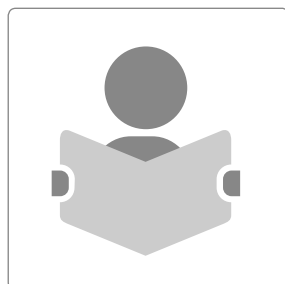
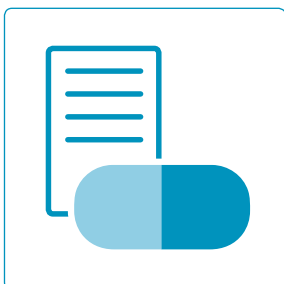


Voel je goed! helpt gezondheidsverschillen te verkleinen

AANLEIDING

- In Nederland bestaan grote sociaaleconomische **gezondheidsverschillen**. Dat zijn de verschillen in gezondheid tussen hoog- en laagopgeleiden. Vergeleken met hoogopgeleide Nederlanders leven laagopgeleide Nederlanders ruim zes jaar korter en bijna negentien jaar minder in goed ervaren gezondheid (www.vtv2018.nl).
- Bepalend voor deze verschillen zijn **gezondheidsvaardigheden** (Kickbush, et al., 2017). Dit zijn de vaardigheden van mensen om informatie te vinden, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheidsgerelateerde beslissingen (Gezondheidsraad, 2011). Ruim een op de drie volwassenen is beperkt gezondheidsvaardig (Heijmans, et al., 2018).
- **Basisvaardigheden** zoals lezen en schrijven spelen hierbij een belangrijke rol. 18 procent van de Nederlandse bevolking (2,5 miljoen mensen) heeft grote moeite met taal en/of rekenen; zij zijn laaggeletterd (Algemene Rekenkamer, 2016).
- In Nederland heeft bijna de helft van de volwassenen **overgewicht** (Body Mass Index ≥ 25 ; www.volksgezondheidszorg.info).
- **Voel je goed!** helpt gezondheidsverschillen te verkleinen door zich te richten op de aanpak van overgewicht en ervaren ongezondheid bij lager opgeleide laaggeletterden. Het **doel** van Voel je goed! is dat deelnemers zich gezonder voelen en een gezonder gewicht krijgen. Dit wordt bereikt via de verbetering van gezondheidsvaardigheden bij lager opgeleide volwassenen die moeite hebben met taal en daardoor met de verwerking van informatie.



GEVOLGEN VAN BEPERKTE GEZONDHEIDS- VAARDIGHEDEN VOOR LAAGGELETTERDEN

Voor laaggeletterden is het vaak lastig om informatie over gezonde voeding te vinden en te begrijpen. Laat staan dat zij deze informatie kunnen beoordelen en toepassen in hun dagelijkse leven. Zeker als je bedenkt welke grote rol de (verleidelijke) eetomgeving daarbij speelt. Daardoor hebben zij grote kans op overgewicht en aandoeningen die daarvan het gevolg zijn.

Daar komt bij dat zorgverleners vaak niet vragen of iemand moeite heeft met lezen en schrijven. En laaggeletterden schamen zich om het zelf te zeggen. Daardoor heeft de begeleiding door de huisarts, diëtist et cetera niet altijd het gewenste effect. Gezondheidsklachten kunnen hierdoor verergeren, met alle gevolgen van dien.



Onderzoek

Martens, M., & Daalder, N. (2019). *Voel je goed! Eindrapportage van een effect- en procesevaluatie*. Haarlem: ResCon.

Het volledige onderzoeksrapport is te downloaden via lezenenschrijven.nl/feiten.

Belangrijkste resultaten procesonderzoek

ERVARINGEN VAN DEELNEMERS

- Negen op de tien deelnemers vinden de lessen:
 - **(heel) interessant;**
 - **(heel) duidelijk;**
 - **(heel) leuk.**
- Negen op de tien deelnemers voelen zich thuis in de groep.
- Ruim driekwart van de deelnemers geeft aan dat zij gezonder zijn gaan eten.
- Drie op de vier deelnemers geven aan met anderen (partner, kind, familieleden en vrienden) te hebben gesproken over Voel je goed!

