

Laaggeletterd en chronisch ziek gaan moeilijk samen

# ‘U houdt de folder op zijn kop’

Ingrid Lutke Schipholt

Wie niet kan lezen en schrijven, leeft ongezonder en komt dus sneller bij de dokter terecht. En die geeft weer informatie mee waar de laaggeletterde weinig mee kan. Aan artsen de taak om analfabetisme te herkennen.

beeld: iStockphoto

**E**en man met diabetes laat 's middags – niet nuchter – zijn glucose testen. Hij houdt zijn logboekje slecht bij, en zijn berekeningen voor de hoeveelheid te spuiten insuline kloppen zelden of ontbreken.

Alle artsen komen dergelijke situaties tegen in hun dagelijks praktijk. En als ze patiënten erop aanspreken, verhullen die vaak dat ze niet of slecht kunnen lezen. De bril die kwijt was, de bijsluiter die niet in het doosje zat (zie kader). Het exacte aantal laaggeletterden is niet bekend. Volgens schattingen gaat het om ongeveer anderhalf miljoen Nederlanders. En ongeveer één op de vier tot vijf patiënten in ons land is laaggeletterd, meent internist Marcel Twickler. ‘In de Verenigde Staten worden percentages tot zelfs 35 procent van de totale patiëntengroep gerapporteerd.’

## Ongeletterdheid herkennen

De Stichting Lezen & Schrijven geeft artsen tips over het herkennen van ongeletterdheid bij patiënten. In haar herkenningswijzer staat dat laaggeletterde patiënten tekenen van angst vertonen als zij iets moeten opschrijven of lezen. Bovendien vermijdt deze groep lees- en schrijfsituaties.

Patiënten verraden zich verder ook door bepaalde uitspraken. Voorbeelden hiervan zijn: ‘Er zat geen bijsluiter bij’; ‘Ik dacht dat de afspraak morgen was’; ‘Dat formulier vul ik later wel in’; ‘Ik ben mijn bril vergeten’; ‘Ik heb een onleesbaar handschrift’; ‘Kunt u dat even voor mij invullen’; ‘Ik lees nooit, omdat ik daar geen tijd voor heb’; ‘Ik kijk liever televisie’; ‘Werken met een computer is niets voor mij’.

Artsen doen er goed aan deze patiënten te wijzen op de mogelijkheden om alsnog te leren lezen en schrijven. Ze kunnen hen geruststellen en uitleggen dat het niet raar is dat de patiënt niet kan lezen of schrijven, er zijn immers anderhalf miljoen mensen met dit probleem. Bovendien is er iets aan te doen, bijvoorbeeld door cursussen voor volwassenen. Afgelopen week is er een website gelanceerd met gedetailleerde informatie over ongeletterdheid voor professionals: [www.uaanzet.nl](http://www.uaanzet.nl).

## Health literacy

Deze week wordt voor de zesde keer de Week van de Alfabetisering gehouden. De aandacht voor laaggeletterdheid neemt toe; ook in de curatieve zorg. In de wetenschappelijke literatuur verschijnen artikelen over dit onderwerp, er zijn symposia en er worden internationale samenwerkingsverbanden opgezet.

Dit najaar brengt de Gezondheidsraad advies uit over het effect van *health literacy* – een verzamelnaam voor gezondheidszorgvaardigheden gerelateerd aan lezen en rekenen – op klinische uitkomsten in Nederland en houdt het CBO een expertbijeenkomst. Toch komen laaggeletterdheid en het herkennen daarvan niet aan bod in de geneeskundeopleiding. Vaak zijn dokters zich er nauwelijks van bewust dat er patiënten zijn die niet kunnen schrijven of lezen.

