



#gezondheidsvaardigheden



AAN DE SLAG

Tijdschema:

13.00 – 13.30
Inloop met koffie & thee

13.30 – 14.00
Opening

14.00 – 14.40
Sessieronde 1

14.40 – 15.10
Pauze

15.10 – 15.50
Sessieronde 2

15.50 – 16.30
Sessieronde 3

16.30 – 17.15
Netwerkborrel

Meepraten?

Volg ons op Twitter of LinkedIn

Deel je kennis via:
gezondheidsvaardigheden@pharos.nl
www.gezondheidsvaardigheden.nl

ALLIANTIE

GEZONDHEIDS-
VAARDIGHEDEN

Testsessie met taalambassadeurs



AAN DE SLAG



Tijdschema:

13.00 – 13.30
Inloop met koffie & thee

13.30 – 14.00
Opening

14.00 – 14.40
Sessieronde 1

14.40 – 15.10
Pauze

15.10 – 15.50
Sessieronde 2

15.50 – 16.30
Sessieronde 3

16.30 – 17.15
Netwerkborrel

Meepraten?

Volg ons op Twitter of LinkedIn

Deel je kennis via:
gezondheidsvaardigheden@pharos.nl
www.gezondheidsvaardigheden.nl

#gezondheidsvaardigheden

Testsessie met taalambassadeurs

- Herschrijfronde
- In groep of 1-op-1 testen
- Hardop-denken
- Interpretatie van beelden
- Voordoen
- Voorlezen
- Terugvragen
- Vraag om tips



AAN DE SLAG

Tijdschema:

13.00 – 13.30
Inloop met koffie & thee

13.30 – 14.00
Opening

14.00 – 14.40
Sessieronde 1

14.40 – 15.10
Pauze

15.10 – 15.50
Sessieronde 2

15.50 – 16.30
Sessieronde 3

16.30 – 17.15
Netwerkborrel

Meepraten?

Volg ons op Twitter of LinkedIn

Deel je kennis via:
gezondheidsvaardigheden@pharos.nl
www.gezondheidsvaardigheden.nl

#gezondheidsvaardigheden

Testsessie



AAN DE SLAG

Zo helpt u mee aan een goede en veilige behandeling

Onze artsen, verpleegkundigen en andere medewerkers doen er alles aan om uw behandeling zo goed en veilig mogelijk te laten verlopen. U kunt hieraan ook zelf een bijdrage leveren.



Zorg dat wij weten wie u bent

- Heem bij elk bezoek aan onze een gelijk identiteitsbewijs mee, dit is wettelijk verplicht ook voor kinderen en baby's vanaf 10 dagen.
- Zonder dit bewijs mogen wij geen zorg verlenen.
- Medewerkers stellen vragen om vergoeding te voorkomen. Het is belangrijk dat u steeds uw naam, geboortedatum of andere informatie geeft als medewerkers van onze afdeling vragen.
- Laat u verhuizen of een adreswijziging aan ons door.
- Klappen uw gegevens nog zo vaak uw telefoonnummer of de naam van uw huisarts of uw arts bij u mee als een wijziging altijd door.

Dit moet u mee naar het ziekenhuis.

1. geldig paspoort, identiteitskaart of rijbewijs
2. actueel medische verslag
3. grote foto van eigen gezicht
4. pas van uw zorgverzekeraar
5. eventueel een verwijzingsbrief



Bereid uw afspraak goed voor

- schrijf van tevoren op wat u wilt vragen of wilt vertellen.
- oef alle informatie over uw gezondheid. Leg uit wat uw klachten zijn.
- neem de informatie die u van ons krijgt zorgvuldig door en volg instructies en adviezen zo goed mogelijk op.
- neem eventueel een formulier of goede bekende mee naar het gesprek met uw arts of andere zorgverlener. Deze formulieren vragen u meer dan een u kunt ook geluidsoptnames maken van het gesprek met uw zorgverlener, bijvoorbeeld met uw telefoon, zodat u het gesprek later nog eens kunt terugzien.
- weet u afleiding tot het patiëntenportaal (nieuw) en/of uw e-mail een grote service voor u als patiënt waarmee u online onder andere uw eigen gegevens kunt laden.
- vergeet niet uw identiteitsbewijs mee te nemen voor uw kind. Zonder identiteitsbewijs mogen wij geen zorg verlenen.



