



plain
talking

Mawasiliano na uwazi ni
muhimu katika elimu ya afya

Elimu ya Afya

Elimu ya afya inaelezea namna unavyotumia uelewa wako na maarifa kuwasiliana na wengine kuhusu afya yako katika misha kila siku. Kwa mfano, unapokwenda kuonana na daktari au mshauri.

Inaelezea jinsi unavyoweza kuchukua taarifa muhimu, au kusoma kitabu au mtandaoni na kuzitumia kutibu maumivu yanayokusumbua.



Vipengele vya Elimu ya Afya



Mawasiliano na uwazi ni muhimu katika elimu ya afya

Mwongozo wa elimu kuhusu afya kwa wataalamu wa afya

Shirika la afya duniani (WHO) limetafsiri elimu ya afya kama:

"Uelewa na maarifa jamii kwa ndio huamua motisha na uwezo wa mtu kupata taarifa, kuzielewa na kutumia taarifa hizo kwa namna inayokuza na kudumisha afya njema."

na anaona elimu ya afya kuwa ni jambo linalohitaji kutiliwa mkazo, linaweza kuathiri wote wagonjwa na utoaji huduma za afya.

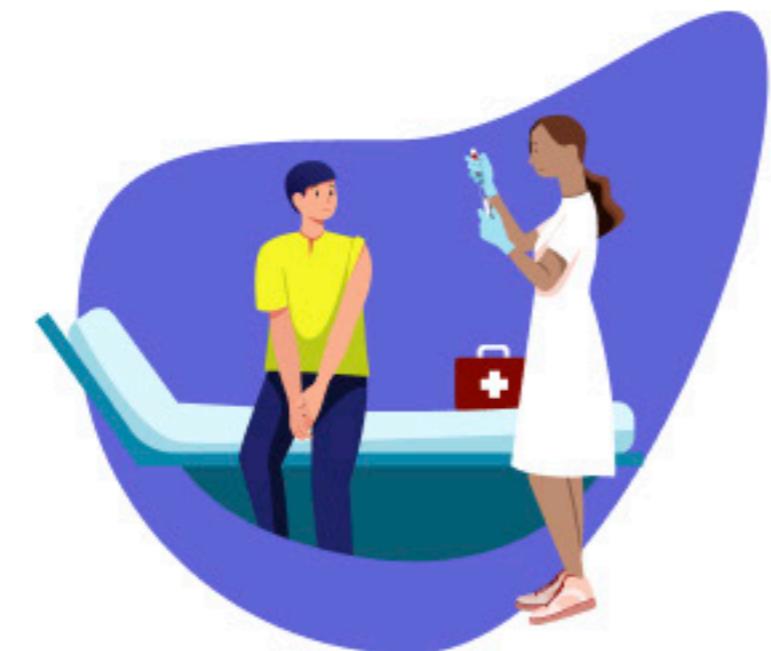
Jinsi gani unaweza kutambua kuwa mgonjwa ana uelewa mdogo kuhusu afya yake?

- ✓ Haulizi maswali wala kushirikiana na watoa huduma katika matibabu yao
- ✓ Hupuuzia kliniki mara kwa mara inapopangwa
- ✓ Mara nyingi hazingatii malekezo ya wataalamu wa afya



Hata hivyo,

ikiwa idadi fulani ya watu inaathiriwa zaidi na kukosa elimu ya afya, unapaswa kutambua kuwa wagonjwa wanahitaji kuwa na uelewa kuhusu afya zao.



Nini kifanyike kuhusu hili?

Kutumia mbini mbalimbali wakati wa kutoa huduma kwa wagonjwa kila siku.



Kutumia lugha inayoelewaka na kuepuka matumizi ya misamiati ya kitaalamu inapobidi katika mazungumzo na maandishi.

Usitoe taarifa ndefu punguza hadi mistari 3 AU 5 KWA wakati mmoja.



Mhimize mgonjwa wako aulize maswali yafuatayo

'Uliza Maswali 3'

Nina tatizo gani?
Ninapaswa kufanya nini?
Kwa nini ni muhimu kwangu kufanya hayo?



Wawezeshe wagonjwa wako ili washiriki kufanya uamuzi thabiti kwenye matibabu yao.

Mawasiliano na uwazi ni muhimu katika elimu ya afya

Mwongozo wa elimu ya afya kwa wagonjwa.

Elimu ya afya

ni uwezo wa mtu binafsi kutafuta taarifa sahihi za afya, kuzielewa na kutumia taarifa hizo kufanya maamuzi sahihi kuhusu afya.