Ook Twickler kwam er min of meer bij toeval mee in aanraking, toen hij merkte dat sommige patiënten zijn adviezen niet opvolgden. Hij ging er op letten. Nu nog steeds geeft hij brochures op zijn kop aan de patiënt. 'Eerlijk gezegd heb ik dat idee gepikt van een Amerikaanse cardioloog.' Als de patiënt de folder niet automatisch omdraait om de tekst te kunnen lezen, maakt hij er een opmerking over. 'Ik benoem wat ik zie gebeuren: "Ik zie dat u de folder niet omdraait, waarom niet?". En het werkt. Zo heb ik heb al heel wat patiënten geïdentificeerd als laaggeletterd. In mijn bureaula heb ik altijd folders liggen over lees- en schrijfcursussen. Vaak breng ik de huisarts ook op de hoogte, die weten het niet altijd van hun patiënten.'

### Samenvatten

Het zou goed zijn als meer artsen zo bewust omgaan met het probleem, het gaan herkennen en bespreekbaar maken, meent Margreet de Vries, directeur van de Stichting Lezen & Schrijven, een organisatie die alfabetisme wil bevorderen. 'Artsen moeten zich ervan vergewissen dat een patiënt begrijpt wat de dokter doet. Dan kun je bijvoorbeeld gewoon vragen of de patiënt wil samenvatten wat er is gezegd en wat hij heeft gelezen in de voorlichtingsfolder.'

Geletterdheid heeft effect op de prevalentie van vooral chronische aandoeningen.

beeld: Corbis



Twickler vindt verder dat artsen ook moeten weten wat een patiënt snapt over de biologie van het menselijk lichaam en het concept van ziekte. 'Als arts moet je beseffen dat je patiënten handvatten kunt geven. Pas dan kun je aan hen de te volgen symptomen van een aandoening uitleggen en van hen verwachten dat ze op een juist moment laten weten dat ze het hebben begrepen.'

### Onderwijs

De vraag waarom mensen laaggeletterd zijn, is moeilijk te beantwoorden. Twickler: 'Voor het vmbo, goed voor 70 procent van de populatie, zijn er geen eindtermen voor het taalniveau bekend. Dat weten we eigenlijk alleen van het vwo.' De Vries meldt dat voor 2017 het streven is om voor de scholen duidelijke niveaus af te spreken. 'Maar het belangrijkste is dat mensen blijven lezen en schrijven. Je moet die vaardigheid onderhouden. We hebben net uitgevonden dat kinderen op het eind van de basisschool minder fouten maken in teksten dan leerlingen aan het eind van het voortgezet onderwijs. Er gaat dan ergens toch wat mis. Een leerling moet niet alleen worden klaargestoomd voor het volgende leerjaar, maar ook voor de langere termijn.'

### Slechtere levensstijl

De mate van geletterdheid is van invloed op diverse aspecten van de gezondheid, zo blijkt uit onderzoek in opdracht van de Stichting Lezen & Schrijven. Zo heeft geletterdheid effect op de perceptie van de eigen gezondheid, de frequentie van zorggebruik, de duur van een ziekenhuisverblijf, het medicijngebruik, psychische problemen en de prevalentie van – veelal chronische – aandoeningen. Laaggeletterden houden er doorgaans een slechtere leefstijl op na. Zo rookt 38 procent van de laaggeletterde mannen, tegenover 20 procent van de geletterde seksegenoten. De helft van de laaggeletterde vrouwen is te dik, tegenover 28 procent van de geletterde vrouwen. Dat laaggeletterden ongezond leven en hierdoor meer risico lopen op obesitas en cardiovasculaire events, herkent Twickler. De cijfers van Lezen & Schrijven komen in de buurt van onderzoek waaraan hij meewerkte, maar dat nog moet worden gepubliceerd. De ongezondheid van laaggeletterden heeft vermoedelijk te maken met het feit dat voorlichting grotendeels schriftelijk gebeurt. 'Je bereikt een deel van de mensen domweg niet, zowel als het om preventie gaat als om zelfmanagement. Ze snappen de teksten niet', zegt Twickler. 'Ik denk dat middel- tot hooggeletter-

## SAMENVATTING

- Naar schatting één op de vier tot vijf patiënten in Nederland kan niet of slecht lezen en schrijven.
- Zij leven doorgaans ongezonder dan geletterde Nederlanders.
- Laaggeletterde zieken hebben moeite om zich aan de adviezen van de arts te houden.
- Artsen zouden alert moeten zijn op tekenen van laaggeletterdheid, en hun communicatie moeten aanpassen.

den enorm veel informatie tot zich krijgen en laaggeletterden vrij weinig. Neem als voorbeeld zelfzorgmanagement bij een chronische ziekte. Patiënten krijgen veelvuldig mondelinge informatie van de specialist en nurse practitioner. Daarnaast krijgen ze schriftelijke informatie in folders, en kunnen ze ook nog het nodige nazoecken op internet.'

