



Tydelig kommunikation er afgørende
for sundhedskompetence.

Sundhedskompetence

Sundhedskompetence beskriver hvordan du kan bruge din læsefærdigheder og sociale evner til at kommunikere med andre omkring din sundhed i hverdagen. Feks. ved en samtale med lægen eller et støttegruppemøde. Det forklarer også hvordan du kan være i stand til at tage information fra disse aktiviteter, eller som du har læst i bøger eller på internettet, og bruge det til at hjælpe dig med dine smerter.



Komponenterne af sundhedskompetence



'Tydelig kommunikation er afgørende for sundhedskompetence'

Information om sundhedskompetence for sundhedsprofessionelle

Verdenssundhedsorganisationen (WHO) definerer sundhedskompetence som:

"De **KOGNITIVE OG SOCIALE FÆRDIGHEDER**, der bestemmer individers motivation og evne til at tilegne sig, forstå og anvende information på en måde, der fremmer og opretholder et godt helbred"

og anser sundhedskompetencer for at være et stort folkesundhedsproblem, som har en negativ indvirkning på både patienter og sundhedsvæsener.

Hvordan kan du genkende en patient med lavere niveauer af sundhedskompetence?

- ✓ De stiller ikke spørgsmål, og involverer sig i mindre grad med deres behandler
- ✓ De går ofte glip af aftaler
- ✓ De er mindre tilbøjelige til at følge en behandlingsplan



Men selvom

visse dele af befolkningen kan være mere påvirket af lavere niveauer af sundhedskompetence, bør du antage, at alle patienter kan have behov for støtte til at udvikle deres sundhedskompetencer

Hvad kan du gøre ved det?

Implementere viden om sundhedskompetence i din daglige praksis



Brug et simpelt sprog og undgå medicinsk jargon, hvor det er muligt - både ved skriftlig og mundtlig kommunikation.

Begræns din information til **3-5 BESKEDER** per session



Opfordre din patient til at stille spørgsmål ved at bruge

'Ask Me 3®'

Hvad er mit primære problem?
Hvad skal jeg gøre?
Hvorfor er det vigtigt for mig at gøre det?



Faciliter patienten til at blive en aktiv beslutningstager i deres sundhed

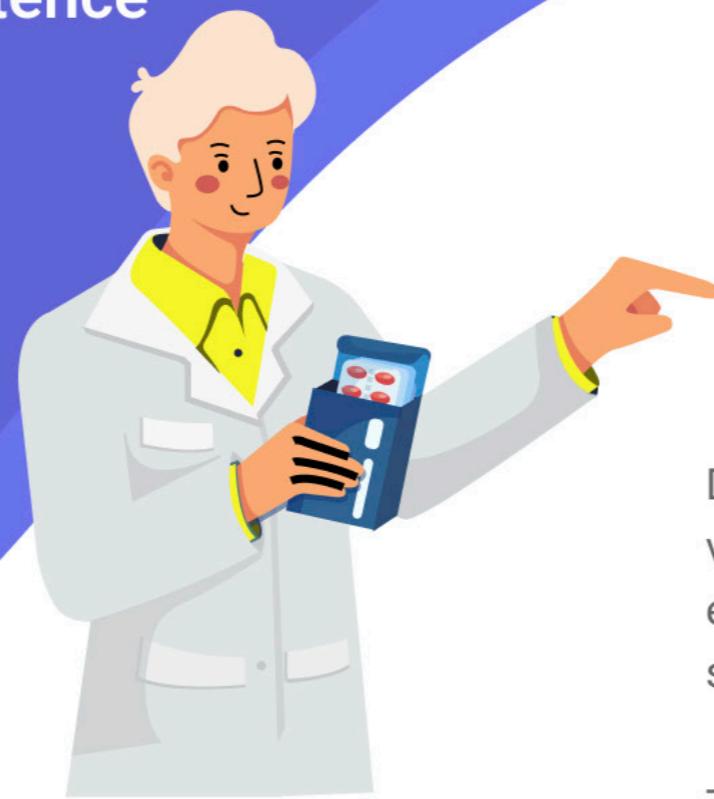
'Tydelig kommunikation er afgørende for sundhedskompetence'

En guide i sundhedskompetencer for patienter

Sundhedskompetence

er en persons evne til at finde information om deres helbred, forstå denne information og benytte denne til at tage passende beslutninger vedrørende deres sundhed.

At videregive information på en tydelig og tilgængelig måde er afgørende for at støtte alle niveauer af **sundhedskompetence**.



Hvad kan du gøre forud for et besøg hos din behandler?

- ✓ Tænke på, hvad du gerne vil spørge din behandler om
- ✓ Tale med en ven eller et familiemedlem omkring mødet eller evt. tage dem med
- ✓ Spørge dig selv, hvad dit største problem er, og hvad du kan gøre for at hjælpe dig selv



Hvad kan du gøre under dit besøg?

- ✓ Huske at du har ret til at stille spørgsmål
- ✓ Spørge om at få noget forklaret på en anden måde, hvis du ikke forstår det
- ✓ Du skal ikke føle dig flov over at stille spørgsmål – det er din behandlers ansvar at hjælpe dig med at forstå det

Hvad betyder det at have gode sundhedskompetencer?

