

plain
talking

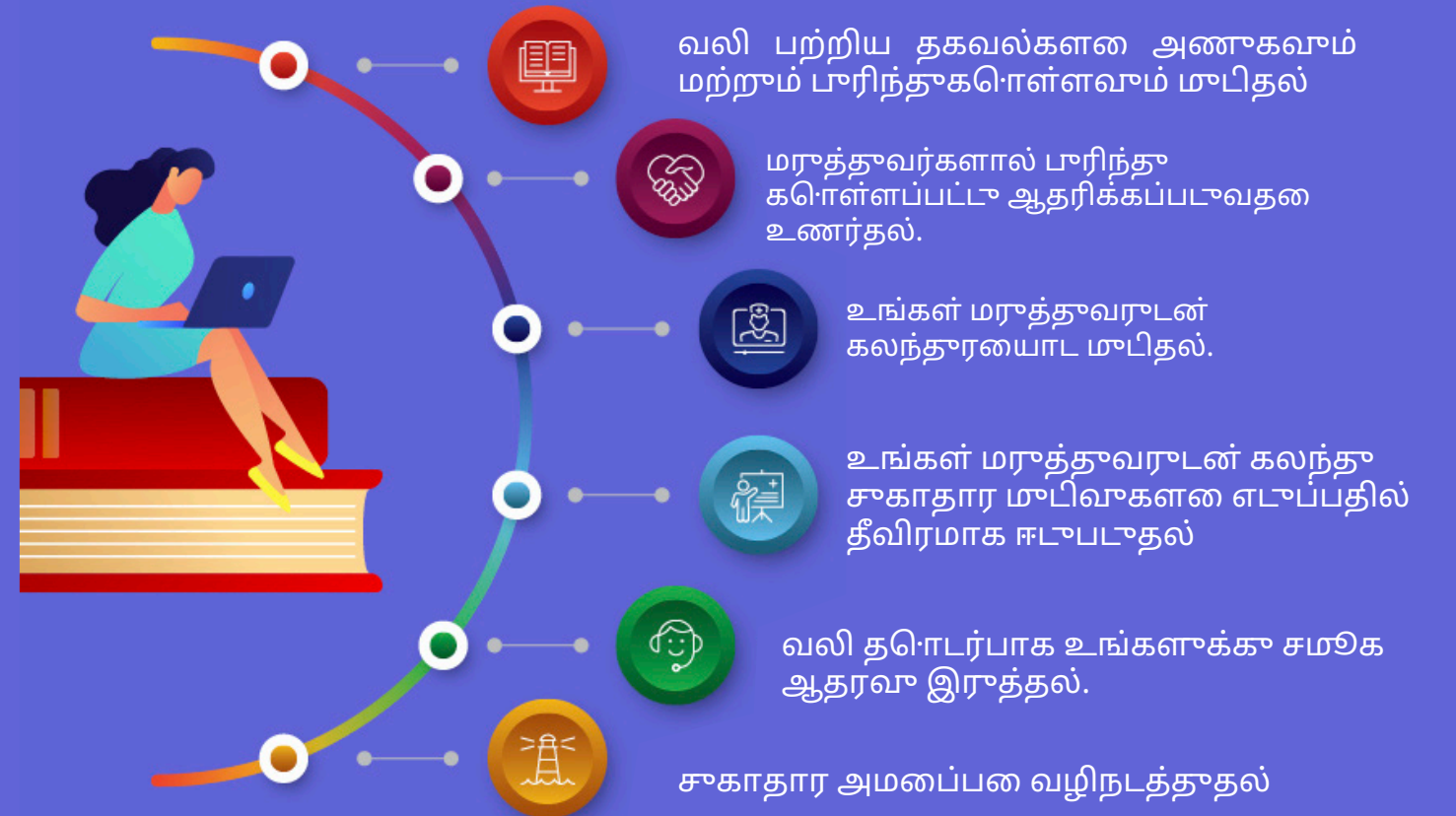
சுகாதாரக் கல்வியறிவில்
தெளிவான தகவல் தொடர்பு
மாக்கியமானது

சுகாதாரக் கல்வியறிவு

அன்றாட வாழ்வில் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு உங்கள் கல்வியறிவு மற்றும் சமூக திறன்களை நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதை உடல்நலக் கல்வியறிவு விவரிக்கிறது. உதாரணமாக, உங்கள் மரத்துவரலை சந்திக்கும் போது அல்லது ஆதரவு காழ் கலிட்டத்தில் கலந்து கொள்ளும்போது மலேம் இது போன்ற செயல்களில் இருந்தும் புத்தகங்கள் மற்றும் இணையதளத்தில் இருந்தும் பெறும் தகவல்களை எவ்வாறு உங்கள் வலிக்குப் பயன்படுத்தலாம் என்பதனை விளக்குகிறது.