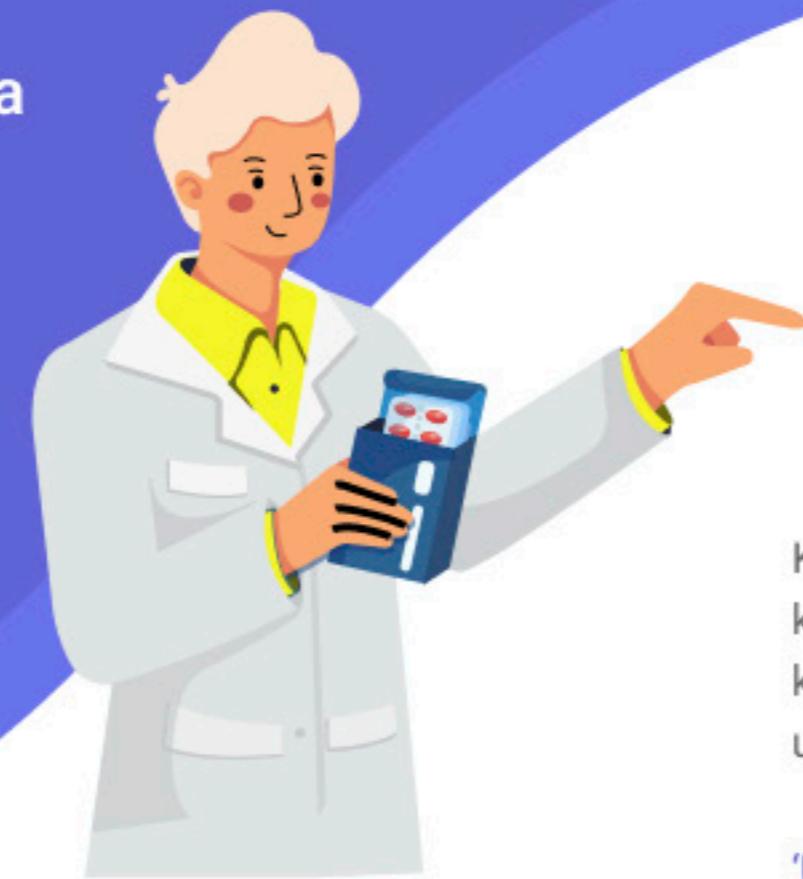
Kutoa taarifa njia ya uwazi na inayopatikana ni muhimu ili kukuza ngazi zote za elimu ya afya.

Unapaswa kufanya nini kabla ya kuonana na daktari hospitalini?

- ✓ Fikiria ni jambo gani ungependa kumuuliza daktari
- ✓ Zungumza na rafiki au ndugu yako kuhusu nia yako ya kufika hospitali, au ambatana naye inapobidi
- ✓ Jiulize nini tatizo lako na jambo gani unapaswa kufanya nini unapojihudumia

Ufanye nini unapofika kuonana na daktari hospitalini?

- ✓ Kumbuka ya kuwa una haki ya kuuliza maswali
- ✓ Kama hujaelewa kitu, uliza ili ufanuliwe zaidi
- ✓ Ustone aibu kuuliza maswali – ni wajibu wa daktari kukuelewesha



Ina maana gani kuwa na elimu nzuri ya afya?

- ✓ Ni kuelewa au kufahamu kuhusu hali yako
- ✓ Ni kuweza kujhudumia vizuri kila unapopatwa na maumivu
- ✓ Ni kujiamini unapofanya maamuzi pamoja na daktari wako jinsi ya kutibu maumivu uliyonayo

Kiwango chako cha elimu kuhusu afya kunatofautiana kila wakati, kutegemeana na uzoefu ulionao kuhusu ugonjwa na mfumo wa huduma za afya.

'Uliza Maswali 3' ni mbinu itakayosaidia kupate uelewa mzuri wa taarifa kutoka kwa daktari au kwenye vituo vya afya

Uliza...

- ✓ Nina tatizo gani?
- ✓ Nini ninapaswa kufanya?
- ✓ Kwa nini ni muhimu kufanya hayo?



”

'Ninapoelimishwa kuhusu afya huokoa maisha'



Maoni ya wagonjwa pale watoa huduma wanapoamua kuelimisha jamii kuhusu afya

”

'Daktari na Mimi huketi na kuzungumzia tatizo langu. Ninauliza maswali... Nimejifunza sana'

Mawasiliano na uwazi ni muhimu katika elimu ya afya.

Taarifa za elimu kuhusu afya kwa jamii.

Elimu ya afya

ni uwezo wa mtu kutafuta taarifa sahihi kuhusu afya yake, kuzielewa na kutumia taarifa hizo kufanya maamuzi sahihi kuhusu afya.

