

plain
talking

“Selge suhtlus on tervisealase
kirjaoskuse puhul võtmetähtsusega”

Tervisealane kirjaoskus

Tervisealane kirjaoskus kirjeldab, kuidas te saate oma kirjaoskust ja sotsiaalseid oskusi kasutada, et rääkida igapäevaelus teistega oma tervisest. Näiteks kui viibite arsti vastuvõtul või tugirühma koosolekul. See kirjeldab ka seda, kuidas saada teavet nendest tegevustest või raamatutest või Internetist loetu kohta ja kasutada seda valu leevendamiseks.



Millest koosneb tervisealane kirjaoskus



"Selge suhtlus on tervisealase kirjaoskuse puhul võtmetähtsusega"

Tervisealase kirjaoskuse teave tervishoiutöötajatele

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) määratleb tervisealase kirjaoskuse järgmiselt:

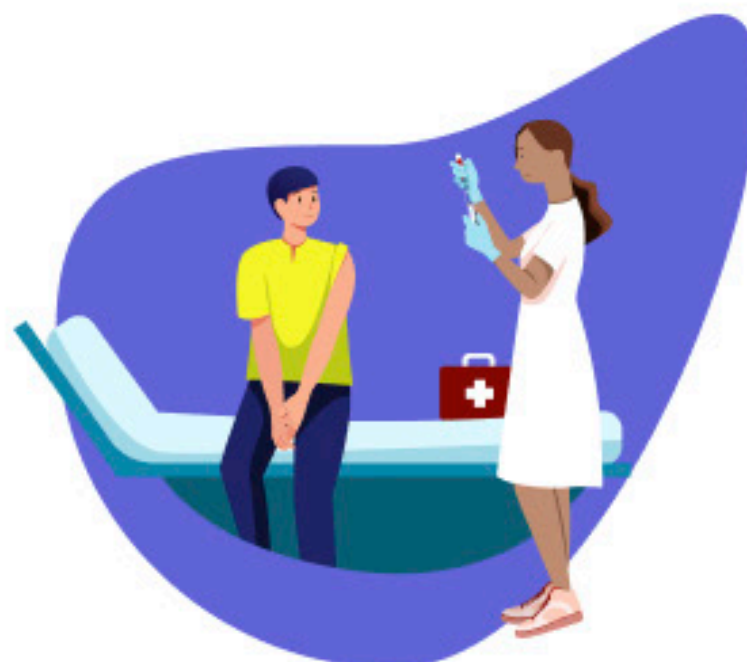
"KOGNITIIVSED JA SOTSIAALSED OSKUSED, mis määravad üksikisikute motivatsiooni ja võime saada juurdepääs teabele, seda mõista ja kasutada viisil, mis edendab ja säilitab head tervist"



ja peab tervisealast kirjaoskust suureks rahvatervise probleemiks, mis mõjutab negatiivselt nii patsiente kui ka tervishoiusüsteemi.

Kuidas tunda ära madalama tervisealase kirjaoskuse tasemega patsienti?

- ✓ Nad ei esita küsimusi ja suhtlevad vähem oma arstidega
- ✓ Nad jätavad sageli visiidile tulemata
- ✓ Nad peavad sageli halvasti raviskeemist kinni



Kuigi

teatud populatsioone võib madalam tervisealase kirjaoskuse tase rohkem mõjutada, peaksite eeldama, et kõik patsiendid võivad vajada abi oma tervisealaste oskuste arendamisel.



Mida te saate selle puhul teha?

Kasutage oma igapäevases praktikas tervisealast kirjaoskust parandavaid lähenemisviise



Väljendage ennast lihtsalt ja vältige võimalusel meditsiinilist kõnepruuki nii kirjalikus kui ka suulises suhtluses.

Piirake teavet 3–5 SÖNUMINI visiidi kohta



Julgustage oma patsiente küsimusi esitama, kasutades lähenemist

'Küsige minult kolm küsimust®'

Mis on minu põhiprobleem?

Mida ma pean tegema?

Miks on minu jaoks oluline seda teha?

