

Gezondheidsvaardigheden



1. Inzicht in gezondheidsvaardigheden



Wie gezondheidsvaardig is, is **in staat om zijn gezondheid in eigen handen te nemen.**

Je beschikt over **de kennis, het zelfvertrouwen en een aantal specifieke competenties** om geïnformeerde beslissingen te nemen die je eigen gezondheid ten goede komen.

Ongeveer **40% van de Belgen** beschikt over te weinig gezondheidsvaardigheden.

**Waar hebben mensen met lage
gezondheidsvaardigheden het moeilijk mee?**

Gevolgen van lage gezondheidsvaardigheden?

Risicogroepen?

Over welke competenties gaat het?

Afstemming zorgaanbod?



Waar hebben mensen met lage gezondheidsvaardigheden het moeilijk mee?



Gezondheidsinfo



Lichaamskennis



Instructies



Afspraken



Zorggesprek



Medicatiegebruik



Weg vinden



Tijdsbesef



Administratie

Gevolgen lage gezondheidsvaardigheden?



- Slechtere gezondheidsuitkomsten
- Een minder goede (ervaren) gezondheid
- Minder gezonde leefstijl
- Meer chronische ziektes
- Meer hart- en vaatziektes, astma, kanker, diabetes, rugklachten, psychische klachten, ...
- Lagere levenskwaliteit
- Kortere levensverwachting

Gevolgen lage gezondheidsvaardigheden?



- Meer gebruik van nooddiensten
- Mindere therapietrouw



- Meer afsprakenverzuim
- Frequentere en langere ziekenhuisopnames



- Minder gebruik van preventie en screeningsmogelijkheden

Risicogroepen?



beperkt netwerk



chronische ziekte



financiële problemen



laag opleidingsniveau



psychologische en
emotionele problemen



lage perceptie
eigen gezondheid



lage perceptie
sociale status



Nederlands als
tweede taal



ouderdom



verstandelijke
beperking

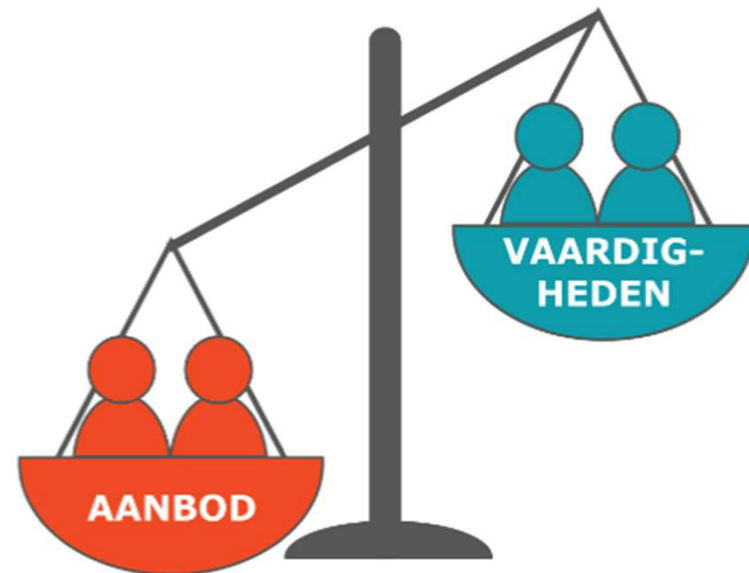
Over welke competenties gaat het?

1. INFORMATIE VINDEN

2. INFORMATIE BEGRIJPEN

3. INFORMATIE BEOORDELEN

4. INFORMATIE TOEPASSEN



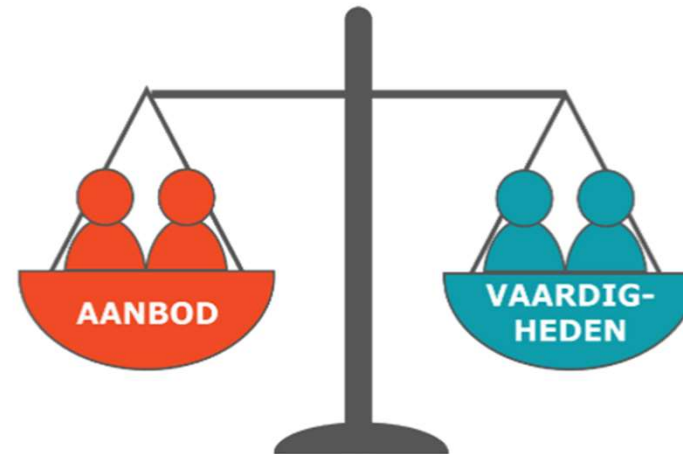
Over welke competenties gaat het?

1. INFORMATIE VINDEN

2. INFORMATIE BEGRIJPEN

3. INFORMATIE BEOORDELEN

4. INFORMATIE TOEPASSEN



Afstemming zorgaanbod

1. INFORMATIE VINDEN



Folders leggen op plaatsen waar de doelgroep vaak komt.