Durf te vragen

- zeg het als u iets niet begrijpt, u heeft recht op duidelijke informatie.
- heeft u extra tijd nodig om te beslissen over een onderzoek of behandeling? Weet u dat geen problemen, vertel dit dan aan uw arts of behandelaar.
- vindt u het moeilijk om een keuze te maken over het gebruik van medicatie of een verblijf in een andere afdeling?
- medisch vooraf u naar huis gaat of alle duidelijk is voor u bijvoorbeeld:
 - wanneer krijg ik de uitslag?
 - welke medicijnen moet ik gebruiken hoe vaak en hoe lang?

3 goede vragen

- deze drie vragen kunnen u helpen bij het gesprek met uw zorgverlener en bij het maken van keuzes over uw behandeling

 1. wat zijn mijn mogelijkheden?
 2. wat zijn de voor- en nadelen van die mogelijkheden?
 3. wat betekent dat in mijn situatie?



Help infecties voorkomen

- mensen in het ziekenhuis zijn vaak extra gevoelig voor infecties. U kunt ons helpen infecties te voorkomen, onder andere door uw handen te wassen met water en zeep voor het eten en na elk toiletbezoek.
- vermijd bij het aanraken van uw neus en ook bij hoesten en nietsen een papieren zakdoek en gooi deze na gebruik weg.
- bent u de afgelopen 2 maanden in een buitenlandse ziekenhuis opgenomen geweest of heeft u daar een arts gezien?
- heeft u beroepsmatig met veel veld of met uw zorgverlener?
- alle zorgverleners desinfecteren hun handen met handdisinfectant voordat zij u verzorgen of onderzoeken. Zij dragen geen sjaals en onderarmen en handen en armen hun mouwen op tot boven de elleboog. U mag ons hierop aanspreken.



Gebruik uw medicijnen veilig

- zorg dat uw zorgverlener altijd welke medicijnen u gebruikt. Neem een actueel medicatieoverzicht mee naar uw afspraak in het ziekenhuis.
- oef elke wijziging van medicijnen aan uw zorgverlener door.
- gebruik u kruiden of geneesmiddelen zonder recept, zoals kruiden of eetbare olie, niet met ons mee.
- heeft u last van bijwerkingen of allergieën van medicijnen of heeft u dit ook nu door?
- stel vragen als medicijnen er anders uitzien dan u gewend bent.
- krijgt u nieuwe medicijnen u dat u goed informeren over gebruik en eventuele bijwerkingen.

Zorgde vragen?

Ziet u iets waarover u angstig bent of vragen over heeft? Maak een afspraak of dan met uw zorgverlener of met het hoofd van de afdeling. U kunt dit ook doorgeven aan de medewerkers van de algemene receptiebalie.

Kijk voor meer informatie op www.ohg.nl/veiligheid-van-ong

Tijdschema:

13.00 – 13.30
Inloop met koffie & thee

13.30 – 14.00
Opening

14.00 – 14.40
Sessieronde 1

14.40 – 15.10
Pauze

15.10 – 15.50
Sessieronde 2

15.50 – 16.30
Sessieronde 3

16.30 – 17.15
Netwerkbijeenkomst

Meepraten?

Volg ons op Twitter of LinkedIn

Deel je kennis via:
gezondheidsvaardigheden@pharos.nl
www.gezondheidsvaardigheden.nl



Zo helpt u mee aan een goede en veilige behandeling

Onze artsen, verpleegkundigen en andere medewerkers doen er alles aan om uw behandeling zo goed en veilig mogelijk te laten verlopen. U kunt hieraan ook zelf een bijdrage leveren.



Zorg dat wij weten wie u bent

- Neem bij elk bezoek aan OLVG een geldig identiteitsbewijs mee. Dit is wettelijk verplicht. Ook voor kinderen en baby's vanaf 30 dagen. Zonder dit bewijs mogen wij geen zorg verlenen.
- Medewerkers stellen u vragen om vergissingen te voorkomen. Het is belangrijk dat u steeds uw naam, geboortedatum of andere informatie geeft als medewerkers van OLVG hierom vragen.
- Gaat u verhuizen? Geef een adreswijziging aan ons door.
- Kloppen uw gegevens nog? Zoals uw telefoonnummer, de naam van uw huisarts of uw apotheek? Geef een wijziging altijd door.

