

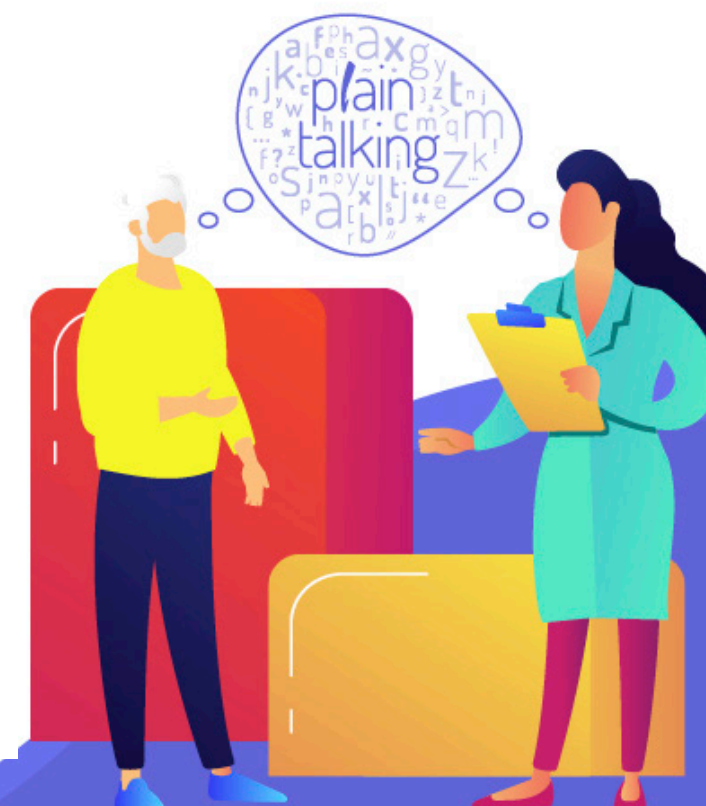
plain
talking

„**Jasná komunikácia** je kľúčom k
zdravotnej gramotnosti“

Zdravotná gramotnosť

Zdravotná gramotnosť opisuje, ako môžete využiť svoju gramotnosť a sociálne zručnosti na komunikáciu v každodennom živote s ostatnými o svojom zdraví. Napríklad, keď sa zúčastníte návštevy lekára alebo stretnutia podpornej skupiny.

Vysvetľuje tiež, ako môžete získať informácie z týchto činností alebo z toho, čo čítate v knihách alebo na internete, a použiť ich na pomoc pri bolesti.



Komponenty zdravotnej gramotnosti



„Jasná komunikácia je kľúčom k zdravotnej gramotnosti“

Príručka zdravotnej gramotnosti pre zdravotníckych pracovníkov.

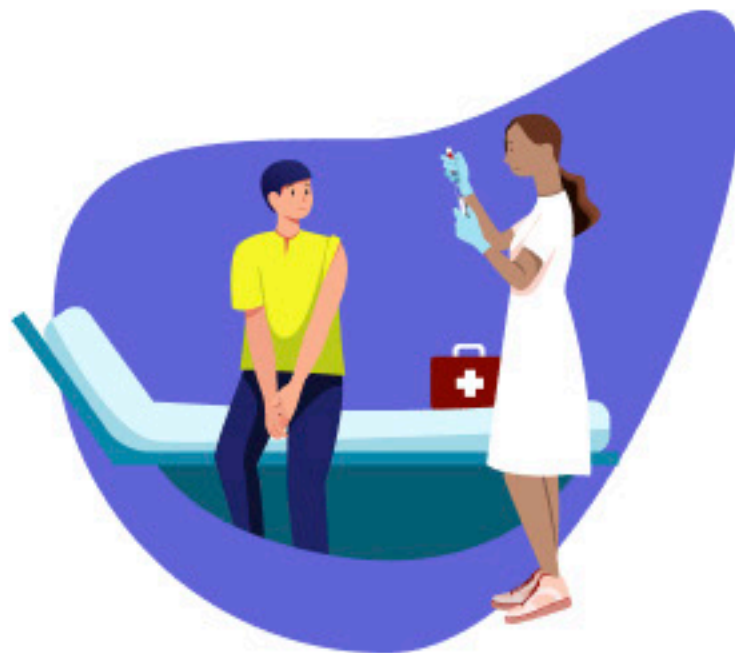
Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definuje zdravotnú gramotnosť ako:

„Kognitívne a sociálne zručnosti, ktoré určujú motiváciu a schopnosť jednotlivcov získať prístup k informáciám, porozumieť im a využívať ich spôsobmi, ktoré podporujú a udržiavajú dobré zdravie“

a považuje zdravotnú gramotnosť za hlavný problém verejného zdravia, ktorý má negatívny vplyv na pacientov aj systémy zdravotnej starostlivosti.

Ako spoznáte pacienta s nižšou úrovňou zdravotnej gramotnosti?

- ✓ Nepýtajú sa otázky a menej komunikujú so svojimi lekármi
- ✓ Často vynechávajú kontrolné vyšetrenia
- ✓ Často vykazujú slabú adhérenciu k liečbe



Hoci

niektoré populácie môžu byť viac ovplyvnené nižšou úrovňou zdravotnej gramotnosti, mali by ste predpokladať, že všetci pacienti môžu potrebovať podporu pri rozvíjaní svojich zručností v oblasti zdravotnej gramotnosti.

Čo s tým môžete urobiť?

Zahrňte prístupy k zdravotnej gramotnosti do svojej každodennej praxe

Používajte jednoduchý jazyk a vyhýbajte sa lekárskeho žargónu, ak je to možné, v písomnej aj verbálnej komunikácii.

Obmedzte informácie na 3 až 5 správ na jedno stretnutie



Povzbudzujte svojich pacientov, aby kládli otázky pomocou

‘Ask Me 3®’

Aký je môj hlavný problém?
Čo mám urobiť?
Prečo je dôležité, aby som to urobil?

Umožniť pacientom, aby sa stali aktívnymi osobami s rozhodovacou právomocou v oblasti zdravotnej starostlivosti.



„POUŽITE METÓDU TEACH-BACK“

- ✓ Poskytujte jasné informácie v kratších úsekoch
- ✓ Požiadajte pacienta, aby vám informácie zopakoval
- ✓ Posúďte presnosť opakovaných informácií
- ✓ Preformulujte informácie, kým pacient nepreukáže, že im rozumie



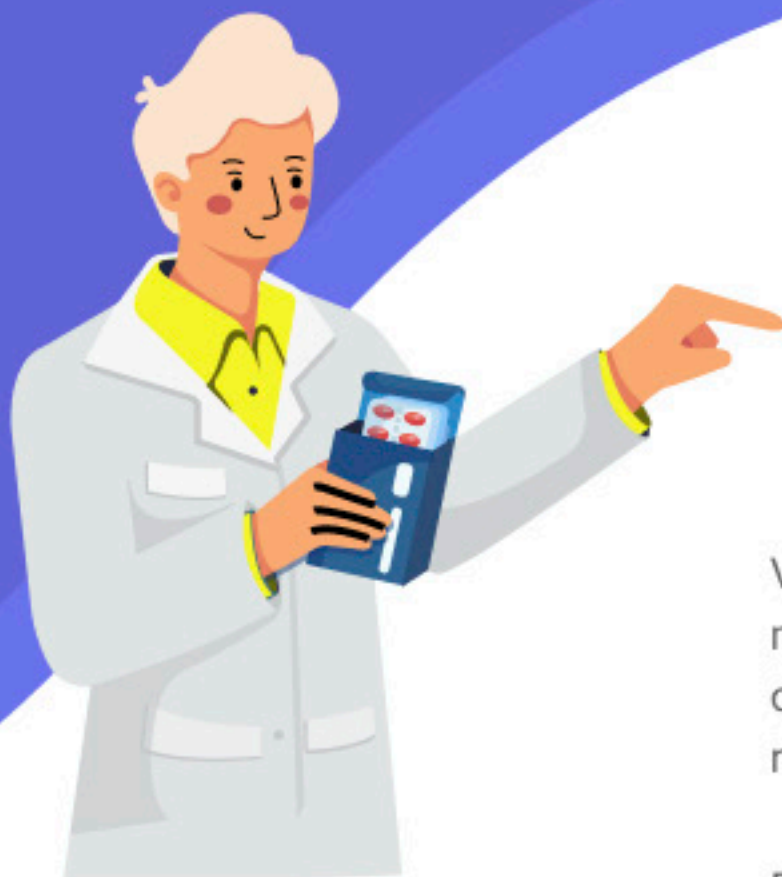
Sprievodca zdravotnou gramotnosťou pre verejnosť