- ✓ At du har forstået eller er ved at lære om din tilstand
- ✓ At du bedre kan håndtere dine smærter
- ✓ At du føler dig sikker i at tage beslutninger med din behandler omkring din smertebehandling

Dine niveauer af **sundhedskompetence** kan variere over tid. Dette afhænger af dine erfaringer med sygdomme og sundhedsvæsenet

Tilgangen **"Ask Me 3®"** kan hjælpe dig med bedre at kunne forstå de informationer, du får fra din behandler eller i en sundhedsmæssig kontekst.

Bare spørg...

- ✓ Hvad er mit primære problem?
- ✓ Hvad skal jeg gøre?
- ✓ Hvorfor er det vigtigt for mig at gøre det?



Patienters tilbagemeldinger, når behandlere benytter sig af tilgange i "sundhedskompetencer"

”

“At være uddannet i at kunne uddanne sig selv er den bedste måde at klare sig på.”

“Nu sidder min læge og jeg faktisk og taler om mig. Jeg stiller spørgsmål... Jeg har lært så meget”

'Tydelig kommunikation er afgørende for sundhedskompetence'

Information om sundhedskompetence for befolkningen

Sundhedskompetence

er en persons evne til at finde information om deres helbred, forstå informationen og benytte denne til at tage passende beslutninger om deres sundhed

At videregive information på en tydelig og tilgængelig måde er afgørende for at støtte alle niveauer af sundhedskompetence.



Hvorfor er sundhedskompetence et folkesundhedsproblem?

Et nyligt europæisk studie fandt, at i de fleste lande havde et flertal af befolkningen et lavt niveau af sundhedskompetence



Ældre mennesker, personer med lavere uddannelsesniveau samt personer med lavere socioøkonomi er hårdest ramt

Personer med et lavt niveau af sundhedskompetence:

OMSORG

- ✓ Har svært ved at forvalte medicin
- ✓ Bruger mere tid på hospitaler
- ✓ Er mindre tilbøjelig til at overholde retningslinjerne for fysisk aktivitet

SUNDHED

- ✓ Har mindre viden om deres tilstand
- ✓ Har svært ved at håndtere deres symptomer
- ✓ Har dårligere livskvalitet

PERSONLIGT

- ✓ Mangler tiltro til at kunne håndtere deres sundhed



Hvis du har svært ved at forstå sundhedsinformationer, så brug disse tre spørgsmål (**Ask Me Three®**)

- ✓ Hvad er mit primære problem?
- ✓ Hvad skal jeg gøre?
- ✓ Hvorfor er det vigtigt for mig at gøre det?

GENTAG INFORMATIONEN

Ved at gentage den modtagne information, som du forstår den, kan din behandler bekræfte, at du har ret, eller hjælpe dig til bedre at kunne forstå, hvad det betyder.

STIL SPØRGSMÅL

At stille spørgsmål er ikke altid let, men det er vigtig for din sundhed, at du kan få den information, du skal bruge for at kunne passe på dig selv.

TAG ET PÅLIDELIGT FAMILIEMEDLEM ELLER EN VEN, SOM DU STOLER PÅ, MED, SOM KAN HJÆLPE DIG MED AT HUSKE OG FORSTÅ DINE SUNDHEDSINFORMATIONER.

European Pain Federation EFIC® “Plain Talking” kampagnen

Fakta om Sundhedskompetence



Fakta om Sundhedskompetence

'Tydelig kommunikation er afgørende for sundhedskompetence'

Introduktion

Det er veletableret at egen-håndtering er afgørende for at behandle smerteproblematikker¹ hvilket kræver at patienter bliver aktivt involveret i deres behandlingsplaner. I de senere år har sundhedssystemet i stigende grad fået øje på vigtigheden af patientuddannelse for at behandle smerter². Men en barriere for patientuddannelse er begrænset sundhedskompetence³ hvilket har vist sig at kunne påvirke sygdomsrelateret viden – en essentiel del i det at kunne udvikle effektive egen-håndteringsevner.

Hvad er sundhedskompetence

Sundhedskompetence er ”individets evne til at finde, bearbejde, og forstå grundlæggende sundhedsinformationer og tjenester, der er nødvendige for at træffe passende sundhedsbeslutninger”⁶. Begrænset sundhedskompetence resulterer i dårligere helbredseffekter for dem med kroniske sygdomme; dårligere sygdomskontrol, en øget brug af sundhedsvæsenet, mindre tilbøjelighed til at følge behandlingen, og utilstrækkelig kommunikation mellem patient og behandler⁴.

En undersøgelse foretaget på tværs af ni EU-lande fandt bekymrende resultater, som viste at 47% af de adspurgte havde begrænset sundhedskompetence⁷, hvor visse befolkningsgrupper (ældre, samt personer med lavere social status og uddannelse) var mere tilbøjelige til at være påvirket. En række studier har vist lignende niveauer af begrænset sundhedskompetence hos personer med kroniske smerter^{8,9,10}.