சுகாதாரக் கல்வியறிவின் கூறுகள்

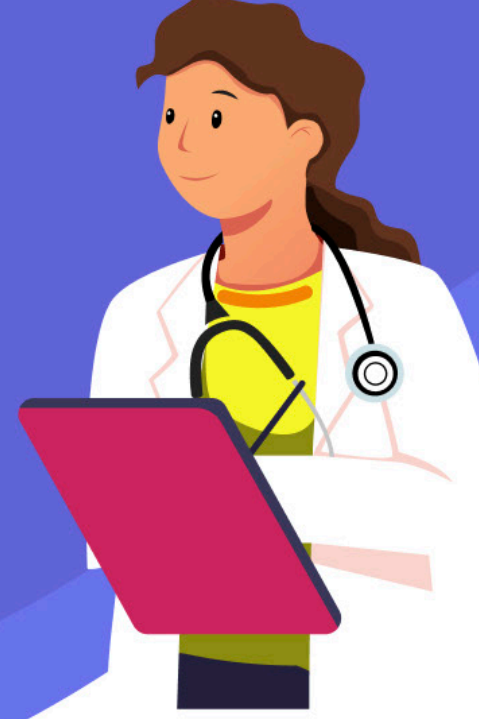


சுகாதாரக் கல்வியறிவில் தெளிவான தகவல் தொடர்பு முக்கியமானது

உடல்நலம் பேணும் நிபுணர்களுக்கான சுகாதாரக் கல்வியறிவு தகவல்

உலக சுகாதாரக் அமைப்பு சுகாதாரக் கல்வியறிவை பின்வருமாறு வரையறுக்கிறது.

“ஒருவர் தம் அறிவு மற்றும் சமூக திறன் ஆற்றலால் நல்ல ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த மற்றும் பராமரிக்க உதவும் தகவல்களை முயன்று பெறுதலும் மற்றும் அதைப் புரிந்து கொண்டு பயன்படுத்துதலும் ஆகும்”



மற்றும் சுகாதாரக் கல்வியறிவு வ சமூக நல அக்கறையாகக் கருதுவதால் அது நோயாளிகள் மற்றும் சுகாதார அமைப்புகளில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது

சுகாதாரக் கல்வியறிவு குறைபாடு உள்ள நோயாளிகளை எவ்வாறு அடையாளம் காணவேண்டும்?

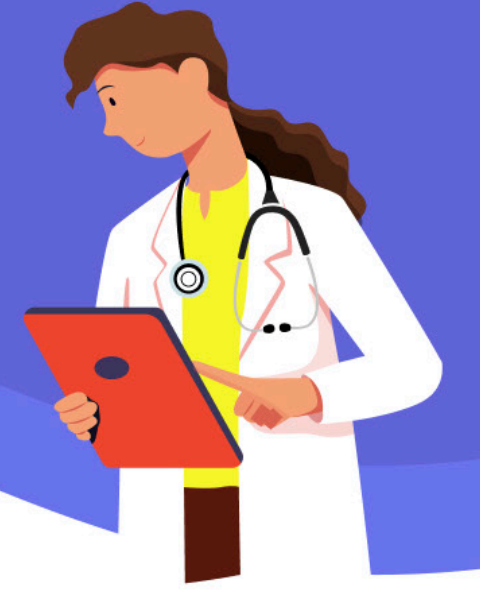
- ✓ அவர்கள் மருத்துவர்களிடம் மிகவும் குறைவாக உரையாடுவார்கள் மற்றும் கேட்டறியவும் மாட்டார்கள்
- ✓ அவர்கள் அடிக்கடி மருத்துவர்களுடனான சந்திப்புகளைத் தவறவிடுவார்கள்
- ✓ அவர்கள் பெரும்பாலும் பருமப்பாலும் சிகிச்சையை மே மாசமாகப் பின்பற்றுவார்கள்