Kaasake patsiendid viisil, et nad teeksid aktiivselt oma tervise hoidmise osas ise otsuseid.

'KASUTAGE PEEGELDA TAGASI (TEACH BACK) MEETODIT'

- ✓ Esitage arusaadavat teavet lühemate lõikude kaupa
- ✓ Paluge patsiendil seda teavet teile korrata
- ✓ Hinnake korratud teabe täpsust
- ✓ Sõnastage teave ümber seni, kuni patsient demonstreerib teile, et ta on aru saanud



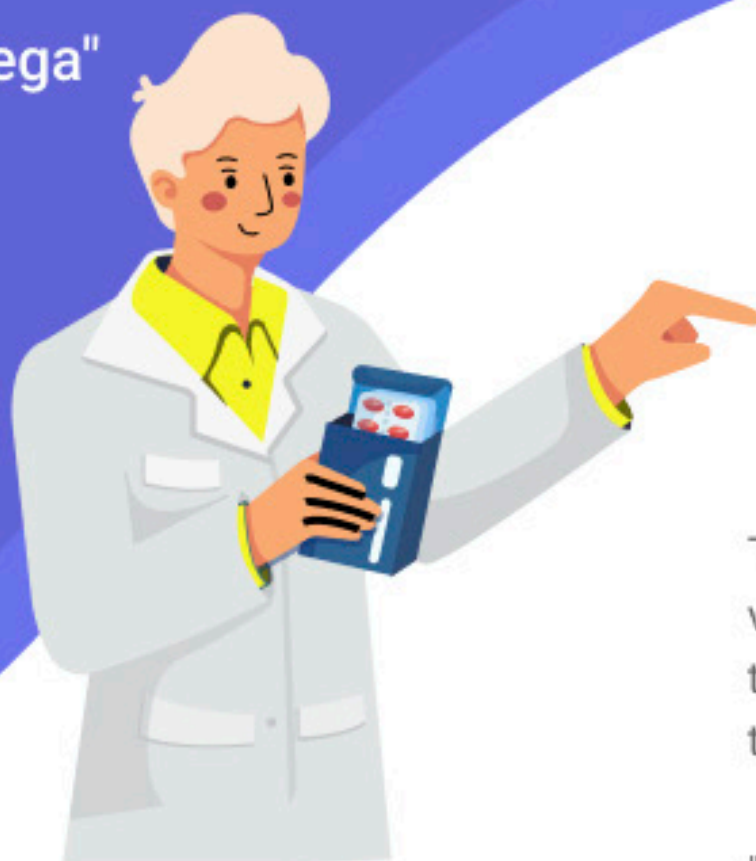
"Selge suhtlus on tervisealase kirjaoskuse puhul võtmetähtsusega"

Tervisealase kirjaoskuse teave patsientidele

Tervisealane kirjaoskus

on inimese oskus leida teavet oma tervise kohta, mõista seda teavet ja seejärel kasutada seda oma tervise kohta asjakohaste otsuste tegemiseks.

Teabe esitamine selgel ja kättesaadaval viisil on võtmetähtsusega, et toetada **tervisealast kirjaoskust** kõikidel tasanditel.



Mida tähendab "hea" tervisealane kirjaoskus?

- ✓ Et te mõistate oma seisundit või õpite seda tundma
- ✓ Et te oskate ise paremini ennast aidata
- ✓ Et te tunnete end kindlalt, tehes valuravi puudutavad otsused koos oma arstiga

Teie **tervisealase kirjaoskuse** tase võib aja jooksul muutuda, olenevalt teie kogemustest haiguste ja tervishoiuasutustega.

"**Küsige minult 3 küsimust®**" lähenemine aitab teil paremini mõista teavet, mida saate oma arstilt või tervishoiuasutusest

Lihtsalt küsige...

- ✓ Mis on minu põhiprobleem?
- ✓ Mida ma pean tegema?
- ✓ Miks on minu jaoks oluline seda teha?



Mida te saate teha enne arsti juurde minekut?

