

# Persona's beperkte gezondheidsvaardigheden



Ik wil het,  
dus ik  
probeer het

## De ontdekkende doorzetter

Ik ben meestal actief met mijn gezondheid bezig, alleen overzicht houden en volhouden vind ik best lastig.

## De voorzichtige houvastzoeker

Ik ben minder actief met mijn gezondheid bezig, vanwege psychische en/of lichamelijke barrières.



Ik wil het,  
alleen ik durf  
het niet  
zonder hulp

Ik zie de  
meerwaarde  
niet, dus ik doe  
het nog niet



## De afwachtende gewoontemens

Ik ben niet actief met mijn gezondheid bezig, want ik hou niet van verandering en schuif het daarom voor me uit.

## De overbelaste kwetsbare

Ik ben minder actief met mijn gezondheid bezig, vanwege barrières in mijn huidige leefomgeving (fysiek, sociaal-cultureel en economisch).



Ik wil het, alleen  
het lukt mij onder  
deze omstandig-  
heden niet



### Persona's

Fictieve personen als afspiegeling van een specifieke doelgroep en/of subgroep binnen die doelgroep.



### Het doel van persona's

Het herkennen en begrijpen van de doelgroep en ze daarmee gericht toeleiden naar passend hulpaanbod, zoals gezondheidsbevorderende interventies.



### Gezondheidsvaardigheden

Gezondheidsvaardigheden zijn vaardigheden die mensen nodig hebben om gezondheidsinformatie te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het maken van beslissingen over de eigen gezondheid (Heijmans e.a., Nivel, 2024).



### De impact van beperkte gezondheidsvaardigheden

Mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden maken meer gebruik van zorg, ervaren een slechtere gezondheid en hebben een kortere levensverwachting (Pharos, 2023).



### Aantallen

1 op de 3 Nederlanders heeft beperkte gezondheidsvaardigheden (Heijmans e.a., Nivel, 2024).



### Meer weten over dit onderzoek?

Neem contact op met:  
Iris Koelmans (VU) [i.koelmans@vu.nl](mailto:i.koelmans@vu.nl)  
Iris Ietswaart (Windesheim) [i.j.ietswaart@windesheim.nl](mailto:i.j.ietswaart@windesheim.nl)

# De ontdekkende doorzetter

## Dit gaat al goed

Ik kwam, nog niet zo lang geleden, tot het inzicht dat het belangrijk is dat ik actief aan de slag ga met mijn gezondheid. Bepaalde (ingrijpende) gebeurtenissen in mijn leven zorgden ervoor dat ik anders in het leven ben gaan staan. Daarom geef ik nu meer prioriteit aan mijn gezondheid. Mijn naasten stimuleren mij hier ook in. Dat geeft mij steun en motivatie. Ik heb zelf al de eerste stappen gezet. Ook leer ik steeds beter om hulp te vragen. Dit lukt mij vanwege een goede basis; ik heb een fijne woonplek en een aantal sociale contacten. Hier ben ik dankbaar voor.

## Hier loop ik tegenaan

Ik denk dat ik meestal wel weet wat gezond is en wat niet. Alleen worden tegenwoordig wel heel veel verschillende adviezen gegeven. Dit zorgt bij mij voor verwarring. Ik vind het lastig om de kennis die ik heb, toe te passen in mijn dagelijks leven. En hoe hou ik gezonde gewoontes, zoals gezond eten of genoeg bewegen, vol? Zelfstandigheid vind ik belangrijk, al kan ik soms nog wel wat coaching gebruiken. Ik heb wel een aantal (goede) sociale contacten, hoewel ik me niet altijd begrepen voel. Daardoor heb ik soms het gevoel dat ik er niet helemaal bij hoor. Dan voel ik me wel eens eenzaam. Ik vind het soms lastig om met mijn emoties om te gaan en deze te tonen. Al met al ben ik goed op weg, ondanks dat het met vallen en opstaan gaat.

## Zo spreek je mij aan

Je moet mij vooral niet betuttelen; behandel mij als gelijkwaardige. Ik ben zelfstandig en maak mijn eigen keuzes. Dat hoeft jij niet voor mij te doen. Ik vind het fijn als je dingen op een positieve manier brengt, want door te focussen op het negatieve ben je mij snel kwijt. Ik neem wel adviezen aan van professionals; mensen met kennis van zaken.