சுகாதாரக் கல்வியறிவு குறைவாக உள்ளவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படலாம் என்றாலும், அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் அவர்களது சுகாதாரக் கல்வியறிவை மேம்படுத்த உதவிகள் தேவைப்படலாம் என்று நீங்கள் கருத வேண்டும்



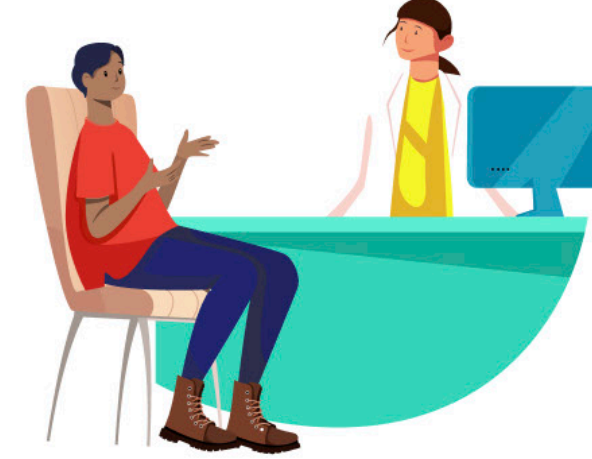
அதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் ?

சுகாதாரக் கல்வியறிவை உணர்த்தும் வழிகளை தினசரி நடைமுறையில் இணைத்துச் செயல்படுத்த வேண்டும்.



எளிமையான மொழியை பயன்படுத்தலாம் மருத்துவ வாசகங்களைத் தவிர்த்து வாய்மொழியாகவும் மற்றும் எழுத்து மூலமாகவும் எளிய நடையில் தெரியப்படுத்தலாம்

ஒரு அமர்வில் 3 முதல் 5 தகவல்களை பகிர்ந்திடலாம்



‘கேளுங்கள் 3 என்னிடம்’ பயன்படுத்தி கேள்விகளைக் கேட்க நோயாளிகளை ஊக்குவிக்கவும்.

எனது முக்கிய பிரச்சனை என்ன? நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? நான் ஏன் இதைச் செய்வது முக்கியமாக செய்ய வேண்டும் ?

நோயாளிகள் தங்களின் உடல்நலத்தைப் பேண தாமே முடிவு எடுப்பவர்களாக மாறுவதற்கு வகை செய்யவும்.

டீச்-பேக் முறையைப் பயன்படுத்தவும்

- ✓ தெளிவான தகவல்களைச் சிறு பாகங்களாக வழங்க வேண்டும்
- ✓ தகவலை மீண்டும் சொல்லும்படி நோயாளியை வலியுறுத்த வேண்டும்
- ✓ மீண்டும் சொல்லும் தகவல்களை துல்லியமாக மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்
- ✓ உங்கள் நோயாளிகள் அவர்கள் புரிந்து கொண்டதை நிரூபிக்கும் வரை தகவல்களை வெவ்வேறு விதமாக தெரியப்படுத்த வேண்டும்