Dit neemt u mee naar het ziekenhuis:

1. geldig paspoort, identiteitskaart of rijbewijs
2. actueel medicatieoverzicht (gratis via uw eigen apotheek)
3. pas van uw zorgverzekeraar
4. eventueel een verwijfsbrief



Bereid uw afspraak goed voor

- Schrijf van te voren op wat u wilt vragen of wilt vertellen.
- Geef alle informatie over uw gezondheid. Leg uit wat uw klachten zijn.
- Lees de informatie die u van ons krijgt zorgvuldig door en volg instructies en adviezen zo goed mogelijk op.
- Neem eventueel een familielid of goede bekende mee naar het gesprek met uw arts of andere zorgverlener. Twee horen (én vragen) meer dan één.
- U kunt ook geluidsopnames maken van het gesprek met uw zorgverlener, bijvoorbeeld met uw telefoon, zodat u het gesprek later nog eens kunt terugluisteren.
- Hebt u al toegang tot het patiëntenportaal MijnOLVG? MijnOLVG is een gratis service voor u als patiënt waarmee u online onder andere uw eigen gegevens kunt inzien.
- Vergeet niet uw identiteitsbewijs mee te nemen voor uzelf of uw kind. Zonder identificatie mogen wij u geen zorg verlenen.



Durf te vragen

- Zeg het als u iets niet begrijpt. U heeft recht op duidelijke informatie.
- Heeft u extra tijd nodig om te beslissen over een onderzoek of behandeling? Meestal is dat geen probleem. Vertel dit dan aan uw arts of behandelaar.
- Vindt u het moeilijk om een keuze te maken? Overleg dan met uw (huis)arts of een vertrouwd iemand uit uw omgeving.
- Bedenk voordat u naar huis gaat of alles duidelijk is voor u, bijvoorbeeld:
 - wanneer krijg ik de uitslag?
 - welke medicijnen moet ik gebruiken? Hoe vaak en hoe lang?

3 goede vragen

Deze drie vragen kunnen u helpen bij het gesprek met uw zorgverlener en bij het maken van keuzes over uw behandeling:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en de nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?



Gebruik uw medicijnen veilig

- Zorg dat uw zorgverlener altijd weet welke medicijnen u gebruikt. Neem een actueel medicatieoverzicht mee naar uw afspraak in het ziekenhuis.
- Geef elke wijziging van medicijnen aan uw zorgverlener door.
- Gebruikt u (kruiden)geneesmiddelen zonder recept, zoals Ibuprofen of Sint Janskruid? Laat het ons weten.
- Heeft u last van bijwerkingen of allergieën van medicijnen? Geef dit aan ons door.
- Stel vragen als medicijnen er anders uitzien dan u gewend bent.
- Krijgt u nieuwe medicijnen? Laat u goed informeren over gebruik en eventuele bijwerkingen.

Zorgen of vragen?

Ziet u iets waarover u ongerust bent of vragen over heeft? Bespreek dit dan met uw zorgverlener of met het hoofd van de afdeling. U kunt dit ook doorgeven aan de medewerkers van de algemene receptiebalie.

Kijk voor meer informatie op www.olvg.nl/veiligheid-van-zorg



Help infecties voorkomen

- Mensen in het ziekenhuis zijn vaak extra gevoelig voor infecties. U kunt ons helpen infecties te voorkomen. Onder andere door uw handen te wassen met water en zeep voor het eten en na elk toiletbezoek.
- Gebruik bij het snuiten van uw neus en ook bij hoesten en niezen een papieren zakdoek en gooi deze na gebruik weg.
- Bent u de afgelopen 2 maanden in een buitenlands ziekenhuis opgenomen geweest? Geef dit aan ons door.
- Werkt u beroepsmatig met vee? Meld dit aan uw zorgverlener.
- Alle zorgverleners desinfecteren hun handen met handalcohol voordat zij u verzorgen of onderzoeken. Zij dragen geen sieraden aan onderarmen en handen en stropen hun mouwen op tot boven de elleboog. U mag ons hierop aanspreken.

Beter in Amsterdam

olvg

Zo helpt u mee aan een goede en veilige behandeling

Onze artsen, verpleegkundigen en andere medewerkers doen er alles aan om uw behandeling zo goed en veilig mogelijk te laten verlopen. U kunt hieraan ook zelf een bijdrage leveren.