## Zo motiveer je mij

De focus in mijn leven ligt nu op mijzelf en mijn gezondheid. Ik ben leergierig en nieuwsgierig, dus wek mijn interesse door met interessante onderwerpen over gezondheid te komen. Als jij mij laat zien wat voor potentieel iets heeft voor mij, dan ben ik snel geneigd om deze kans met beide handen aan te grijpen. Ik leer graag nieuwe dingen, dat is altijd mooi meegenomen.

## Dit wil ik leren en zoek ik in een cursus

Ik sta er erg voor open om nieuwe dingen te leren over gezondheid en over mijzelf. Bijvoorbeeld over de dingen waar ik tegenaan loop in mijn leven of hoe ik bepaalde dingen moet toepassen. Vandaar dat ik al wel eens vaker heb meegedaan aan cursussen. Ik praat graag met andere mensen en ben benieuwd naar hun ervaringen en wat ik van hen kan leren.

## Dit zijn voor mij belangrijke voorwaarden voor deelname aan een cursus

De cursus moet een positieve insteek hebben, dus niet te veel in het negatieve blijven hangen. Ik verwacht evenwichtige informatie in de cursus en de coach moet kennis van zaken hebben. De coach moet goed met een groep kunnen omgaan. Ook moet de coach de tijd goed bewaken en zorgen dat iedereen evenveel aan bod komt.

## Zo bereik je mij

Je kan mij bereiken via een professional, bijvoorbeeld mijn huisarts, psycholoog of fysiotherapeut. Als zij mij adviseren om mee te doen aan de cursus, dan doe ik dat zeker. Dus spreek mij hier actief op aan. Bijvoorbeeld bij mijn vrijwilligerswerk. Ook zoek ik zelf online wel eens op social media, zoals Facebook, welke activiteiten er zijn bij buurthuizen bij mij in de buurt.

Ik wil het,  
dus ik  
probeer het



# De voorzichtige houvastzoeker

## Dit gaat al goed

De meeste praktische zaken heb ik op orde. Ik red mezelf best goed. Ik ga er op uit om bezig te zijn, soms alleen, soms samen met anderen. Het zijn vooral oppervlakkige contacten met mensen die ik uit mijn directe omgeving ken, zoals uit een buurthuis. Ook ben ik graag actief bezig, bijvoorbeeld door te wandelen of tuinieren. Ik doe mijn best goed voor mezelf te zorgen. Ik zoek naar balans. De negatieve dingen die ik meegemaakt heb, probeer ik een plek te geven.

## Hier loop ik tegenaan

Ik heb al het nodige meegemaakt in mijn leven, vaak al in mijn jeugd en ook nog op latere leeftijd. Dit heeft zijn sporen nagelaten. Ik slaap er vaak nog slecht door en blijf dan piekeren. Overdag probeer ik dat te doorbreken, door dingen te ondernemen. Daarbij word ik soms ook beperkt door lichamelijke ongemakken. Ik vind anderen vertrouwen best lastig, waardoor ik ook niet makkelijk mijn gevoelens uit. Ik vraag niet snel om hulp, ook al heb ik het wel nodig. Ik heb niet veel zelfvertrouwen. De juiste ondersteuning kan mij een extra zetje geven, want ik wil wel graag mijn gezondheid verbeteren.

## Zo spreek je mij aan

Wees duidelijk. Ik wil graag weten waar ik aan toe ben en wat ik kan verwachten. Laat me in mijn waarde en respecteer wie ik ben.

## Zo motiveer je mij

Door mij vertrouwen te geven dat ik stappen kan maken. Ik vergroot graag mijn zelfstandigheid. Ik wil mijn eigen keuzes maken en de ruimte krijgen om mezelf te kunnen zijn. Soms zoek ik het contact met mensen op, maar ik trek ook graag mijn eigen plan. Vaak is dit door iets te ondernemen, dat doe ik het liefst in mijn vertrouwde omgeving.

## Dit wil ik leren en zoek ik in een cursus

Ik wil meer kennis hebben over mijn gezondheid, zodat ik mijn zelfstandigheid zo lang als mogelijk kan behouden of zelfs nog kan vergroten. Ik wil graag actief aan de slag in/met de cursus, niet alleen maar zitten luisteren of lezen.

