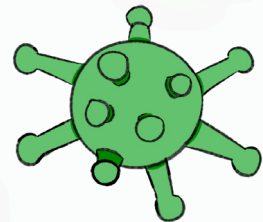


# **Hoe gaat het met mensen die moeite hebben met lezen en schrijven?**

We hebben onderzoek gedaan naar hoe het gaat met mensen.  
Het onderzoek is nu afgelopen.  
We willen je graag laten weten wat eruit is gekomen.  
Daarom krijg je deze folder.

### **Wat staat er in de folder?**

1. *Waarom we dit onderzoek hebben gedaan*
2. *Wat er uit het onderzoek is gekomen*
3. *Wat we met deze informatie hebben gedaan*
4. *Tips, wat kan je zelf doen*



### **1. *Waarom hebben we dit onderzoek gedaan?***

Corona was voor veel mensen een zware tijd.  
Onderzoekers kijken of mensen daar nu nog steeds last van hebben.

Maar veel onderzoeken zijn moeilijk.  
Hierdoor kan niet iedereen meedoen.

Daarom hebben wij een makkelijke vragenlijst gemaakt.  
Daardoor deden mensen die moeite hebben met lezen en schrijven ook mee.

174 mensen vulden de vragenlijst in.

We weten nu beter hoe het met hen gaat!

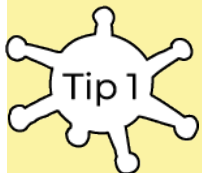


## 2. Wat is er uit het onderzoek gekomen?

### Mensen kunnen nog last hebben van hun corona besmetting.

Sommige mensen hebben lang last van hun corona besmetting.

Ze zijn bijvoorbeeld vaak moe, hebben moeite met ademen of hoofdpijn.



*Tip: Bespreek je klachten met iemand*

*Soms weet je niet zeker of je klachten door corona komen.*

*Het kan ook door stress of andere lichamelijke problemen komen.*

*Je kan met een vertrouwd persoon of begeleider bedenken waar de klachten vandaan komen en wat je kan doen.*

*Gaan de klachten niet vanzelf weg, of worden ze alleen maar erger? Dan is het altijd goed om naar je huisarts te gaan.*



## Sommige mensen voelen zich niet fijn

Sommige mensen voelen zich verdrietig, eenzaam of hebben veel stress.

Soms komt dit door de coronatijd.

Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld spannend om weer tussen de mensen te zijn.

Of ze hebben iets ergs meegemaakt tijdens corona.

Ze hebben bijvoorbeeld lang alleen binnen gezeten.

Of geen afscheid kunnen nemen van iemand die ziek was.

Maar het kan ook door andere dingen komen.

Bijvoorbeeld door alles wat er in de wereld speelt, zoals oorlog en armoede.



### ***Tip: Praat erover en vraag hulp***

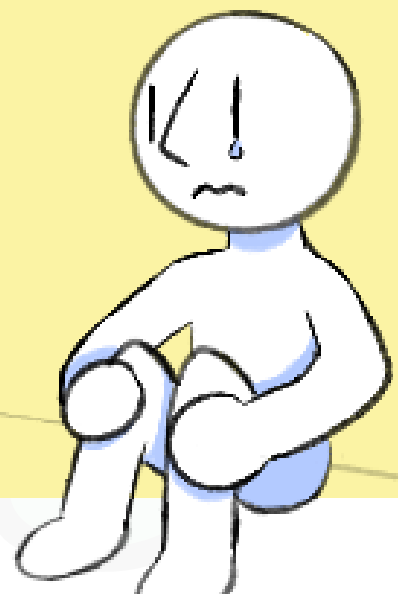
*Familie en vrienden kunnen helpen.*

*Anderen kunnen luisteren naar jouw verhaal en steun geven.*

*Ze kunnen je geruststellen als jij je zorgen maakt.*

*Sommige mensen hebben geen Familie en vrienden.*

*Dan kunnen begeleiders of de huisarts helpen.*





*Tip: Zoek een fijne manier om over het nieuws te horen of lezen*

*Soms is het nieuws moeilijk of spannend.*

*Volg het nieuws daarom op een manier die bij jou past.*

*Er is bijvoorbeeld het **NOS Journaal in makkelijke taal**.*

*Dit is makkelijker en minder spannend dan het gewone nieuws. Dit journaal is elke werkdag om 17.00 uur op NPO 1*

