

plain
talking

‘Açık iletişim **Sağlık**
Okuryazarlığının anahtarıdır’

Sağlık Okuryazarlığı

Sağlık okuryazarlığı, günlük hayatta başkalarıyla sağlığınız hakkında konuşurken okuryazarlığınızı ve sosyal yeteneklerinizi nasıl kullandığınızı tanımlar.

Örneğin, bir doktor randevusuna katıldığınızda veya bir grup toplantısına destek olduğunuzda. Ayrıca bu faaliyetlerden veya kitaplardan ya da internetten okuduklarınızdan nasıl bilgi alabildiğinizi ve bunları ağrınıza yardımcı olmak için nasıl kullandığınızı da açıklar.



Sağlık Okuryazarlığının Bileşenleri



'Açık iletişim Sağlık Okuryazarlığının anahtarıdır'

Sağlık çalışanları için Sağlık Okuryazarlığı bilgilendirme

Dünya Sağlık Örgütü'nün Sağlık Okuryazarlığı tanımı:

"Bireylerin sağlıklı olmayı artıracak ve bunu devam ettirecek şekilde bilgiye erişme, bilgiyi anlama ve kullanma konusundaki yeteneği ve motivasyonunu belirleyen bilişsel ve sosyal beceriler"



ve SAĞLIK OKURYAZARLIĞINI hastalar ve sağlık sistemleri üzerinde olumsuz etkileri olan önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul eder.

Sağlık Okuryazarlığı düzeyi düşük olan bir hastayı nasıl tanıyabilirsiniz?

- ✓ Soru sormazlar ve sağlık personeliyle daha az etkileşim kurarlar
- ✓ Randevularını sık kaçırlar
- ✓ Genellikle tedaviye yetersiz uyum gösterirler



Bununla birlikte,

belirli popülasyonlar düşük Sağlık Okuryazarlığı düzeyinden daha fazla etkilenebilmesine rağmen, tüm hastaların Sağlık Okuryazarlığı becerilerini geliştirmek için desteğe ihtiyaç duyabileceğini kabul etmelisiniz.



Bununla ilgili ne yapabilirsiniz?

Sağlık Okuryazarlığına duyarlı yaklaşımları günlük uygulamanıza dahil edin



Sade bir dil kullanın ve hem yazılı hem de sözlü iletişimde mümkün olduğunca ağır tıbbi dilden kaçınınız.

Her seansta verilen bilgiyi
3 İLA 5 MESAJLA
sınırlayın



'Bana 3 Soru Sor'u kullanarak hastalarınızı soru sormaya teşvik edin

Asıl problemim nedir?
Ne yapmam gerekir?
Bunu yapmak benim için neden önemli?

Hastaların kendi sağlık hizmetleri hakkında aktif karar vericiler olmalarını kolaylaştırın

'ÖĞRENDİĞİNİ ANLAT YÖNTEMİNİ KULLANIN'

- ✓ Kısa bölümlerle net bilgiler sağlayın
- ✓ Hastanızdan öğrettiğiniz bilgileri size tekrarlamasını isteyin
- ✓ Tekrarlanan bilgilerin doğruluğunu değerlendirin
- ✓ Hastanız anladığını gösterene kadar bilgileri yeniden anlatın



'Açık iletişim Sağlık Okuryazarlığının anahtarıdır'

Hastalar için Sağlık Okuryazarlığı bilgilendirmesi

Sağlık Okuryazarlığı,

kişilerin sağlığı hakkında bilgi bulabilme, bulunan bilgileri anlayabilme ve daha sonra bu bilgileri sağlıkları hakkında doğru karar verebilmek için kullanabilme yeteneğidir.

Bilginin net ve kolay ulaşılabilir bir şekilde verilmesi **Sağlık Okuryazarlığının** tüm seviyelerini desteklemek için anahtardır.



Sağlık Okuryazarlığınızın iyi olması ne anlama gelir?

- ✓ Durumunuzu anladığınız veya öğrendiğiniz
- ✓ Ağrınızı kendi kendinize daha iyi yönetebildiğiniz
- ✓ Sağlık personeli ile birlikte ağrı tedaviniz hakkında karar verirken kendinize güvendiğiniz

Sağlık Okuryazarlığı seviyeniz, hastalığınızla ve sağlık kurumlarıyla ilgili deneyimlerinize bağlı olarak zaman içerisinde değişebilir.

"Bana 3 Soru Sor" yaklaşımı, sağlık personelinizden ya da sağlık kurumunuzdan aldığınız bilgileri daha iyi anlamana yardımcı olabilir

Basitçe sor...