Taboe helpen doorbreken.

2. INFORMATIE BEGRIJPEN



Eenvoudige taal en korte teksten gebruiken.

Gebruiksvriendelijke websites aanbieden.

3. INFORMATIE BEOORDELEN



Hulp om eenvoudiger en sneller de diagnose te stellen.

De weg wijzen naar wie of wat het beste kan helpen.

4. INFORMATIE TOEPASSEN



Een aanbod op maat helpen maken.

Ondersteunen en bemoedigen.

2. Vertaalslag naar het project

Hoe de theorie van
gezondheidsvaardigheden
concreet, werkbaar en
bespreekbaar
maken?



Uitspraken

Ik heb al mijn moed moeten bijeenrapen om naar een psycholoog te stappen. Het voelde aan als een mislukking. Ik zat zo diep dat iemand anders me uit de put moest halen.

1 Informatie vinden/durven zoeken

Ik ben eigenlijk nog niet zo veel flyers/brochures tegengekomen over het thema.

Ik ben streng opgevoed en je leven niet op de rails krijgen, hoorde daar niet in thuis. En als je toch met een probleem zat, dan loste je dat toch wel zelf op! Ik heb nooit geleerd om hulp te durven vragen.

Ik zou eigenlijk niet weten waar ik moet beginnen als ik zelf meer info wil om mijn eenzaamheid aan te pakken. Waar kan ik terecht? Wie kan me helpen? Welke websites zijn er over dit onderwerp? Welke andere informatie?

Effectieve bevraging

1. Durven vinden van informatie of hulp

1. Waar zou ondersteuning zinvol zijn in het (durven) vinden van informatie of hulp rond eenzaamheid of depressie?

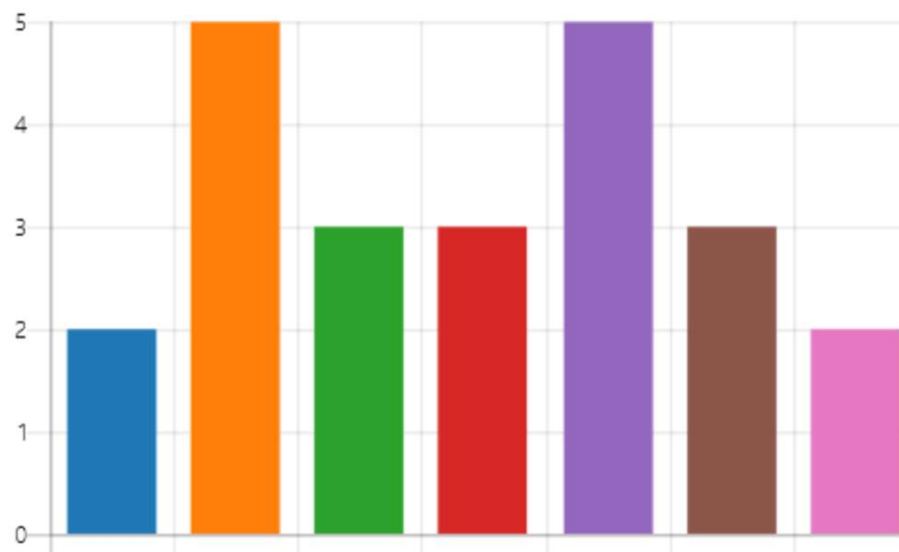
Meerdere antwoorden mogelijk

- weten waar je (betrouwbare) informatie kan vinden
- weten wie in de regio informatie/hulp aanbiedt
- informatie/hulp durven zoeken
- gevoelens en gedachten kunnen omschrijven/gericht vragen kunnen stellen
- durven erover spreken met familie, vrienden, huisarts, ...
- informatie kunnen vinden binnen websites en sociale media
-



<http://bit.do/durven-vinden>

Resultaten



Totale respons: 8

Weten waar je (betrouwbare) informatie kan vinden	2
Weten wie er in de regio informatie/hulp aanbiedt	5
Informatie/hulp durven zoeken	3
Gevoelens en gedachten kunnen omschrijven/gericht vragen kunnen stellen	3
Durven erover spreken met familie, vrienden en huisarts	5
Informatie kunnen vinden binnen websites en sociale media	3
Andere:	
- Een gratis vereniging waarin jongeren anoniem met elkaar kunnen praten	
- Mensen vinden waar je echte contacten mee kan opbouwen i.p.v. oppervlakkige	

Toolkit Heerlijk Helder in de Zorg



ADVIES – TRAINING OP MAAT - COACHING
leen.haesaert@thomasmore.be

<http://www.memori.be/heerlijk-helder-in-de-zorg---aan-de-slag.html>



Verdwalen met elkaar