Zorg dat wij weten wie u bent

- Neem bij elk bezoek aan OLVG een geldig identiteitsbewijs mee. Dit is wettelijk verplicht. Ook voor kinderen en baby's vanaf 30 dagen. Zonder dit bewijs mogen wij geen zorg verlenen.
- Medewerkers stellen u vragen om vergissingen te voorkomen. Het is belangrijk dat u steeds uw naam, geboortedatum of andere informatie geeft als medewerkers van OLVG hierom vragen.
- Gaat u verhuizen? Geef een adreswijziging aan ons door.
- Kloppen uw gegevens nog? Zoals uw telefoonnummer, de naam van uw huisarts of uw apotheek? Geef een wijziging altijd door.

Dit neemt u mee naar het ziekenhuis:

1. geldig paspoort, identiteitskaart of rijbewijs
2. actueel medicatieoverzicht (gratis via uw eigen apotheek)
3. pas van uw zorgverzekeraar
4. eventueel een verwijsbrief



Bereid uw afspraak goed voor

- Schrijf van te voren op wat u wilt vragen of wilt vertellen.
- Geef alle informatie over uw gezondheid. Leg uit wat uw klachten zijn.
- Lees de informatie die u van ons krijgt zorgvuldig door en volg instructies en adviezen zo goed mogelijk op.
- Neem eventueel een familielid of goede bekende mee naar het gesprek met uw arts of andere zorgverlener. Twee horen (én vragen) meer dan één.
- U kunt ook geluidsopnames maken van het gesprek met uw zorgverlener, bijvoorbeeld met uw telefoon, zodat u het gesprek later nog eens kunt terugluisteren.
- Hebt u al toegang tot het patiëntenportaal MijnOLVG? MijnOLVG is een gratis service voor u als patiënt waarmee u online onder andere uw eigen gegevens kunt inzien.
- Vergeet niet uw identiteitsbewijs mee te nemen voor uzelf of uw kind. Zonder identificatie mogen wij u geen zorg verlenen.



Durf te vragen

- Zeg het als u iets niet begrijpt. U heeft recht op duidelijke informatie.
- Heeft u extra tijd nodig om te beslissen over een onderzoek of behandeling? Meestal is dat geen probleem. Vertel dit dan aan uw arts of behandelaar.
- Vindt u het moeilijk om een keuze te maken? Overleg dan met uw (huis)arts of een vertrouwd iemand uit uw omgeving.
- Bedenk voordat u naar huis gaat of alles duidelijk is voor u, bijvoorbeeld:
 - wanneer krijg ik de uitslag?
 - welke medicijnen moet ik gebruiken? Hoe vaak en hoe lang?

3 goede vragen

Deze drie vragen kunnen u helpen bij het gesprek met uw zorgverlener en bij het maken van keuzes over uw behandeling:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en de nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?



Help infecties voorkomen

- Mensen in het ziekenhuis zijn vaak extra gevoelig voor infecties. U kunt ons helpen infecties te voorkomen. Onder andere door uw handen te wassen met water en zeep voor het eten en na elk toiletbezoek.
- Gebruik bij het snuiten van uw neus en ook bij hoesten en niezen een papieren zakdoek en gooi deze na gebruik weg.
- Bent u de afgelopen 2 maanden in een buitenlands ziekenhuis opgenomen geweest? Geef dit aan ons door.
- Werkt u beroepsmatig met vee? Meld dit aan uw zorgverlener.
- Alle zorgverleners desinfecteren hun handen met handalcohol voordat zij u verzorgen of onderzoeken. Zij dragen geen sieraden aan onderarmen en handen en stropen hun mouwen op tot boven de elleboog. U mag ons hierop aanspreken.



Gebruik uw medicijnen veilig

- Zorg dat uw zorgverlener altijd weet welke medicijnen u gebruikt. Neem een actueel medicatieoverzicht mee naar uw afspraak in het ziekenhuis.
- Geef elke wijziging van medicijnen aan uw zorgverlener door.
- Gebruikt u (kruiden)geneesmiddelen zonder recept, zoals Ibuprofen of Sint Janskruid? Laat het ons weten.
- Heeft u last van bijwerkingen of allergieën van medicijnen? Geef dit aan ons door.
- Stel vragen als medicijnen er anders uitzien dan u gewend bent.
- Krijgt u nieuwe medicijnen? Laat u goed informeren over gebruik en eventuele bijwerkingen.

Zorgen of vragen?