'Ik voel me veel beter, van een 7 naar een 10.'

Deelnemer

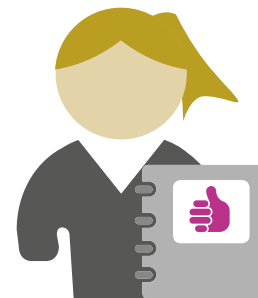
Waardering voor de vrijwilliger

8,5



Waardering voor de diëtist

8,1



ERVARINGEN VAN VRIJWILLIGERS

- Ongeveer negen op de tien vrijwilligers vinden het leuk om aan de slag te zijn met Voel je goed!
- Ruim zeven op de tien vrijwilligers zien Voel je goed! als een **(heel erg) effectieve aanpak** om je gezondheid te verbeteren.
- Ruim de helft van de vrijwilligers geeft aan dat ze het idee hebben dat de deelnemers de informatie begrijpen en kunnen toepassen in hun dagelijkse leven.

'Ik vond de lesmap ontzettend goed. Ik had de lessen niet kunnen geven zonder lesmap.'

Vrijwilliger

ERVARINGEN VAN DIËTISTEN

- Ongeveer acht op de tien diëtisten zien Voel je goed! als een **(heel erg) effectieve aanpak** om je gezondheid te verbeteren.
- Zes op de tien diëtisten geven aan dat ze het idee hebben dat de deelnemers de van hen gekregen informatie begrijpen.
- Volgens de diëtisten zijn acht op de tien deelnemers gezonder gaan eten, is ongeveer de helft meer gaan bewegen en zien ze bij vier op de tien een verbetering in de psychische gezondheid.

'Het onderling stimuleren vind ik een belangrijke meerwaarde van Voel je goed! In de lessen is het meer algemene informatie maar wel de groepsinteractie en bij mij krijgen ze de persoonlijke verdieping op de algemene informatie. Dat versterkt elkaar mooi.'

Diëtist

Waardering voor Voel je goed!

Door de vrijwilliger **7,5**

Door de diëtist **7,6**

Belangrijkste resultaten effectonderzoek

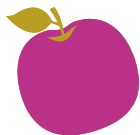
VOEL JE GOED!-DEELNEMERS:



- zijn gemiddeld 2,8 kg afgevallen;
- zijn in Body Mass Index gedaald (gemiddeld verschil van 1,1 kg/m²);
- hebben een smallere tailleomvang (gemiddeld -3,6 cm);



- ervaren een verbeterde algemene gezondheid;



- eten meer fruit;



- ervaren verbeterde gezondheidsvaardigheden;



- ervaren dat ze beter kunnen opschrijven wat ze bedoelen.

VERDER:

- ervaren ze dat hun omgeving gezond eten belangrijker vindt;
- ervaren ze meer steun uit hun omgeving om gezond te eten;
- vinden ze gezond eten lekkerder;
- vinden ze voldoende bewegen belangrijker;
- weten ze beter wat ze kunnen doen om gezonder te gaan eten en meer te bewegen.

Deelnemers die sterker zijn gemotiveerd zijn meer afgevallen dan minder gemotiveerde deelnemers.

Het beweeggedrag van deelnemers is niet toegenomen. Hierbij moet de kanttekening geplaatst worden dat de deelnemers op de voormeting al aangaven relatief veel te bewegen.

UITVOERING ONDERZOEK DEELNEMERS VOEL JE GOED!

Onderzoek- en adviesbureau ResCon heeft de implementatie van Voel je goed! gevolgd via een proces- en effectonderzoek onder deelnemers, vrijwilligers en diëtisten. Hiervoor is gebruikgemaakt van registratieformulieren, vragenlijsten en interviews. Het onderzoek is uitgevoerd in de plaatsen Den Haag, Emmen, Hengelo, Hogeveen, Rotterdam en Zoetermeer.