- ✓ Mõelge, mida võiksite arstilt küsida
- ✓ Rääkige arsti juurde minekust sõbra või pereliikmega või võtke nad endaga kaasa
- ✓ Küsige endalt, mis on teie peamine probleem ja mida te saate enda heaks teha

Mida te saate **visiidi ajal** teha?

- ✓ Pidage meeles, et teil on õigus küsimusi esitada
- ✓ Kui te millestki ei saa aru, siis paluge seda muul viisil selgitada
- ✓ Ärge tundke küsimuste esitamise pärast piinlikkust – arsti kohustus on aidata teil aru saada



Patsientide tagasiside, kui arstid kasutavad tervisealase kirjaoskuse lähenemisviise

”

”

"Olla teadlik sellest, kuidas ennast harida, on elupäästev"

"Mina ja mu arst istume ja räägime minust. Ma esitan küsimusi... olen nii palju õppinud"

"Selge suhtlus on tervisealase kirjaoskuse puhul võtmetähtsusega"

Avalikkusele suunatud teave tervisealase kirjaoskuse kohta

Tervisealane kirjaoskus

on inimese oskus leida teavet oma tervise kohta, mõista seda teavet ja seejärel kasutada seda oma tervise kohta asjakohaste otsuste tegemiseks.

Teabe esitamine selgel ja kättesaadaval viisil on võtmetähtsusega, et toetada tervisealast kirjaoskust kõikidel tasanditel.



Miks on tervisealane kirjaoskus rahvatervise probleem?

Hiljutine Euroopa uuring näitas, et enamikus riikides oli enamikul inimestest madal tervisealane kirjaoskus

Kõige enam mõjutab see eakaid, madalama haridustaseme ja sotsiaalmajandusliku taustaga inimesi



Madala TERVISEALASE KIRJAOSKUSEGA inimesed:

TERVISHOID

- ✓ Neil on raskusi ravimite võtmisega
- ✓ Nad veedavad rohkem aega haiglates
- ✓ Nad ei järgi tõenäoliselt kehalise aktiivsuse soovitusi

TERVISETULEM

- ✓ Nad omavad vähem teavet oma tervisliku seisundi kohta
- ✓ Neil esineb raskusi oma sümptomitega toime tulemisel
- ✓ Neil on halvem elukvaliteet

Kui teil on raskusi tervisealase teabe mõistmisega, kasutage neid kolme küsimust (**Ask Me Three®**)

- ✓ Mis on minu põhiprobleem?
- ✓ Mida ma pean tegema?
- ✓ Miks on minu jaoks oluline seda teha?

✓ ESITAGE KÜSIMUSI

Küsimuste esitamine ei ole alati lihtne, kuid see on teie tervise hoidmisel oluline osa, et saada teavet, mida vajate enda eest hoolitsemiseks.



PERSONAALNE

- ✓ Neil puudub enesekindlus oma tervise juhtimiseks



✓ KORRAKE SAADUD TEAVE ÜLE

Korrates üle seda, mida te saadud infost aru saite, saab teie arst kinnitada, et teil on õigus, või saab aidata teil paremini mõista, mida see info tähendab.

VÕTKE KAASA USALDUSVÄÄRNE PERELIIGE VÕI SÕBER, ET TA AITAKS TEIL TERVISEGA SEOTUD TEAVET MEELES PIDADA JA MÕISTA.

European Pain Federation EFIC[®] Kampaania “Lihtsalt ja arusaadavalt”

Tervisealase kirjaoskuse teabeleht



Tervisealase kirjaoskuse teabeleht

‘Selge suhtlus on tervisealase kirjaoskuse puhul võtmetähtsusega’

Sissejuhatus

On kindlaks tehtud, et eneseabi on võtmetähtsusega valuseisundite ravimisel ¹, mis nõuab patsientide aktiivset kaasamist oma raviplaanidesse. Viimastel aastatel tunnistatakse üha enam patsientide harimise tähtsust valu ravimisel ². Patsientide harimise takistuseks on aga piiratud tervisealane kirjaoskus ³, mis mõjutab haigustega seotud teadmisi ⁴ – see on aga oluline komponent tõhusate eneseabioskuste arendamiseks⁵.