Kutoa taarifa njia ya uwazi na inayopatikana ni muhimu ili kukuza ngazi zote za elimu ya afya.



Kwa nini elimu ya afya kwa umma ni muhimu kupewa kipaumbele?

Tafiti zilizofanyika ulaya zinaonyesha katika nchi mbalimbali idadi kubwa ya watu wana uelewa mdogo kuhusu afya.



Wazee, watu wenyewe kiwango cha chini cha elimu na hali duni ni makundi yanayoathiriwa zaidi.

Watu wenyewe uelewa mdogo
KUHUSU AFYA:



HUDUMA ZA AFYA

- ✓ Wanashindwa kutumia dawa kwa usahihi
- ✓ Hutumia muda mwangi wakitatufuta huduma hospitalini
- ✓ Wanashindwa kuzingatia miongozo ya kazi na mazoezi.

BINAFSI

- ✓ Wanashindwa kujihudumia pale wanapopatwa na changamoto za kiafya



MATOKEO YA AFYA

- ✓ Wana uelewa mdogo kuhusu afya zao
- ✓ Wanashindwa kutibu dalili zinazowakumba
- ✓ Wanaishi maisha duni

Kama unashindwa kuelewa taarifa za afya yako, tumia maswali haya matatu (**Uliza Maswali 3**)

- ✓ Nina tatizo gani?
- ✓ Ninapaswa kufanya nini?
- ✓ Kwa nini ni muhimu kwangu kufanya hayo?

✓ RUDIA TAARIFA ULIZOPATA

Kwa kurudia rudia unazielewa taarifa ulizopata, mtaalamu wa afya atathibitisha kama ni sahihi au atafafanua zaidi ili uelewe anachomaanisha.

✓ ULIZA MASWALI

Kuuliza maswali mara nyingi si rahisi, lakini ni muhimu sana unapotibiwa ili upate taarifa unazohitaji kujihudumia.

AMBATANA NA NDUGU YAKO AU RAFIKI UNAYEMWAMINI ILLI AKUKUMBUSHE NA AELEWE TAARIFA ZA AFYA YAKO ULIZOPEWA.

European Pain Federation EFIC[©]

Kutumia lugha nyepesi

Ukweli kuhusu elimu ya afya



Ukweli kuhusu elimu ya afya *Mawasiliano na uwazi ni muhimu katika elimu ya afya*

Utangulizi

Imethibitishwa kuwa kujihudumia unapopatwa na maumivu ni muhimu katika kutibu maumivu ambayo inahitaji mgonjwa ahusike katika matibabu kikamilifu. Hivi karibuni, ongezeko la huduma za afya linatambua umuhimu wa kuelimisha mgonjwa unapotibu maumivu. Japokuwa, kikwazo cha elimu kwa mgonjwa ni uelewa mdogo wa afya, ambacho huathiri uelewa juu ya ugonjwa wao – ni kipengele muhimu katika kutengeneza mpango unaofaa wa mgonjwa kujihudumia kikamilifu.

Nini maana ya elimu ya afya?

Elimu ya afya ni uwezo wa mtu binafsi kupata taarifa sahihi, kuzitafakari na kuelewa taarifa za msingi za afya yake na huduma zinazohitajika na kufanya maamuzi thabiti kuhusu afya. Kukosa elimu ya kutosha ya afya hupelekea hali mbaya kwa watu wenyewe magonjwa sugu; dalili mbaya, kuzunguka kila mahali kutafuta huduma, kutofuata ushauri wa kitaalamu na mawasiliano hafifu kati ya mgonjwa na mtoa huduma.

Utafiti ulizofanyika katika nchi 9 za Umoja wa Ulaya umeonyesha matokeo yanayotahadharisha kuwa 47% ya watu wanaulewa mdogo kuhusu afya, na makundi kama (wazee, watu wenyewe hali duni na kiwango kidogo cha elimu) ndio yanaathiriwa zaidi. Tafiti kadhaa zimeonyesha kutokuwa na uelewa mdogo kwa watu waishio na maumivu sugu. Vilevile, madhara ya kiuchumi yatokanao na kukosa elimu ya kutosha ya afya yapo; makosa ya kitabibu, ongezeko la magonjwa na ulemavu, kukosa kipato na kutokuwa na afya ya jamii. Inakadiriwa ya kuwa uelewa mdogo kuhusu afya hupelekea 3-5% ya gharama zote za matibabu kwenye ngazi mbalimbali za afya.