Aan Voel je goed! hebben 238 mensen deelgenomen, van wie 192 ook aan het onderzoek. De voormeting is door 157 deelnemers ingevuld. Aan het einde van het Voel je goed!-traject van een halfjaar is een tweede meting verricht. Daaraan deden 85 van de 157 deelnemers mee.

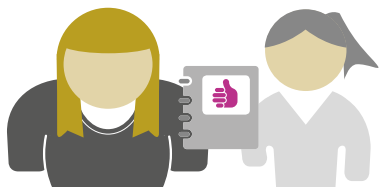
Deze 85 deelnemers:

- waren volwassen (18 jaar en ouder);
- hadden overgewicht (Body Mass Index \geq 25);
- waren lager opgeleid (maximaal mbo);
- waren laaggeletterd (op basis van de Taalverkenner gezondheid).



KERNELEMENTEN VOEL JE GOED!

Voel je goed! bestaat uit een combinatie van individuele begeleiding van een diëtist en groepslessen gezondheidsvaardigheden van een getrainde vrijwilliger. Een van de lessen is een supermarktrondleiding, die de diëtist aan deelnemers en (eventuele) gezinsleden geeft. Deze rondleiding stimuleert deelnemers in de supermarkt een gezondere keuze te maken.



4-5 consulten



20 lessen gezondheidsvaardigheden op een laag taalniveau



supermarktrondleiding

DIËTISTEN

22 diëtisten zijn geschoold voordat ze met Voel je goed! gingen werken. Ze volgden een e-learning over laaggeletterdheid en een workshop over de inzet van de Taalverkenner, het bespreekbaar maken van laaggeletterdheid en eenvoudig communiceren.

VRIJWILLIGERS

37 vrijwilligers zijn geschoold voordat ze de twintig lessen van Voel je goed! zijn gaan geven. De training ging over laaggeletterdheid met een verdiepingsmodule over Voel je goed!

DEELNEMERS

Deelnemers hebben lessen gezondheidsvaardigheden gekregen over gezond eten en voldoende bewegen, op een laag taalniveau. De inhoud van de lessen is gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en de Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad. Voel je goed! is gericht op gedragsverandering. Daarom is er in de lessen ook aandacht voor motivatie, doelen, sociale steun, beloning en de rol van de (verleidelijke) eetomgeving.

OVER VOEL JE GOED!

Voel je goed! is een onderdeel van het samenwerkingsprogramma Taal voor het Leven en daarmee ook van het vierjarige kabinetsprogramma (2016-2019) Tel mee met Taal. De ministeries van OCW, SZW en VWS werken hierin samen.

Voel je goed! is een project van Stichting Lezen & Schrijven, mede mogelijk gemaakt door FNO, Lidl, Achmea, Ipskamp Printing en Fonds Taal maakt gezonder. Het is in de praktijk tot een succes gemaakt dankzij de adviezen vanuit de klankbordgroepen van ervaringsdeskundigen en professionals en door de inzet van vrijwilligers en vele samenwerkingspartners.

MEER WETEN?

Neem contact op met: Marieke Wiebing, landelijk projectleider Voel je goed! via mariekewiebing@lezenenschrijven.nl of 06 50 20 81 38. En kijk op taalvoorhetleven.nl/projectvoeljegoed.

TAAL MAAKT JE STERKER

In Nederland hebben 2,5 miljoen volwassenen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Vaak hebben zij ook moeite met digitale vaardigheden. Dat heeft grote impact op hun persoonlijke leven. Als je niet goed kunt lezen en schrijven, vind je minder snel een baan, kun je minder gezond leven en heb je minder grip op je geldzaken. Taal maakt je dus sterker. Daarom zorgt Stichting Lezen & Schrijven er samen met haar partners voor dat zoveel mogelijk mensen in Nederland kunnen lezen, schrijven, rekenen en digitaal vaardig zijn. Door honderden organisaties te ondersteunen met scholing, onderzoek, (les)materiaal, advies en campagnes. En door laaggeletterdheid onderwerp van gesprek te maken bij publiek en politiek. Want onze samenleving wordt sterker als iedereen kan meedoen.