Informácie o zdravotnej gramotnosti pre pacientov

Zdravotná gramotnosť

je schopnosť človeka nájsť informácie o svojom zdraví, porozumieť týmto informáciám a potom ich použiť na prijímanie vhodných rozhodnutí o svojom zdraví.

Poskytovanie informácií jasným a prístupným spôsobom je kľúčom k podpore všetkých úrovní zdravotnej gramotnosti.



Čo znamená byť "dobre" zdravotne gramotný? Znamená to:

- ✓ Že rozumiete alebo sa snažíte dozvedieť čo najviac o svojom zdravotnom stave
- ✓ Že dokážete lepšie zvládať svoju bolesť
- ✓ Že cítite istotu pri rozhodovaní o liečbe bolesti so svojim lekárom

Vaša úroveň zdravotnej gramotnosti sa môže v priebehu času meniť v závislosti od vašich skúseností s chorobami a nastaveniami zdravotnej starostlivosti.

Prístup „Ask Me 3“ vám môže pomôcť lepšie porozumieť informáciám, ktoré získate od svojho lekára alebo v zdravotníckom zariadení



Čo môžete urobiť pred návštevou svojho lekára?

- ✓ Zamyslite sa nad tým, čo by ste sa chceli opýtať svojho lekára, ktorého plánujete navštíviť
- ✓ Porožprávajte sa o plánovanej návšteve lekára so svojim príbuzným alebo priateľom, prípadne ich privedte so sebou
- ✓ Opýtajte sa sami seba, aký je váš hlavný problém a čo môžete urobiť vy, aby ste si pomohli

Čo môžete robiť počas návštevy lekára?

- ✓ Pamätajte, že máte právo klásť otázky
- ✓ Ak niečomu nerozumiete, požiadajte o vysvetlenie iným spôsobom
- ✓ Nehanbite sa pýtať sa – je zodpovednosťou a povinnosťou lekára pomôcť vám porozumieť tomu, čomu vám hovorí



Stačí sa opýtať...

- ✓ Aký je môj hlavný problém?
- ✓ Čo musím urobiť?
- ✓ Prečo je dôležité, aby som to urobil?

Spätná väzba pacientov, keď lekári používajú prístupy „zdravotnej gramotnosti“

”

”

„Byť vzdelaný o tom, ako sa vzdelávať, je záchranou života“

“Môj doktor a ja si spolu sadneme a budeme sa rozprávať o mne. Kladiem otázky...dozvedel som sa toho veľa.”

Sprievodca zdravotnou gramotnosťou pre verejnosť

Sprievodca zdravotnou gramotnosťou pre verejnosť

Zdravotná gramotnosť

je schopnosť človeka nájsť informácie o svojom zdraví, porozumieť týmto informáciám a potom ich použiť na prijímanie vhodných rozhodnutí o svojom zdraví.

Poskytovanie informácií jasným a prístupným spôsobom je kľúčom k podpore všetkých úrovní zdravotnej gramotnosti.



