

Leefstijladvisering aan migranten en laaggeletterden

Bij leefstijladvisering aan migranten en laaggeletterden ontstaat soms de indruk dat de adviezen niet overkomen of niet worden opgevolgd. Onderzoek toont ook aan dat deze groepen minder succesvol zijn bij afvallen, bewegen en stoppen met roken. Veelvoorkomende oorzaken zijn:

- Gebrekkige communicatie door:
 - gemis aan kennis over het functioneren van het menselijk lichaam;
 - taalproblemen.
- Gebrek aan motivatie door:
 - gebrekkige aansluiting bij de leefwereld of prioriteiten van de patiënt (bijvoorbeeld bestaande voedingspatronen en voorkeuren, afwijkende visie op overgewicht, sociale problematiek of stress).
- Gebrekkig succes bij het opvolgen van adviezen door:
 - organisatorische of financiële belemmeringen (bijvoorbeeld een te dure of verafgelegen sportschool, geen mogelijkheid tot ongemengd sporten);
 - gebrek aan begrip of ondersteuning vanuit de sociale omgeving (bijvoorbeeld het belang van gastvrijheid en het altijd voedsel kunnen aanbieden; het niet door alle culturen accepteren van sporten door vrouwen).

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-bepaalde-gezondheidsvaardigheden.html> (praktische tips voor het omgaan met laaggeletterdheid en geringe leefstijlvaardigheden).
- [LHV Toolkit Laaggeletterdheid](#). LHV/NHG/Pharos 2011 (voorlichtingsmaterialen waaronder folders over bewegen, voeding en roken in het Turks, Papiamento en Arabisch).
- 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:
www.nhg.org/scholing.