Ziet u iets waarover u ongerust bent of vragen over heeft? Bespreek dit dan met uw zorgverlener of met het hoofd van de afdeling. U kunt dit ook doorgeven aan de medewerkers van de algemene receptiebalie.

Kijk voor meer informatie op www.olvg.nl/veiligheid-van-zorg

Testsessie



Gids Bloeddruk

[Mijn Gids](#)
[Doneer](#)
[Menu](#)
[Home](#) > [Risicofactoren](#) > [Bloeddruk](#) > [Bloeddruk thuis meten](#)

[Lees voor](#)

Deel



Bloeddruk thuis meten

Er zijn verschillende redenen waarom je thuis de bloeddruk wilt meten. Voor sommige mensen is dit nieuwsgierigheid of bezorgdheid. Voor anderen is het op advies van de arts. Wat de reden ook is, zorg dat je de meting goed uitvoert. En gebruik een betrouwbare bloeddrukmeter.

Voordelen van thuis meten

Met thuisbloeddrukmetingen kan een arts een goed inzicht krijgen in jouw situatie. Dit komt omdat je zelf vaker de bloeddrukwaarden kunt meten. Bijvoorbeeld op verschillende dagen gedurende een langere periode. En je meet in voor jou zo normaal mogelijke omstandigheden. Vraag de huisarts om advies wanneer en hoe vaak je je bloeddruk moet meten.

Nadelen van thuismeting

Het kan zijn dat je teveel aandacht aan de thuismeting gaat besteden dan afgesproken. Of je ziet op tegen het meten, bijvoorbeeld omdat je je zorgen maakt over je waardes. Thuis de bloeddruk meten is daarom niet voor iedereen geschikt.

Mijn Gids?

Je kunt alles in de Gids bewaren om later terug te lezen, of om te delen.

[Bewaar dit in Mijn Gids](#)

AAN DE SLAG
Tijdschema:
13.00 – 13.30
Inloop met koffie & thee

13.30 – 14.00
Opening

14.00 – 14.40
Sessieronde 1

14.40 – 15.10
Pauze

15.10 – 15.50
Sessieronde 2

15.50 – 16.30
Sessieronde 3

16.30 – 17.15
Netwerkborrel

Meepraten?

Volg ons op Twitter of LinkedIn

 Deel je kennis via:
gezondheidsvaardigheden@pharos.nl
www.gezondheidsvaardigheden.nl

Checklist Toegankelijke informatie

Voor voorlichtingstoepassingen zoals folders, flyers en films
Voor eHealth-toepassingen zoals websites, apps en patiënten informatie systemen

De eerste drie onderdelen van deze checklist gelden voor alle toepassingen. In het laatste onderdeel is er extra aandacht voor eHealth-toepassingen.



BETREKKEN GEBRUIKERS

Behoeftepijling

- Is er bepaald voor welke gebruikersgroep de toepassing ontwikkeld of aangepast wordt?
- Is aan gebruikers gevraagd naar de behoefte aan deze informatie?
- Is aan gebruikers gevraagd welke vorm of toepassing hun voorkeur heeft?

Ontwikkeling

- Is aan gebruikers gevraagd welke boodschappen zij belangrijk vinden?
- Is de toepassing ontwikkeld met mogelijke vragen van gebruikers in gedachten?
- Zijn de gebruikers betrokken in de uitwerking van de vorm?

Testen

- Is de informatie in conceptversie getest door gebruikers?
- Is de informatie na ontwikkeling getest door gebruikers?
- Is duidelijk hoe de toepassing gebruikt moet worden en wat de meerwaarde is?
- Is het opleidings- en taalniveau van de testgroep bekend?



TEKST

Eenvoudig

- Wordt er gebruik gemaakt van korte zinnen en eenvoudige woorden?
- Wordt er gebruik gemaakt van actieve zinnen (zonder de werkwoorden 'zijn' en 'worden', bijvoorbeeld: de fysiotherapeut doet de oefeningen voor i.p.v.: de oefeningen worden voorgedaan door de fysiotherapeut)
- Worden tangenstructies vermeden? (Bijz. tussen de onderwerp en persoonsvorm)
- Worden dubbele ontkenningen vermeden?
- Worden moeilijke, weinig gebruikte woorden vermeden?
- Worden moeilijke vaktermen en medisch jargon vermeden of waar mogelijk uitgelegd?
- Is het gekozen lettertype en -grootte duidelijk leesbaar?
- Zijn er voldoende witregels tussen de zinnen en kopjes opgenomen?
- Wordt gebruik van percentages, formules etc. vermeden?

