

## Bijlage 4. Leefstijladvisering aan migranten en laaggeletterden

Let bij de leefstijladvisering aan migranten en laaggeletterden op onderbeschreven aspecten.

### *Achtergrond en referentiekader van de patiënt*

Zorg dat u (enigszins) bekend bent met de etnische en sociaal-economische achtergrond en het referentiekader van de patiënt. Denk daarbij aan:

- kennis van de Nederlandse taal;
- opleiding;
- kennis of gedachten over de eigen ziekte of risicofactoren;
- de invloed van de sociale omgeving (wat weet en denkt de familie ervan?);
- het dagelijkse voedings- en bewegingspatroon.

### *Afstemming van de communicatie*

Pas bij laaggeletterden uw taalgebruik aan:

- spreek in korte zinnen;
- gebruik geen beeldspraak;
- maak gebruik van illustraties;
- breng niet meer dan drie boodschappen in een consult;
- vraag de patiënt te herhalen wat u heeft gezegd.

Overweeg bij migranten of inschakeling van een tolk nodig is (zie [Kwaliteitsnorm tolkgebruik bij anderstaligen in de zorg](#)).

### *Aanpassing aan de leefwereld van de patiënt*

Probeer zoveel mogelijk aansluiting te vinden bij de leefwereld van de patiënt:

- stem uw adviezen af op de mogelijkheden van de patiënt;
- formuleer uw adviezen zo praktisch mogelijk, bijvoorbeeld: 'Wandel elke dag na het avondeten een halfuur; dat is het hele park rond.'

### *Patiëntgericht werken*

Stem uw werkwijze af op de individuele patiënt (zoals bedoeld in het Individueel zorgplan):

- besteed veel tijd aan het bespreken van hetgeen de patiënt belangrijk vindt, wat deze wel en niet wil aanpakken en welke belemmeringen er zijn bij het opvolgen van de leefstijladviezen;
- geef positieve bekrachtiging, ook als het om heel kleine stapjes voorwaarts gaat.

### *Organisatie van groepsbijeenkomsten*

Organiseer groepsbijeenkomsten waarin patiënten bijvoorbeeld samen kunnen bewegen en koken, en waarin zij voorlichting krijgen over een gezonde leefstijl.

## Handige websites

Op onderstaande websites is goede aanvullende informatie te vinden:

- <http://www.huisarts-migrant.nl/index.php/gezondheidsvaardigheden-laaggeletterden-analfabetisme/> (informatie voor een betere herkenning van het niveau van geletterdheid).
- <http://www.kennispleinchronischezorg.nl/eerstelijng/gezondheidsvaardigheden-aanpak-begeleiden-laaggeletterdheid-beperkte-gezondheidsvaardigheden.html> (praktische tips voor het omgaan met laaggeletterdheid en geringe leefstijlvaardigheden).
- LHV Toolkit Laaggeletterdheid. LHV/NHG/Pharos 2011.  
<https://www.lhv.nl/service/toolkit-laaggeletterdheid> (voorlichtingsmaterialen waaronder folders over bewegen, voeding en roken in het Turks, Papiamentu en Arabisch).
- [http://www.kennispleinchronischezorg.nl/docs/KCZ/Interventies\\_gezondheidsvaardigheden\\_2014.pdf](http://www.kennispleinchronischezorg.nl/docs/KCZ/Interventies_gezondheidsvaardigheden_2014.pdf) (een overzicht van hulpmaterialen die kunnen worden ingezet bij patiënten met beperkte leefstijlvaardigheden).
- <http://www.huisarts-migrant.nl/index.php/taalbarriere-anderstaligen-op-uw-spreekuur/> (informatie over de communicatie met anderstaligen).

## Verdere verdieping

Meer informatie over de leefstijladvisering aan migranten en laaggeletterden is te vinden in de publicaties:

- Communicatietips beperkte gezondheidsvaardigheden. Vilans, 2013.
- Oosterberg E, Bakx J, Van Bommel H, Elbrink S. Visueel voorlichtingsmateriaal voor laaggeletterden. Tijdschrift voor praktijkondersteuning 2012;6:150-4.

Het NHG biedt een Masterclass Achterstandswijken aan van vier tot acht dagdelen:

<https://www.nhg.org/scholing>.