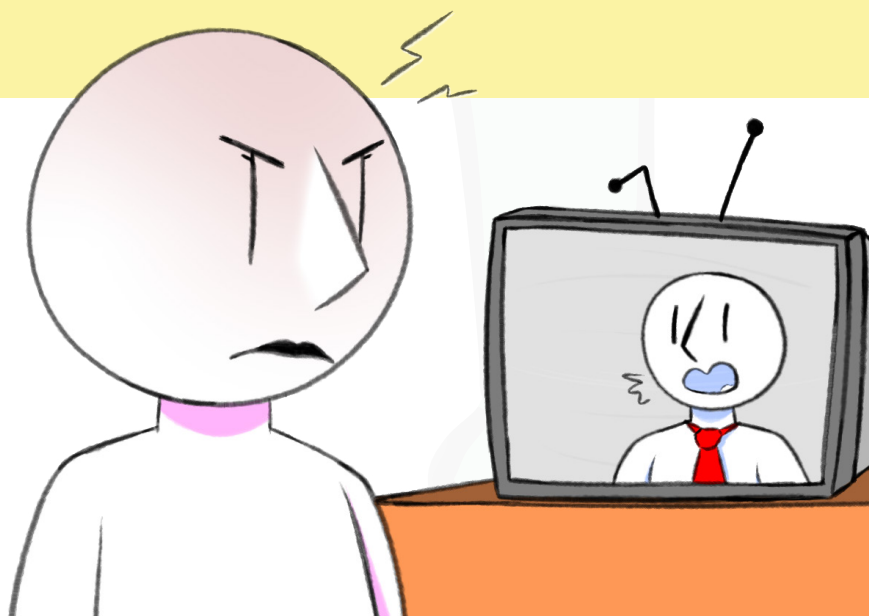
*Sommige mensen kijken naar het **Jeugdjournaal**.*

*Dit is speciaal gemaakt voor kinderen, maar veel volwassenen vinden het ook fijn.*

*Het legt dingen goed uit en vertelt niet te veel nare dingen.*

*Soms geeft nieuws te veel stress.*

*Dan kan het helpen om het nieuws even niet of minder vaak te volgen.*



## Sommige mensen doen minder dingen dan voor corona

Tijdens corona stopten veel activiteiten, zoals sport, (vrijwilligers)werk en school.

Sommige mensen pakten dit daarna niet meer op.

Waarom dat zo is, weten we niet zo goed.

Het kan komen door problemen met de gezondheid.

Sommige mensen vinden het spannend om weer te beginnen.

Of ze vinden de activiteit niet meer leuk.

Het kan ook dat de activiteit zelf niet meer is gestart.



**Tip: Doe een activiteit die bij jou past**

*Het is niet erg als je het lastig vindt om weer ergens heen te gaan.*

*Je kunt ook thuis beginnen.*

*Bijvoorbeeld met thuis sporten.*

*Kijk eens naar Nederland in Beweging op tv of op internet. Elke werkdag om 9.15 uur op NPO 2.*

*Of zoek filmpjes op YouTube over dingen die je fijn vindt om te doen.*

## Corona heeft ook voor goede dingen gezorgd

Sommige mensen leerden hoe ze moeten beeldbellen.

Ook letten veel mensen beter op hun hygiëne, zoals handen wassen.

Dit zorgt ervoor dat mensen minder snel ziek worden.





## De wereld is veranderd na corona

Sommige mensen vinden dat anderen minder aardig zijn. Ze vinden dat mensen sneller boos worden, en dat ze minder vaak een gezellig praatje maken met elkaar.

Ook vertrouwt een deel van de mensen de politiek minder. Ze vinden dat het niet goed geregeld is.



Tip 5

***Tip: Een betere wereld begint bij jezelf***

*Als mensen minder contact met elkaar hebben, kan de wereld minder gezellig aanvoelen.*

*Jij kunt iets doen om dat te veranderen.*

*Zeg bijvoorbeeld eens hallo tegen iemand op straat of in de supermarkt.*

*Maak een praatje met je burens of iemand die je kent.*

*Vraag hoe het met iemand gaat. Veel mensen vinden het fijn als iemand naar ze luistert.*

*En als jij aardig bent voor een ander, is de kans groter dat die ander ook aardiger terugdoet.*

### 3. Wat hebben we met deze informatie gedaan?

Deze folder sturen we naar mensen die moeite hebben met lezen en schrijven.

We sturen ook een folder naar mensen in de zorg.

En naar mensen die voor de gemeente of overheid werken.

Zij weten nu beter hoe het met mensen gaat.

Zij kunnen mensen dan beter helpen.

We hebben ook een video gemaakt over het onderzoek.

Dit is de link:

**<https://www.youtube.com/watch?v=iKZwb-n5z8c>**

Als je mee deed aan dit onderzoek, heel erg bedankt!

Je hebt ons erg geholpen.

Heb je nog vragen of opmerkingen over het onderzoek?

Of wil je in de toekomst meedoen aan dit soort onderzoeken?

Mail dan naar ***meike.theunissen@radboudumc.nl***