Verhaalvorm

- Is de informatie waar mogelijk verhalend?
- Is het verhaal 'spannend'? (wekt het nieuwsgierigheid op)
- Sluit het verhaal aan bij de belevingswereld van de gebruiker?

Concreetheid

- Is de informatie concreet en puntsgewijs?
- Worden beeldspraak, spreekwoorden of gezegden vermeden?

Dosering

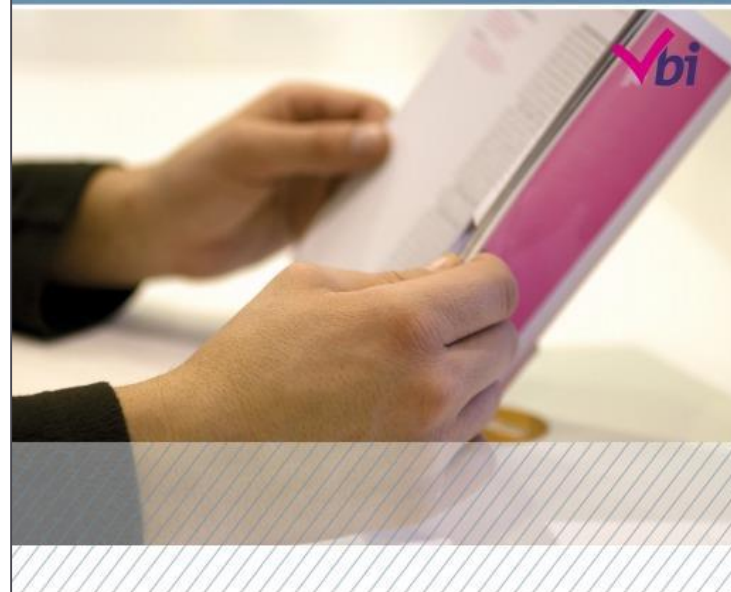
- Is de boodschap eenduidig?
- Wordt een beperkt aantal kernboodschappen meegegeven? (max 3 per toepassing)
- Als er meer boodschappen zijn, worden die dan verspreid over meerdere toepassingen?
- Is alleen het belangrijkste van de boodschap weergegeven?
- Wordt de belangrijkste boodschap (vanuit gebruikersperspectief) in het begin gemeld en herhaald?

Structuur

- Is de informatie stapsgewijs en chronologisch opgebouwd?
- Maakt het verhaal geen uitstapjes?
- Dekken de titels de lading van de tekst?
- Wordt elke stukje/kopje afgesloten met een samenvatting?
- Wordt er in die samenvatting ook puntsgewijs aangegeven wat de gebruiker nu kan doen?

Voorlichtingsmateriaal BeoordelingsInstrument (VBI)

Handleiding voor het beoordelen van de begrijpelijkheid
en toepasbaarheid van printbaar en audiovisueel
gezondheidsvoorlichtingsmateriaal voor de patiënt

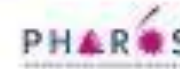


Publicatie van Pharos, Expertisecentrum Gezondheidsverschillen
Hester van Bommel (Pharos) en Marjolijn van Leeuwen (Pharos)
Juni 2018



De zeven meest voorkomende onduidelijkheden
in voorlichtingsmateriaal

Bloopers



ALLIANTIE

GEZONDHEIDS-
VAARDIGHEDEN

Bedankt

Natascha Huijser van Reenen
n.huijservanreenen@pharos.nl
Pharos www.pharos.nl

Thea Duijnhoven
t.duijnhoven@pharos.nl
Pharos www.pharos.nl

Taalambassadeurs:

- **Geran Rooyakkers**
- **Piet van Horrik**



AAN DE SLAG

Tijdschema:

13.00 – 13.30
Inloop met koffie & thee

13.30 – 14.00
Opening

14.00 – 14.40
Sessieronde 1

14.40 – 15.10
Pauze

15.10 – 15.50
Sessieronde 2

15.50 – 16.30
Sessieronde 3

16.30 – 17.15
Netwerkborrel

Meepraten?

Volg ons op Twitter of LinkedIn

Deel je kennis via:
gezondheidsvaardigheden@pharos.nl
www.gezondheidsvaardigheden.nl

#gezondheidsvaardigheden