### Vaker contact

Omdat dit voor laaggeletterden dus niet werkt, bepleit Twickler een andere aanpak. Die komt neer op een herverdeling van de tijd die artsen aan direct patiëntencontact besteden. 'We laten patiënten – ongeacht of ze goed kunnen lezen, schrijven of rekenen – op gezette tijden terugkomen. Het is het onderzoeken waard of het werkt om hooggeletterden minder vaak te laten komen, zodat er meer tijd overblijft om de laaggeletterden vaker bij de hand te nemen. Ook kun je overwegen om hooggeletterden via telemedicine te bedienen en hierdoor meer buiten de polikliniekstructuur te houden. Dan is er meer tijd om de laaggeletterden strikter en vaker langs de poli te sturen.'


En wat dan te doen in die extra tijd? In 2009 schreven artsen en paramedici van het AMC in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde (NTvG) een artikel over laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden. Daarin staat dat zorgverleners op beperkte gezondheidsvaardigheden kunnen inspelen door onder meer het doseren

van informatie, het toetsen van begrip en ondersteuning van de communicatie met visuele middelen.

van informatie, het toetsen van begrip en ondersteuning van de communicatie met visuele middelen.

Dat laatst benadrukt ook Loes Singels, projectcoördinator van het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie: 'Zorgverleners zullen hun informatie en educatie aan laaggeletterden moeten aanpassen, bijvoorbeeld door gebruik te maken van illustraties.'

### Ontroerend

Welke aanpak de arts ook kiest, alles is beter dan het probleem te negeren, denkt Twickler. 'Mensen die moeilijk of niet kunnen schrijven, lezen en rekenen schamen zich, maar ze zijn blij als je aangeeft dat je het hebt opgemerkt, begrip toont en hen vervolgens gericht op weg helpt. Dit heeft een motiverende weerslag op de arts-patiëntrelatie. Dat is ontroerende geneeskunde.' 

## Zorgverleners moeten hun informatie aanpassen



### Herkenningswijzer lees- en schrijfproblemen voor artsen

Nederland telt 1,5 miljoen laaggeletterden. Het gaat dus om zo'n één op de 10 Nederlanders. Mogelijk raakt het ook één van uw patiënten, want laaggeletterdheid komt voor in alle geledingen van de samenleving.

Laaggeletterden (ook wel functioneel analfabeten genoemd) hebben vaak wel enige scholing gehad, maar kunnen onvoldoende lezen en schrijven om volwaardig mee te draaien in de maatschappij en in het arbeidsproces. (Functioneel) analfabeten kunnen hun probleem goed verbergen en doen dit vaak al jaren achtereen.

Beroepsmatig en als vertrouwenspersoon bent u één van de aangewezen personen om mensen met lees- en schrijfproblemen door te verwijzen. Wij hopen dat deze herkenningswijzer u daarbij op weg helpt.

### Wat kunt u doen?

Vertel uw patiënt allereerst dat het niet raar is en dat er veel meer mensen zijn die niet of nauwelijks kunnen lezen en schrijven. En er is iets aan te doen, bijvoorbeeld door cursussen voor volwassenen. Bij deze cursussen gaat het er heel anders aan toe dan vroeger op school. Het zijn vaak kleine groepen met zeer professionele docenten.

Geef uw patiënt het landelijk nummer

## 0800 – 023 4444

(gratis en 24 uur per dag bereikbaar)

De beller wordt gewezen op de mogelijkheden voor een passende cursus voor volwassenen in de omgeving.



Meer informatie over de Week van de Alfabetisering vindt u bij dit artikel op onze website [www.medischcontact.nl](http://www.medischcontact.nl).