## Dit zijn voor mij belangrijke voorwaarden voor deelname aan een cursus

Ik hoor graag hoe anderen de cursus eerder hebben ervaren. Dat geeft mij vertrouwen. Net als de coach dit mij kan geven. Er moet duidelijk gecommuniceerd worden; wat kan ik verwachten? Ook wil ik meer weten over de praktische zaken, zoals waar vindt de cursus plaats (bij mij in de buurt?) en hoelang duurt een bijeenkomst? Ik wil graag eerst de kat uit de boom kijken voordat ik wellicht meer over mezelf deel. Ik moet genoeg vragen kunnen stellen aan de coach en de coach moet ook naar mij luisteren en geen vraag te gek vinden. Ik vind het namelijk soms best lastig om een vraag te stellen, dus dat vertrouwen moet ik wel hebben.

## Zo bereik je mij

Je moet mij actief aanspreken. Het is belangrijk dat ik degene die mij aanspreekt vertrouwen, en dat diegene kennis van zaken heeft. Of dat ik in contact word gebracht met iemand van de cursus, via degene die ik vertrouw (bijvoorbeeld een buurthuiscoördinator of mijn psycholoog). Degenen die ik vertrouw, hebben namelijk naar mijn idee een goed inschattingsvermogen, wat mij dus ook vertrouwen geeft. Ik zou sneller meedoen aan de cursus als iemand uit mijn omgeving ook meedoet.



# De overbelaste kwetsbare

## Dit gaat al goed

Ik heb oog voor mijn omgeving en help graag andere mensen. Ik heb zelf wel eens om hulp gevraagd, maar daar ben ik vaak in teleurgesteld. Ik ben mij bewust van mijn eigen gezondheid en zou er ook wel iets mee willen doen of over willen leren. Ik mag graag wat ondernemen, alleen lukt dat door omstandigheden jammer genoeg niet altijd.

## Hier loop ik tegenaan

Ik mis een stabiele en stevige basis om actief met mijn gezondheid aan de slag te gaan. Hierdoor heb ik een gebrek aan handelingsperspectief; ik mis de handvatten om actie te ondernemen. Ik heb vervelende (traumatische) dingen in mijn leven meegemaakt. Daarnaast levert mijn huidige situatie mij veel stress op. Hier pieker ik veel over en zorgt ervoor dat ik het overzicht kwijtraak. Ook heb ik een aantal lichamelijke klachten, waardoor ik minder energie heb. Zo kom ik niet toe aan het verwerken van trauma's en vervolgens vooruit te kijken hoe ik mijn gezondheid kan verbeteren. Eerdere negatieve ervaringen met hulpverlening maken dat ik niet snel om hulp vraag. Daarnaast vind ik het lastig om mijzelf te uiten en zo passende hulp te krijgen. Door alle omstandigheden heb ik weinig energie om iets te ondernemen. Ook ontbreekt het me vaak aan tijd en/of geld hiervoor. Ik heb weinig sociale contacten, hierdoor voel ik best wel eens eenzaam en mis ik iemand om leuke dingen mee te doen.

## Zo spreek je mij aan

Je moet mij op een rustige manier aanspreken en goed naar mij luisteren. Ik wil graag serieus genomen worden. Ook moet je eerlijk zijn over wat ik van jou kan verwachten. Ik moet weten dat ik je kan vertrouwen en dat mijn verhaal veilig bij je is.

## Zo motiveer je mij

Ik ben gemotiveerd om aan mijn gezondheid te werken als ik weet wat ik eraan ga hebben. Ook motiveert het mij om in contact met anderen te komen. Ik vind het gezellig om samen te kletsen en iemand te hebben om samen leuke dingen mee te doen. Maar nieuwe mensen ontmoeten vind ik ook best spannend, ik kan wel een duwtje in de rug gebruiken.

## Dit wil ik leren en zoek ik in een cursus

Ik ben eigenlijk nieuwsgierig naar alle onderwerpen in de cursus. Ik zou graag meer kennis willen opdoen over gezondheid. Bijvoorbeeld hoe ik de dingen kan regelen, hoe ik met bepaalde klachten kan omgaan of hoe ik mijn dag kan indelen. Het lijkt me fijn om met anderen te praten en hun verhalen te horen. Hier zou ik steun uit kunnen halen om te horen dat ik niet de enige met bepaalde problemen ben.