- ✓ Asıl problemim nedir?
- ✓ Ne yapmam gerekir?
- ✓ Bunu yapmak benim için neden önemli?



Sağlık personelinizi ziyaret etmeden önce ne yapabilirsiniz?

- ✓ Sağlık personeline sormak isteyebilecekleriniz hakkında düşünün
- ✓ Ziyaret hakkında arkadaşınız ya da aile üyeleriniz ile konuşun, ya da ziyarete onları da yanınızda getirin
- ✓ Esas probleminizin ne olduğunu ve kendinize yardım edebilmek için ne yapabileceğinizi kendinize sorun

Ziyaret esnasında ne yapabilirsiniz?

- ✓ Soru sorma hakkınız olduğunu unutmayın
- ✓ Birşeyi anlamadığınız takdirde, başka bir şekilde açıklanmasını isteyin
- ✓ Soru sormaktan çekinmeyin –
- ✓ anlamana yardımcı olmak sağlık personelinin sorumluluğundadır



Sağlık personeli "Sağlık Okuryazarlığı" yaklaşımlarını kullandığında hastaların geri bildirimi

”

”

'Kendinizi nasıl eğiteceğiniz konusunda eğilmek hayat kurtarıcıdır'

'Doktorumla birlikte oturup hakkımda konuşuyoruz. Sorular soruyorum...Çok şey öğrendim'

'Açık iletişim Sağlık Okuryazarlığının anahtarıdır'

Halk için Sağlık Okuryazarlığı bilgilendirmesi

Sağlık Okuryazarlığı,

kişilerin sağlığı hakkında bilgi bulabilme, bulunan bilgileri anlayabilme ve daha sonra bu bilgileri sağlıkları hakkında doğru karar verebilmek için kullanabilme yeteneğidir.

Bilginin net ve kolay ulaşılabilir bir şekilde verilmesi Sağlık Okuryazarlığının tüm seviyelerini desteklemek için anahtardır.



Sağlık Okuryazarlığı neden bir **halk sağlığı sorunu**dur?

Son zamanlarda Avrupa'da yapılan bir araştırma, birçok ülkede insanların büyük çoğunluğunun düşük düzeyde **sağlık okuryazarlığına** sahip olduğunu ortaya koydu.

Yaşlılar, düşük eğitim düzeyine sahip olanlar ve düşük sosyoekonomik grupta bulunanlar en çok etkilenir.



SAĞLIK OKURYAZARLIĞI düşük olan kişiler:

SAĞLIK HİZMETİ

- ✓ İlaçları düzenli kullanmakta zorluk çekerler
- ✓ Hastanelerde daha fazla zaman geçirirler
- ✓ Fiziksel aktivite yönergelerine uygun hareket etme olasılıkları daha düşüktür

SAĞLIK SONUÇLARI

- ✓ Durumları hakkında daha az bilgiye sahiptirler
- ✓ Semptomlarını kontrol etmekte güçlük çekerler
- ✓ Daha düşük yaşam kalitesine sahiptirler

Sağlık hakkında bilgileri anlamakta güçlük çekiyorsanız, bu üç soruyu kullanın (**Bana Üç Soru Sor**)

- ✓ Asıl problemim nedir?
- ✓ Ne yapmam gerekir?
- ✓ Bunu yapmak benim için neden önemli?

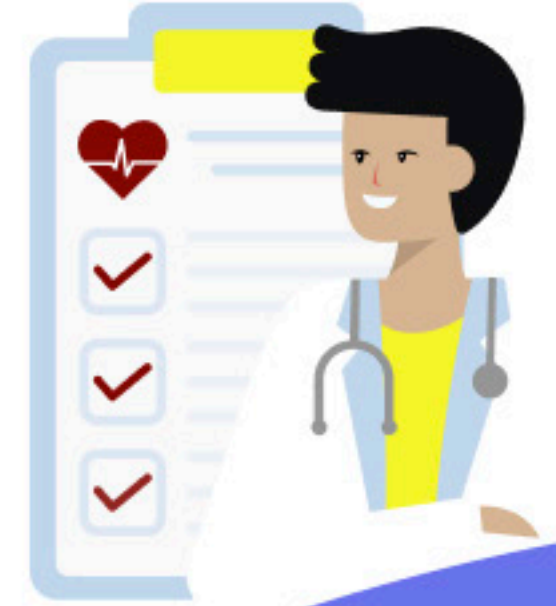
✓ SORULAR SOR

Soru sormak her zaman kolay değildir, ancak kendinize dikkat etmeniz için gerekli bilgileri almanızda sağlık hizmetinizin önemli bir parçasıdır.