Mis on tervisealane kirjaoskus

Tervisealane kirjaoskus on „inimese võime hankida, töödelda ja mõista põhilist tervisealast teavet ja teenuseid, mis on vajalikud asjakohaste tervisega seotud otsuste tegemiseks”⁶. Piiratud tervisealane kirjaoskus põhjustab krooniliste haigustega inimestel halvemaid tervisetulemeid; halvemat sümptomite kontrolli, tervishoiuteenuste kasutamise suurenemist, vähenenud ravist kinnipidamist ning ebapiisavat suhtlust patsiendi ja arsti vahel ⁴.

Üheksas Euroopa Liidu liikmesriigis läbi viidud uuring näitas murettekitavaid tulemusi, kuna 47% vastanutest oli tervisealane kirjaoskus piiratud ⁷, kusjuures teatud elanikkonnarühmad (vanemad inimesed, madalama sotsiaalse staatuse ja haridusega inimesed) on tõenäolisemalt mõjutatud. Mitmed uuringud on leidnud sarnast piiratud tervisealase kirjaoskuse taset kroonilise valuga inimestel ^{8, 9, 10}.

Lisaks on piiratud tervisealasest kirjaoskusest tingitud majanduslikud tagajärjed märkimisväärsed – meditsiinilised vead, haigestumise ja puude sagenemine, palgakaotus ja rahvatervise halvenemine.¹¹ Hinnanguliselt võib madal tervisealane kirjaoskus moodustada 3–5% tervishoiu kogukuludest tervishoiusüsteemi tasandil.¹²

Maailma Terviseorganisatsioon on selliste avastuste tulemusena kuulutanud tervisealase kirjaoskuse ülemaailmseks terviseprobleemiks ja kinnitanud, et jõupingutused tervisealase kirjaoskuse parandamiseks on nende säästva arengu tegevuskavas aastaks 2030 sotsiaalsete ja majanduslike eesmärkide elluviimisel üliolulised.¹³

Tervisealase kirjaoskuse hindamine

Inimeste tervisealase kirjaoskuse taseme määramiseks on välja töötatud mitmeid valideeritud küsimustikke; täiskasvanute funktsionaalse tervisealase kirjaoskuse test ¹⁴ (Test of Functional Health Literacy in Adults, TOFHLA) ja Newest Vital Sign (NVS) ¹⁵. Lisaks töötasid Morris ja tema kolleegid ¹⁶ välja ühe küsimusega kirjaoskuse hindamisviisi (Single Item Literacy Screener, SILS), mis võib aidata tervishoiutöötajatel hinnata tervisealase kirjaoskuse taset oma patsientidel. Küsimuses küsitakse:

“Kui sageli on teil vaja, et keegi teid aitaks, kui loete juhiseid, brošüüre või teisi oma arstilt või apteekrilt saadud kirjalikke materjale?”

Patsiendid hindavad oma vastust skaalal 1–5: 1 – mitte kunagi, 2 – harva, 3 – mõnikord, 4 – sageli ja 5 – alati. Skoorid, mis on suuremad kui 2, viitavad raskustele terviseteealiste trükiste lugemisel.

Kuigi küsimustikud ja skaalad pakuvad potentsiaalselt piiratud tervisealase kirjaoskuse tuvastamiseks meetodeid, peavad tervishoiutöötajad eeldama, et kõigil patsientidel, olenemata nende hariduslikust või sotsiaalmajanduslikust taustast, võib olla raskusi terviseiga seotud teabe mõistmisel ja vastuvõtmisel. Terviseteeuste roll on ka aidata patsientidel eristada tõenduslohist teavet valest või eksitavast teabest, pakkuda uut teavet kättesaadaval viisil ja edastada seda patsiendile sobivas tempos. ¹⁷ Lõppkokkuvõttes võimaldab see patsientidel teha teadlikke otsuseid ja osaleda aktiivselt oma tervise eest hoolitsemises.