## Dit zijn voor mij belangrijke voorwaarden voor deelname aan een cursus

Een veilige sfeer in de groep is heel belangrijk voor mij, want ik vind het lastig om mezelf open te stellen aan anderen. Ik schaam me wel eens. Ook ben ik bang voor oordelen van anderen en om niet serieus genomen te worden. De cursus moet voor mij niet te ingewikkeld of ingrijpend zijn. Anders bestaat de kans dat ik afhaak.

## Zo bereik je mij

Het kan best lastig zijn om mij te bereiken, omdat ik niet op veel verschillende plekken kom. Ik vind het spannend en lastig om de stap te zetten naar de cursus. Daarbij zou het me helpen dat iemand die ik vertrouw en achter mij staat, mij een zetje geeft. Daarom werkt het het beste om mij rechtstreeks aan te spreken over de cursus. Je zou mij bijvoorbeeld via mijn maatschappelijk werker kunnen bereiken, want dat is iemand die ik wel vertrouw.



# De afwachtende gewoontemens

## Dit gaat al goed

Ik heb mijn zaken meestal goed op orde. Ik vind het fijn om controle en structuur te hebben. Ik sta positief in het leven en van mij hoeft er nu niet iets te veranderen. Ik ben dankbaar, zeker voor mijn familie die belangrijk voor mij is. Zij bieden mij een veilige basis waar ik op terug kan vallen. Ik zorg ook dat ik er voor hen ben en zet daar zonder moeite andere zaken voor opzij. Ik verzorg mezelf goed en stel me behulpzaam op. Ondanks enkele lichamelijke ongemakken, die er in de loop van de tijd zijn ingeslopen, kan ik mijn dagelijkse dingen doen. Ik beweeg wel, maar ben (op het moment) niet actief bezig met sport.

## Hier loop ik tegenaan

Ik ben conflictvermijdend. Met mensen die ik niet goed ken, deel ik niet mijn gevoelens of persoonlijke zaken. Daardoor blijven mijn contacten, buiten mijn familie, meer oppervlakkig. Ik vind het belangrijk hoe ik overkom bij anderen, daar maak ik me wel eens druk om. Ik heb snel het gevoel van drukte, bij veel dingen tegelijk geeft dat onrust. En dat terwijl ik graag de controle houd. Liever heb ik niet te veel veranderingen. Een verandering moet op korte termijn duidelijk iets voor mij opleveren. Ik belast anderen liever niet en vraag daarom niet snel om hulp. Aan het einde van de dag heb ik geen energie meer. Naar de dokter gaan doe ik niet zo snel. Ik slik mijn medicijnen en ga ervan uit dat dat voldoende is. Ik ben me er op dit moment niet van bewust dat werken aan mijn gezondheid een meerwaarde kan hebben op de lange termijn. Daarom ben ik er ook niet actief mee bezig.

## Zo spreek je mij aan

Mij bereik je niet zo makkelijk. Ik ben niet snel overtuigd of overgehaald. Je moet me niet uit mijn comfortzone trekken. Ik blijf liever in mijn eigen veilige omgeving. Ik hou vast aan mijn eigen overtuigingen en zoek eerder naar argumenten om dat te versterken in plaats van me op andere gedachten te brengen. Ik richt mijn focus liever op vandaag en op mijn naasten. Vooruitkijken en mezelf ontwikkelen heeft voor mij nu geen prioriteit.

## Zo motiveer je mij

Ik zoek naar structuur. Door mijn positieve instelling laat ik een kans niet liggen als die eenvoudig voor het oprapen ligt en voor mij geen verplichtingen met zich meebrengt.

## Dit wil ik leren en zoek ik in een cursus

Ik ben niet zo van de cursussen. Ik kom er hooguit voor de gezelligheid.

## Dit zijn voor mij belangrijke voorwaarden voor deelname aan een cursus

Ik vind ervaringen van anderen belangrijk. Ook wil ik graag weten waar ik aan toe ben, zoals wie de andere deelnemers zijn en wat van mij verwacht wordt. Moet ik veel over mezelf delen?

## Zo bereik je mij

Je kan mij via via bereiken, bijvoorbeeld via een familielid of vriend(in) of iemand die ik ken van het buurthuis. Als diegene mij meevraagt naar de cursus, zou ik misschien wel gaan.

Ik zie de meerwaarde niet, dus ik doe het nog niet