BİREYSEL

- ✓ Sağlıklarını kontrol etme konusunda güven eksiklikleri vardır



✓ BİLGİLERİ TEKRARLAYIN

Bilgilerden ne anladığınızı tekrarladığınızda, sağlık personeliniz doğru olduğunuzu onaylayabilir veya ne anlama geldiklerini daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir.

SAĞLIK HİZMETLERİ BİLGİLERİNİ ANLAMANIZA VE HATIRLAMANIZA YARDIMCI OLMASI İÇİN GÜVENDİĞİNİZ BİR AİLE ÜYESİNİ VEYA ARKADAŞINIZI YANINIZA ALIN.

European Pain Federation EFIC® Sade Konuşma kampanyası

Sağlık Okuryazarlığı Bilgi Formu



Sağlık Okuryazarlığı Bilgi Formu 'Açık iletişim Sağlık Okuryazarlığının anahtarıdır'

Giriş

Hastaların tedavi planlarına aktif olarak dahil olmalarını gerektiren ağrı durumlarının tedavisinde öz yönetimin kilit öneme sahip olduğu iyi bilinmektedir. Son yıllarda sağlık servisleri, ağrı tedavisinde hasta eğitiminin önemini giderek daha fazla kabul etmiştir. Bununla birlikte, hasta eğitiminin önündeki engellerden biri, hastalıkla alakalı bilgilerde etkili olan - etkili öz yönetim yeteneklerini geliştirmede hayati bileşen - sınırlı Sağlık Okuryazarlığıdır.

Sağlık Okuryazarlığı Nedir

Sağlık okuryazarlığı, 'bireyin uygun sağlık kararları vermek için gereken basit sağlık bilgi ve hizmetlerini edinme, işleme ve anlama kapasitesidir'. Sınırlı Sağlık Okuryazarlığı, kronik hastalığı olan kişiler için daha kötü sağlık sonuçlarına; daha kötü semptom kontrolüne, sağlık hizmeti kullanımında artışa, tedaviye daha düşük bağlılığa ve hasta ile sağlık personeli arasında yetersiz iletişime yol açmaktadır.

Dokuz AB üye ülkesinde yapılan bir ankette, katılımcıların %47'sinin sınırlı Sağlık Okuryazarlığı'na sahip olduğu ve belirli popülasyonların (yaşlılar, düşük sosyal statüye ve eğitime sahip olanlar) bu durumdan daha fazla etkilendiği yönünde endişe verici sonuçlar bulunmuştur. Birçok araştırma, kronik ağrıyla yaşayan kişilerde benzer düzeyde sınırlı Sağlık Okuryazarlığı bulmuştur.

Üstelik, sınırlı Sağlık Okuryazarlığı'nın ekonomik sonuçları belirgindir; tıbbi hatalar, artan hastalık ve engellilik, ücretli maaş kaybı ve tehlikeye atılan halk sağlığı. Düşük Sağlık Okuryazarlığı'nın sağlık sistemi düzeyinde toplam sağlık hizmeti maliyetlerinin %3-5'ini oluşturabileceği tahmin edilmektedir. Bu bulgular, Dünya Sağlık Örgütü'nün Sağlık Okuryazarlığını küresel bir sağlık sorunu ilan etmesine ve Sağlık Okuryazarlığı'nı artırma çabalarının 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Gündeminde açıklanan sosyal ve ekonomik hedefleri gerçekleştirmede hayati önem taşıyacağını belirtmesine yol açmıştır.

Sağlık Okuryazarlığının Değerlendirilmesi

Bireylerde Sağlık Okuryazarlığı seviyesini belirlemek için birçok geçerli anket geliştirilmiştir; Yetişkinlerde Fonksiyonel Sağlık Okuryazarlığı Testi (TOFHLA) ve En Güncel Hayati Belirti (NVS). Ek olarak, Morris ve arkadaşları sağlık profesyonellerinin hastalarındaki Sağlık okuryazarlığı seviyelerini belirlemede yardımcı olabilecek Tek Madde Okuryazarlık Tarama Aracını (SILS) tasarlamıştır. Sorulan soru:

'Ne sıklıkta doktorunuzdan veya eczacınızdan gelen talimatları, broşürleri veya diğer yazılı materyalleri okurken birinin size yardım etmesine ihtiyaç duyuyorsunuz?'