Prečo je zdravotná gramotnosť problémom verejného zdravia?

Nedávna európska štúdia zistila, že vo väčšine krajín Európy má väčšina ľudí nízku úroveň zdravotnej gramotnosti.

Najviac sú postihnutí starší ľudia, ľudia s nižším stupňom vzdelania a nižšie socioekonomické skupiny.



Ľudia s nízkou zdravotnou **GRAMOTNOSŤOU**:

ZDRAVOTNÁ STAROSTLIVOSŤ

- ✓ Majú problémy so správnym užívaním liekov
- ✓ Trávia podstatne viac času v nemocniciach
- ✓ Je menej pravdepodobné, že budú dodržiavať pravidelný pohybový režim

DÔSLEDKY V OBLASTI ZDRAVIA

- ✓ Majú menej vedomostí o ich zdravotnom stave
- ✓ Majú ťažkosti so zvládaním symptómov
- ✓ Majú horšiu kvalitu života

Ak máte problémy s pochopením zdravotných informácií, použite tieto tri otázky (**Ask Me Three®**)

- ✓ Aký je môj hlavný problém?
- ✓ Čo musím urobiť?
- ✓ Prečo je dôležité, aby som to urobil?

✓ KLÁŠŤ OTÁZKY

Kladenie otázok nie je vždy jednoduché, ale pýtať sa je veľmi dôležitou súčasťou starostlivosti o vaše zdravie



V OSOBNÉJ ROVINE

- ✓ Nedostatok sebadôvery pri usmerňovaní starostlivosti o svoje vlastné zdravie



✓ OPAKUJTE INFORMÁCIE

Zopakovaním toho, čo vám bolo povedané, si môže váš lekár potvrdiť, že všetkému porozumeli, alebo vám môže pomôcť lepšie pochopiť to, čo vám bolo povedané.

VEZMITE SI SPOLAHLIVÉHO ČLENA RODINY ALEBO PRIATEĽA, KTORÉMU DÔVERUJETE, ABY VÁM POMOHOZ ZAPAMÁTAŤ SI A POCHOPIŤ INFORMÁCIE O VAŠEJ ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI

European Pain Federation EFIC[®] Kampaň “Plain Talking”

Zdravotná gramonosť – Fact Sheets (Letáčik)



Zdravotná gramonosť – Fact Sheets (Letáčik) „Jasná komunikácia je kľúčom pre zdravotnú gramotnosť“

Úvod

Je dobre známe, že samoriadenie liečby je kľúčom k liečbe bolestivých stavov¹, ktoré si vyžadujú, aby sa pacienti aktívne zapájali do liečby. V posledných rokoch zdravotnícke služby čoraz viac uznávajú dôležitosť edukácie pacientov pri liečbe bolesti². Prekážkou edukácie pacientov je však obmedzená zdravotná gramotnosť³ (ZG), o ktorej sa zistilo, že má vplyv na znalosti súvisiace s chorobami⁴ – čo je životne dôležitá zložka pre rozvoj efektívnych schopností sebariadenia⁵.

Čo je zdravotná gramotnosť

Zdravotná gramotnosť je „schopnosť jednotlivca získať, spracovať a pochopiť základné zdravotné informácie a služby potrebné na prijímanie vhodných zdravotných rozhodnutí“⁶. Obmedzená zdravotná gramotnosť má za následok horšie zdravotné výsledky u pacientov s chronickými ochoreniami; horšiu kontrolu symptómov, zvýšenie využívania zdravotnej starostlivosti, nižšiu adhérenciu k liečbe a nedostatočnú komunikáciu medzi pacientom a lekárom⁴.