Derudover er de økonomiske konsekvenser af begrænset sundhedskompetence betydelige; lægeføj, øget sygdomsbyrde, nedsat funktionsevne, løntab og forringet folkesundhed¹¹. Det vurderes at lav sundhedskompetence er skyld i 3-5% af de totale sundhedsudgifter i sundhedssystemet.¹²

Disse fund har gjort at verdenssundhedsorganisationen har erklæret sundhedskompetence som et globalt sundhedsproblem og anført, at bestræbelserne på at øge sundhedskompetence vil være essentielle for at kunne realisere de sociale og økonomiske ambitioner beskrevet i deres 2023 verdensmål for bæredygtig udvikling¹³.

Vurdering af sundhedskompetence

Der findes flere validerede spørgeskemaer som er blevet udviklet til at vurdere niveauet af sundhedskompetence hos individer; the ”Test of Functional Health Literacy in Adults”¹⁴ (TOFHLA) ” og ”Newest Vital Sign”¹⁵ (NVS)”. Derudover har Morris mfl.¹⁶ udviklet ”Single Item Literacy Screener (SILS)”, hvilket muligvis kan hjælpe sundhedsprofessionelle med at vurdere niveauet af sundhedskompetence hos deres patienter. Spørgsmålet er:

‘Hvor ofte har du brug for at have nogen til at hjælpe dig når du læser instruktioner, brochurer eller andet skriftligt materiale fra din læge eller apotek?’



Patienter vurderer deres respons på en 1-5 skala: 1-Aldrig, 2-Sjældent, 3-Nogle gange, 4-ofte, og 5-Altid. En score på højere end 2 indikerer problemer med at læse skriftlig sundhedsrelateret materiale.

Selvom spørgeskemaer og skalaer tilbyder en metode der muligvis kan identificere et begrænset niveau af sundhedskompetence, må sundhedsprofessionelle antage at alle patienter, uanset deres uddannelsesmæssige eller socioøkonomiske baggrund, kan have problemer med at forstå og anvende sundhedsrelateret information. Sundhedsvæsenet har også en rolle i at støtte patienter i at adskille evidensbaseret information fra falsk eller vildledende information, til at give ny information der er tilgængeligt, og levere det i et tempo der passer patienten¹⁷. Det vil i sidste ende tillade at patienter kan tage informerede beslutninger og blive involveret aktivt i deres egen sundhed.

Redskaber til sundhedskompetence

For at understøtte patientuddannelse (mundtlig eller skriftlig), bør tilgange der styrker sundhedskompetencer blive implementeret af alle sundhedsprofessionelle for at gøre det muligt for patienter til at udvikle og forbedre deres niveauer af sundhedskompetence¹⁸. De følgende redskaber kan med succes integreres ind i hverdagens kliniske praksis:

Simpelt sprog: Brug lægmandssprog og forklar komplekse medicinske terminologier, når det benyttes. Giv skriftlig information på en måde der er tilgængelig for alle, ved at tage højde for dit lands gennemsnitlige læseniveau samt sprogsbruget i og designet af folderen¹⁹. Diagrammer kan også hjælpe. Readable.com er en nyttig hjemmeside til at vurdere niveaueret af læsefærdigheder²⁰.

Teach back metoden: Bed dine patienter genfortælle hvad du har sagt til dem, i deres egne ord²¹. Det gør det muligt at vurdere din patients forståelse af den information du har givet til dem.

Ask Me 3®: Styrk dine patienters kompetencer ved at opfordrer dem til at stille disse tre spørgsmål ved alle sundhedsmæssige konsultationer.

- Hvad er mit primære problem?
- Hvad skal jeg gøre?
- Hvorfor er det vigtigt for mig at gøre det?

Fordele ved at adressere sundhedskompetence

Nyere studier har vist at implementering af Teach-back metoden og samtale i et normalt sprog fører til at patienter i højere grad følge behandlingsplanen²³ og at de bliver øget involveret i egen-håndtering samt får sygdomsrelateret viden²⁴, uagter af det tidligere niveau af sundhedskompetence. Ligeledes, opfordrer Ask Me 3® patienter til at blive mere involveret mens de deltager i fysioterapeutiske sessioner²⁵.



Konklusioner

Begrænset sundhedskompetence er et globalt sundhedsproblem med sociale og økonomiske konsekvenser. Ved at øge interventioner, der styrker sundhedskompetencer i eksisterende sundhedsydeler, er potentialet for at opleve øgede sundhedseffekter, for dem der lever med smærter, større. Sundhedssystemet bliver nødt til at overveje deres rolle i udviklingen af strategier for øgning af befolkningens niveauer af sundhedskompetence samt tilgængeligheden af evidensbaseret sundhedsinformation.

Referencer

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, Merdoy 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.

Forfattere:

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



“Plain Talking” kampagnen ønsker at øge
bevidstheden om sundhedskompetence.

For at lære mere kan du besøge vores hjemmeside og følge
#EFICPlainTalking kampagnen på Facebook, Twitter, LinkedIn og Instagram.

Oversætter: Rasmus Iversen