Hastalar yanıtlarını 1-5 ölçeğinde değerlendirir: 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sık sık ve 5-Her zaman. 2'den büyük puanlar sağlıkla ilgili basılı materyallerin okunmasında zorluk çekildiğini gösterir.

Anketler ve ölçekler, sınırlı Sağlık Okuryazarlığını muhtemelen belirleyen yöntem önermesine rağmen, sağlık profesyonelleri eğitim veya sosyoekonomik temelleri ne olursa olsun tüm hastaların sağlıkla ilgili bilgileri anlamakta ve özümsemekte zorlanabileceğini tahmin etmelidir.

Sağlık hizmetleri ayrıca hastaların kanıta dayalı bilgileri yanlış veya yanıltıcı bilgiden ayırt ederek ulaşılabilir yeni bilgiyi temin etmesinde ve bu bilginin hastaya uygun hızda iletilmesi için hastaların desteklemesinde role sahiptir.

Bu, nihayetinde hastaların kendi sağlık hizmetlerine bilinçli kararlar vermesine ve aktif olarak katılmalarına izin verecektir.

Sağlık Okuryazarlığı Müdahaleleri

Hastaların Sağlık Okuryazarlığı seviyelerini geliştirmeleri için hasta eğitimini (sözlü veya yazılı bilgilendirme) desteklemek amacıyla, Sağlık Okuryazarlığına hassas yaklaşımlar tüm sağlık personeli profesyonelleri tarafından uygulanmalıdır.

Aşağıdaki araçlar günlük klinik uygulamalara başarıyla entegre edilebilir:

Sade Dil: Halkın anlayacağı bir dil kullanın ve karmaşık tıbbi terminoloji kullanıldığında bunları açıklayın. Ülkenizdeki ortalama okuma seviyesini, kullanılan dili ve broşürün tasarımını göz önünde bulundurarak herkesin erişebileceği bir tarzda yazılı bilgi sağlayın. Diyagramlar da açıklamaya yardımcı olabilir. Readable.com, okuma seviyesinin zorluğunu ölçmek için yararlı bir çevrimiçi web sitesidir.

Geri Öğretme Yöntemi: Hastalarınızdan söylediklerinizi kendi kelimeleriyle tekrar etmelerini isteyin. Bu, hastanızın onlara verdiğiniz bilgileri ne kadar anladığını ölçmenizi sağlar.

Bana 3 Soru Sor: Tüm sağlık hizmetleri konsültasyonları sırasında hastaları şu üç soruyu sormaları konusunda cesaretlendirerek onları daha güçlü hale getirin.

Asıl problemim nedir?

Ne yapmam gerekir?

Bunu yapmak benim için neden önemli?

Sağlık Okuryazarlığını ele almanın faydaları

Son yapılan araştırmalar, Geri Öğretme Yöntemi ve Sade İngilizce stratejilerinin önceki Sağlık Okuryazarlığı seviyesinden bağımsız olarak tedaviye bağlılıkta büyük gelişme sağladığını ve kendi kendine yönetim uygulamaları ve hastalıkla bağlantılı bilgide artışa yol açtığını göstermiştir. Benzer şekilde, Bana 3 Soru Sor, fizyoterapi seansları devam ederken hastaların seanslara daha fazla bağlı olmasını teşvik eder.

Sonuçlar

Sınırlı Sağlık Okuryazarlığı, sosyal ve ekonomik etkileri olan küresel bir sağlık sorunudur. Mevcut sağlık hizmetlerinde Sağlık Okuryazarlığı'na duyarlı müdahalelerin artması, ağrı ile yaşayanlar için sağlık sonuçlarını iyileştirme potansiyeline sahiptir. Sağlık hizmetleri, halkın Sağlık Okuryazarlık düzeyini ve kanıta dayalı sağlık bilgilerine erişilebilirliği iyileştirmek için stratejilerin geliştirilmesindeki rollerini göz önünde bulundurmalıdır.

Referanslar

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. <https://www.plainlanguage.gov/resources/content-types/healthcare/>
19. <https://app.readable.com/text/>
20. 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.
21. 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>
22. 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.
23. 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.
24. 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(suppl1) 12-14.

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



Sade Konuşma kampanyası, Sağlık Okuryazarlığı konusunda farkındalığı artırmak istiyor

Daha fazla bilgi edinmek için lütfen web sitemizi ziyaret edin ve Facebook, Twitter, LinkedIn ve Instagram'da #EFICPlainTalking kampanyamızı takip edin.

Çevirmen: Kübra Canlı



European Pain
Federation ©

plain
talking