Prieskum uskutočnený v deviatich členských štátoch EÚ zistil znepokojujúce výsledky, a to, že 47 % respondentov malo obmedzenú zdravotnú gramotnosť⁷, pričom u niektorých skupín obyvateľstva (starší ľudia, ľudia s nižším sociálnym postavením a vzdelaním) je pravdepodobnejšie, že budú postihnutí nižšou gramotnosťou. Množstvo štúdií zistilo podobné hladiny (obmedzenej – nízkej) zdravotnej gramotnosti u ľudí žijúcich s chronickou bolesťou.^{8,9,10}

Okrem toho sú ekonomické dôsledky obmedzenej zdravotnej gramotnosti mimoriadne významné; lekárske chyby, zvýšená choroba a invalidita, strata miezd a ohrozenie verejného zdravia¹¹. Odhaduje sa, že nízka zdravotná gramotnosť môže predstavovať 3–5 % celkových nákladov na zdravotnú starostlivosť na úrovniach zdravotného systému.¹²

Tieto zistenia viedli Svetovú zdravotnícku organizáciu k vyhláseniu, že nízka zdravotná gramotnosť predstavuje globálny zdravotný problém a uvádza, že úsilie o zvýšenie zdravotnej gramotnosti bude životne dôležité pri realizácii sociálnych a ekonomických ambícií opísaných v ich Agende 2030 pre trvalo udržateľný rozvoj¹³.

Zhodnocovanie zdravotnej gramotnosti

Na stanovenie úrovne zdravotnej gramotnosti u jednotlivcov bolo vyvinutých množstvo overených dotazníkov; napr. test funkčnej zdravotnej gramotnosti u dospelých¹⁴ (TOFHLA) a “The Newest Vital Sign NVS” (NVS)¹⁵. Okrem toho Morris a kolegovia¹⁶ navrhli Single Item Literacy Screener (SILS), ktorý môže zdravotníckym pracovníkom pomôcť merať úroveň zdravotnej gramotnosti u ich pacientov. Otázkou je:

„Ako často potrebujete, aby vám niekto pomohol, keď čítate pokyny, brožúry alebo iné písomné materiály od vášho lekára alebo lekárne?“

Pacienti hodnotia svoju odpoveď na stupnici 1-5:

1-nikdy, 2-zriedkavo, 3-niekedy, 4-často a 5-vždy. Skóre vyššie ako 2 znamená ťažkosti s čítaním tlačených materiálov týkajúcich sa zdravia.

Zatiaľ čo dotazníky a škály ponúkajú metódu na potenciálne identifikovanie obmedzenej zdravotnej gramotnosti, zdravotnícki pracovníci musia predpokladať, že všetci pacienti bez ohľadu na ich vzdelanie alebo socioekonomické zázemie, môžu mať problémy s pochopením a absorbovaním informácií súvisiacich s ich zdravím. Zdravotnícke služby tiež zohrávajú úlohu pri podpore pacientov, aby oddeľovali informácie založené na dôkazoch od nepravdivých alebo zavádzajúcich informácií, poskytovali nové informácie, ktoré sú dostupné, a poskytovali ich tempom, ktoré vyhovuje pacientovi¹⁷. To v konečnom dôsledku umožní pacientom robiť informované rozhodnutia a aktívne sa zapájať do vlastnej zdravotnej starostlivosti.

Intervencie v oblasti zdravotnej gramotnosti

Na podporu vzdelávania pacientov (verbálne alebo písomné informácie) by mali všetci zdravotnícki pracovníci implementovať prístupy zamerané na zdravotnú gramotnosť, aby sa pacientom umožnilo rozvíjať a zlepšovať úroveň ich zdravotnej gramotnosti¹⁸. Nasledujúce nástroje možno úspešne integrovať do každodennej klinickej praxe:

Jednoduchý jazyk: Používajte laický jazyk a vysvetlite zložitú lekársku terminológiu, ak ju musíte v rozhovore použiť. Poskytnite písomné informácie v štýle, ktorý je prístupný všetkým, s prihliadnutím na priemernú úroveň čítania a pochopenia čítaného textu vo vašej krajine, s prihliadnutím na použitý jazyk a dizajn letáku¹⁹. Diagramy môžu tiež pomôcť. *Readable.com* je užitočná online webová stránka na meranie úrovne obtiažnosti čítania²⁰.