Sekkumised tervisealase kirjaoskuse parandamiseks

Patsiendi harimise (suuline või kirjalik teave) toetamiseks peaksid kõik tervishoiutöötajad rakendama tervisealase kirjaoskuse suhtes tundlike lähenemisviise, et võimaldada patsientidel arendada ja parandada oma tervisealase kirjaoskuse taset. ¹⁸ Järgmisi tööriistu saab edukalt integreerida oma igapäevasesse kliinilisse praktikasse:

Lihne keelekasutus: Kasutage tavakeelt ja selgitage keerulist meditsiini terminoloogiat, kui seda kasutate. Pakkuge kirjalikku teave kõigile kättesaadaval viisil, võttes arvesse oma riigi keskmist lugemisoskust, kasutatavat keelt ja brošüüri kujundust. ¹⁹ Diagrammid võivad samuti aidata selgitada. Readable.com on kasulik veebileht lugemisraskusastme mõõtmiseks. ²⁰

Peegelda tagasi (Teach Back) meetod: Paluge oma patsientidel oma sõnadega korrata seda, mida olete neile öelnud. ²¹ See võimaldab teil hinnata, kuidas patsient mõistab teie antud teavet.

Küsigeminult kolm küsimust ('Ask Me 3@'): Julgustage oma patsiente kõigi tervisealase nõustamisega seotud visiitide ajal esitama neid kolme küsimust ²²

- Mis on minu põhiprobleem?
- Mida ma pean tegema?
- Miks on minu jaoks oluline seda teha?

Tervisealase kirjaoskusega tegelemise eelised

Hiljutised uuringud on näidanud, et peegelda tagasi (Teack Back) meetodi ja lihtsa keelekasutuse strateegiate rakendamine parandab ravisoostumust ²³, suurendab kaasatust eneseabi praktikate ja haigustega seotud teadmiste osas ²⁴, sõltumata eelnevast tervisealase kirjaoskuse tasemest. Samamoodi julgustab kolme küsimuse küsimine ('Ask Me 3@') patsiente füsioteraapias käies rohkem kaasa lööma²⁵.

Järeldused

Piiratud tervisealane kirjaoskus on ülemaailmne terviseprobleem, millel on sotsiaalsed ja majanduslikud tagajärjed. Tervisealase kirjaoskuse suhtes tundlike sekkumiste suurendamine olemasolevate terviseteeuste raames võib parandada valu all kannatavate inimeste tervist. Terviseteeuste osutajad peavad arvestama oma rolliga ja välja töötama strateegiaid, et parandada üldsuse tervisealase kirjaoskuse taset ja tõenduslohist tervisealase teabe kättesaadavust.

