de bevolking is laaggeletterd of heeft beperkte gezondheidsvaardigheden
- Wees alert op de signalen
- Maak het bespreekbaar
- Pas je communicatie aan
- Gebruik beeldmateriaal
- Gebruik de terugvraagmethode!

Meer weten? Of aan de slag?

Ondersteuning en advies

- ❑ Na dit webinar krijg je een link naar het webinar, de powerpoint, en andere relevante linkjes
- ❑ Vanuit Pharos kunnen we coalities Kansrijke Start verder adviseren en ondersteunen bij de volgende stap op dit thema. Neem contact met ons op via kansrijkestart@pharos.nl, je eigen adviseur (zie de Pharos website) of l.murugesu@pharos.nl

Volgend lunchwebinar

Datum: Donderdag 24 april 12.00 -12.45

Onderwerp: Ervaringsexpertise duurzaam inzetten in regionaal beleid de kracht van samenwerken

Spreker: Chiara van Vaanenburg,
strategische adviseur sociale inclusie,
met ervaringsexpertise