Metóda Teach Back: Požiadajte svojich pacientov, aby vlastnými slovami zopakovali, čo ste im povedali²¹. To vám umožní posúdiť, ako váš pacient rozumie informáciám, ktoré ste mu poskytli.

Ask Me 3®: Posilnite svojich pacientov tým, že ich povzbudíte, aby počas všetkých zdravotných konzultácií položili tieto tri otázky²²

-Aký je môj hlavný problém?

-Čo mám urobiť?

-Prečo je dôležité, aby som to urobil?

Výhody použitia prístupov zameraných na zlepšenie zdravotnej gramotnosti

Nedávne štúdie ukázali, že implementácia stratégií Teach Back Method a Plain English vedie k väčšiemu zlepšeniu adherencie k liečbe²³ a k zvýšenému zapojeniu sa do postupov sebariadenia a znalostí súvisiacich s ochorením²⁴ bez ohľadu na predchádzajúce úrovne zdravotnej gramotnosti. Podobne Ask Me 3® povzbudzuje pacientov, aby sa viac zapojili do fyzioterapeutických sedení²⁵.

Záver

Nízka úroveň zdravotnej gramotnosti je globálnym zdravotným problémom so sociálnymi a ekonomickými dôsledkami. Rozvoj postupov zameraných na zvýšenie zdravotnej gramotnosti v zdravotníckej starostlivosti má potenciál zlepšiť zdravotný výsledok/výsledky liečby pre tých, ktorí žijú s bolesťou. Poskytovatelia zdravotnej starostlivosti musia zvážiť svoju úlohu a vyvinúť stratégie na zlepšenie úrovne zdravotnej gramotnosti a prístupu verejnosti k zdravotným informáciám založeným na dôkazoch.

Referencie

- Scottish Intercollegiate Guidelines Network. 2013. Management of chronic pain: SIGN publication no.136 [Online]. Edinburgh. Available: <http://www.sign.ac.uk/pdf/SIGN136.pdf>
- Moseley L, Butler D.S. 2015. Fifteen Year of Explaining Pain: The Past, Present, and Future. The Journal of Pain, 16(9): 807-813.
- Wittink H, Oosterhaven J. 2018. Patient education and health literacy. Musculoskeletal Science and Practice, 38: 120-127.
- 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.
- 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.
- Nielsen-Bohman L, Panzar AM, Hamlin B, Kinding DA. 2004. A prescription to end confusion, Institute of Medicine.
- 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.
- 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.
- Devraj R, Herndon CM, Griffin J. 2013. Pain awareness and medication knowledge: a health literacy evaluation. J Pain Palliat Care Pharmacother, 27, 19-27.
- 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.
- Vernon J, Vernon A, Trujillo S, Rosenbaum S, DeBuono, B. 2007. Low Health Literacy: Implications for National Health Policy. University of Connecticut.
- Eichler K, Wieser S, Brugger U. 2009. The costs of limited health literacy: a systematic review. Int J Public Health, 54, 313-24.
- World Health Organisation – 2030 Agenda for Sustainable Development. Available here: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-PND-17.5>
- 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.
- 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.
- 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.
- 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>
- 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.
- <https://www.plainlanguage.gov/resources/content-types/healthcare/>
- <https://app.readable.com/text/>
- 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.
- 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>
- 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.
- 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.
- Toibin 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(supp1) 12-14.

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



Kampaň “Plain Talking” chce zvýšiť povedomie o zdravotnej gramotnosti

Ak sa chcete dozvedieť viac, navštívte našu webovú stránku a sledujte našu kampaň #EFICPlainTalking na Facebooku, Twitteri, LinkedIn a Instagrame.

Prekladateľ: Miroslav Ferencik, MD



European Pain
Federation ©

plain
talking