Viited

1. Scottish Intercollegiate Guidelines Network. 2013. Management of chronic pain: SIGN publication no.136 [Online]. Edinburgh. Available: <http://www.sign.ac.uk/pdf/SIGN136.pdf>
2. Moseley L, Butler D.S. 2015. Fifteen Year of Explaining Pain: The Past, Present, and Future. The Journal of Pain, 16(9): 807-813.
3. Wittink H, Oosterhaven J. 2018. Patient education and health literacy. Musculoskeletal Science and Practice, 38: 120-127.
4. Berkman ND, Sheridan SL, Donahue KE, Halpern, DJ, Crotty K. 2011. Low health literacy and health outcomes: an updated systematic review. Annals of Internal Medicine, 155, 97-107.
5. Mackey L M, Doody C, Werner EL, Fullen BM. 2016. Self-management skills in chronic disease management: what role does health literacy have? Medical Decision Making, 36(6):741-59.
6. Nielsen-Bohlman L, Panzar AM, Hamlin B, Kinding DA. 2004. A prescription to end confusion, Institute of Medicine.
7. Sorensen K, Van den Brouke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, Brand H. 2012. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health. 12, 80.
8. Mackey LM, Blake C, Casey MB, Power CK, Victory R, Hearty C, Fullen BM. 2019. The impact of health literacy on health outcomes in individuals with chronic pain: a cross-sectional study Physiotherapy, 105(3): 346–353.
9. Devraj R, Herndon CM, Griffin J. 2013. Pain awareness and medication knowledge: a health literacy evaluation. J Pain Palliat Care Pharmacother, 27, 19-27.
10. Loke YK, Hinz I, Wang X, Rowlands G, Scott D, Salter C. 2012. Impact of health literacy in patients with chronic musculoskeletal disease—systematic review. PLoS One, 7, e40210.
11. Vernon J, Vernon A, Trujillo S, Rosenbaum S, DeBuono, B. 2007. Low Health Literacy: Implications for National Health Policy. University of Connecticut.
12. Eichler K, Wieser S, Brugger U. 2009. The costs of limited health literacy: a systematic review. Int J Public Health, 54, 313-24.
13. World Health Organisation – 2030 Agenda for Sustainable Development. Available here: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-PND-17.5>
14. Parker RM, Baker DW, Williams MV, Nurss J. The test of functional health literacy in adults. J Gen Intern Med. 1995;10(10): 537–41.
15. Weiss BD, Mays MZ, Martz, W, Castro KM, DeWalt DA, Pignone MP, Mockbee J, Hale FA. 2005. Quick assessment of literacy in primary care: The Newest Vital Sign. The Annals of Family Medicine, 3, 514-522.
16. Morris NS, MacLean CD, Chew LD, Littenberg B. 2006. The Single Item Literacy Screener: evaluation of a brief instrument to identify limited reading ability. BMC Fam Pract, 7, 21.
17. National Institute of Health: Clear Communication – Health Literacy. Available here: <https://www.nih.gov/institutes-nih/nih-office-director/office-communications-public-liaison/clear-communication/health-literacy>
18. Schaffler J, Leung K, Trembley S, Merdsoy L, Belzile E, Lambrou A, Lambert SD 2018. The Effectiveness of Self-Management Interventions for Individuals with Low Health Literacy and/or Low Income: A Descriptive Systematic Review. J Gen Intern Med 33(4):510–23.
19. <https://www.plainlanguage.gov/resources/content-types/healthcare/>
20. <https://app.readable.com/text/>
21. Yen L, Leasure A.R. 2019. Use and Effectiveness of the Teach-Back Method in Patient Education and Health Outcomes. Federal Practitioner. 36(6): 284–289.
22. Institute for Healthcare Improvement – Ask Me 3: Good Questions for your Good Health. Available here: <http://www.ihl.org/resources/Pages/Tools/Ask-Me-3-Good-Questions-for-Your-Good-Health.aspx>
23. Kiser K, Jonas D, Warner Z, Scanlon K, Shilliday BB, DeWalt DA. 2012. A randomized controlled trial of a literacy-sensitive self-management intervention for chronic obstructive pulmonary disease patients. J Gen Intern Med, 27, 190-5.
24. Eckman MH, Wise R, Leonard AC, Dixon E, Burrows C, Khan F, Warm E. 2012. Impact of health literacy on outcomes and effectiveness of an educational intervention in patients with chronic diseases. Patient Educ Couns, 87, 143-51.
25. Tobin M, Pender M, Cusack T. 2017. The effect of a healthcare communication intervention – ask me 3; on health literacy and participation in patients attending physiotherapy, European Journal of Physiotherapy, 19(suppl1) 12-14.

Autorid:
 Dr Laura Mackey (Chair, Working Group on Health literacy)
 Professor Harriet Wittink
 Dr Magdalena Kocot-Kępska
 Dr Brona Fullen
 Dr Nadja Nestler



Kampaania “Lihtsalt ja arusaadavalt” (inglise keeles Plain Talking) soovib tõsta teadlikkust tervisealase kirjaoskuse kohta.

Lisateabe saamiseks külastage meie veebisaiti ja jälgige #EFICPlainTalking kampaaniat Facebookis, Twitteris, LinkedInis ja Instagramis.

Tõlk: Teele Kaarma-Tõnne



European Pain
Federation ©

plain
talking