Matokeo haya yamelifanya Shirika la Afya Duniani (WHO) kutangaza kuwa elimu ya afya ni jambo la kupewa kipaumbele na nchi zote ni muhimu kuhakikisha wanakuza elimu ya afya kwa umma ili kufikia malengo ya kijamii na kiuchumi kama yalivyoolezwa kwenye ajenda ya maendeleo endelevu ya 2030.

Tathmini kuhusu elimu ya afya

Idadi ya dodoso kadhaa zilizothibitishwa zimeundwa ili kuweka viwango vya elimu ya afya kwa umma. Lakini pia, kubuniwa kwa dodoso mbalimbali kumesaidia wataalamu wa afya kupima viwango wa elimu ya afya kwa wagonjwa. Swali linauliza:

"Mara ngapi unahitaji msaada kutoka kwa mtu mwengine unaposoma maelekezo, vipeperushi, au nyenzo zingine zilizoandikwa kutoka kwa daktari au famasia?



"Mara ngapi unahitaji msaada kutoka kwa mtu mwininge unaposoma maelekezo, vipeperushi, au nyenzo zingine zilizoandikwa kutoka kwa daktari au famasia?

Wakati dodoso na vipimo hutupa njia za kugundua ukosefu wa elimu ya afya, wataalamu wa afya ni muhimu kutambua wagonjwa wote, bila kujali elimu au hali zao za kijamii au kiuchumi wanapata changamoto kuelewa na kuzipokea taarifa za afya.

Huduma za afya pia zinasaidia sana wagonjwa kutenganisha taarifa zilizothibitishwa kisayansi na uongo au upotoshaji, na kusaidia kutoa taarifa sahihi, na kuzifikisha kwa lugha inayoleweka kwa mgonjwa. Lengo kuu likiwa ni kuruhusu wagonjwa kufanya maamuzi thabiti na kushiriki kikamilifu kwenye matibabu yao.

Kuimarisha elimu ya afya

Kusaidia elimu kwa wagonjwa (taarifa zinazozungumzwa au maandishi) Mbinu mbalimbali kuongeza uelewa ni lazima zitekelezwe na wataalamu wa afya ili kuwezesha wagonjwa kukuza na kuboresha kiwango chao. Mambo yafuatayo ni muhimu kufanya kila siku:

Lugha inayoleweka:

Tumia lugha inayoleweka na fafanua misamiati migumu ya kitaalamu kila mara inapotumika. Toa taarifa kwa mtindo unaoleweka ukizingatia uelewa wa watu wengi nchini, lugha inayotumika na kubuni vipeperushi. Michoro pia husaidia kuelimisha. Readable.com ni tovuti inayoweza kusaidia kupima ugumu unaoupata ukisoma taarifa.

Fundisha na Fafanua:

Waombe wagonjwa wako warudie tena ulichowaambia kwa maneno yao wenye. Hii itakusaidia kupima uelewa wa wagonjwa juu ya taarifa ulizowapa.

Uliza Maswali:

Wawezeshe wagonjwa kwa kuhimiza kuuliza maswali 3 wakati wa matibabu kila siku.

- Nina tatizo gani?
- Ninapaswa kufanya nini?
- Kwa nini ni muhimu kwangu kufanya hayo?

Faida za kutoa elimu ya afya

Tafiti nyingi zinaonyesha kuwa matumizi ya mbinu ya Kufundisha na Kufafanua na Lugha inayoleweka kumepelekea wagonjwa kuzingatia matibabu zaidi na kushiriki kikamilifu katika kujihudumia wakati wa changamoto na elimu kuhusu ugonjwa wao bila kujali kiwango chao cha uelewa hapo mwanzo. Vilevile, Kuuliza maswali kumehamasisha wagonjwa kushiriki kikamilifu wakati wa matibabu yao.



Hitimisho

Ukosefu wa elimu ya afya kwa umma ni janga duniani kote lenye athari kijamii na kiuchumi. Ongezeko la mbinu mbalimbali kunusuru hali hii sasa ni muhimu ili kuboresha afya kwa watu waishio na maumivu. Huduma za afya zitolewazo ni muhimu kuzingatia majukumu yao na kutengeneza mikakati itakayokuza kiwango cha elimu ya afya kwa umma na upatikanaji wa taarifa za afya zilizothibitishwa.

Marejeleo

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/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, Leisure 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.ihi.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. 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.

Waandishi

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



Kutumia lugha inayoeleweka kunalenga kuboresha ulewa wa afya kwa wagonjwa

Ili kujifunza zaidi tembelea tovuti na kurasa zetu kwenye mitando ya kijamii
ya Facebook, Twitter, LinkedIn na Instagram. #EFICPlainTalking

Mfasiri: Emmanuel J N'gwiza