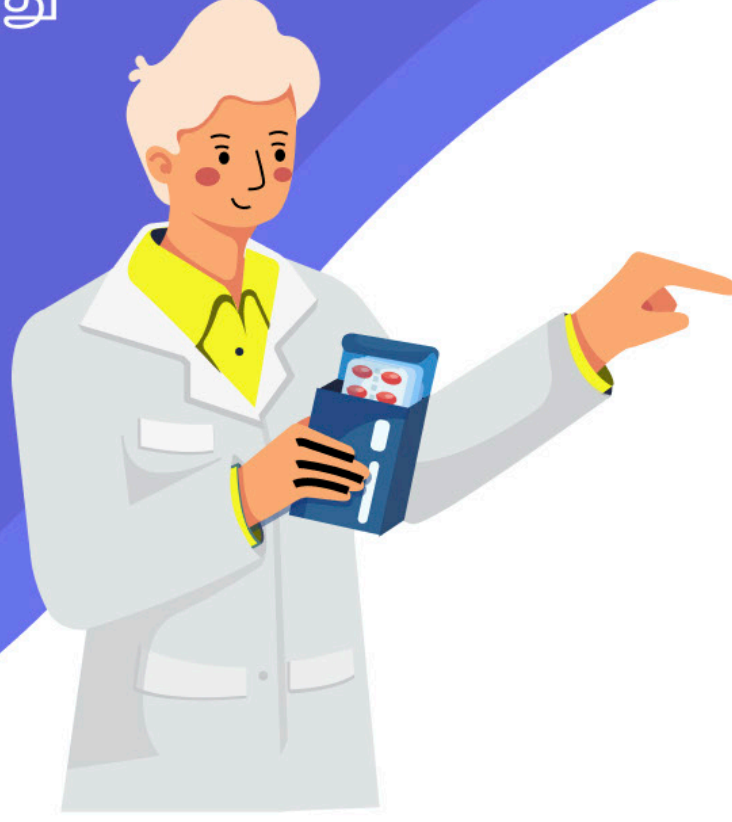
சுகாதாரக் கல்வியறிவில் தெளிவான தகவல் தொடர்பு முக்கியமானது

நோயாளிகளுக்கான சுகாதாரக் கல்வியறிவு தகவல்

சுகாதாரக் கல்வியறிவு

என்பது நபர் ஒருவர் தன் உடல்நிலை பற்றிய தகவல்களைக் கண்டறிந்து அந்தத் தகவலைப் புரிந்துகொண்டு, பின்னர் தமது ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி சரியான முடிவுகளை எடுக்கப் அதைப் பயன்படுத்தும் திறன் ஆகும்.

அனைவரும் பெறும் வகையில் தெளிவான தகவல்களை வழங்குவது, சுகாதாரக் கல்வியறிவின் முக்கியமான நோக்கமாகும்.



உங்கள் மருத்துவரை அணுகும் முன் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ✓ மருத்துவரிடம் கேட்க விரும்புவதை பற்றி நன்கு சிந்திக்க வேண்டும்.
- ✓ மருத்துவரைச் சந்திப்பது பற்றி உங்கள் நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருடன் கலந்து பேசலாம் அல்லது அவர்களையும் அழைத்துச் செல்லலாம்.
- ✓ உங்களின் முக்கியப் பிரச்சனை என்ன என்றும், உங்களுக்கு நீங்களே எவ்வாறு உதவலாம் என்றும், உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

மருத்துவர் சந்திப்பின் போது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ✓ கேள்வி கேட்க உங்களுக்கு உரிமை உண்டு என்பதனை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.
- ✓ உங்களுக்கு ஏதாவது புரியவில்லை என்றால் அதை வேறு வழியில் விளக்குமாறு கேட்க வேண்டும்.
- ✓ கேள்விகளைக் கேட்பதில் வெட்கப்பட வேண்டாம். நீங்கள் புரிந்து கொள்ளுமாறு விளக்குவது மருத்துவரின் கடமையாகும்.



சிறந்த சுகாதாரக் கல்வியறிவு இருப்பது என்றால் என்ன?

- ✓ உங்கள் உடல்நிலையைப் பற்றி நன்கு புரிந்து கொண்டு இருத்தல் அல்லது அறிந்து கொண்டிருத்தல்.
- ✓ உங்கள் வலியை சிறந்த முறையில் சுயமாக பராமரித்தல்
- ✓ உங்கள் வலி சிகிச்சைக்கான மருத்துவரிடம் கலந்து பேசி முடிவுகள் எடுப்பதில் நம்பிக்கையாக உணர்தல்

உங்கள் சுகாதாரக் கல்வியறிவின் நிலைகள் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டபோது ஏற்படும் அனுபவங்களினாலும் மற்றும் சுகாதார நிலையங்களினாலும் காலப்போக்கில் மாறுபடலாம்.

'கேளுங்கள் 3 என்னிடம்' அணுகுமுறை மருத்துவர் அல்லது சுகாதார நிலையங்கள் இருந்து நீங்கள் பெரும் தகவல்களை புரிந்து கொள்ள உதவும்.

எளிமையாகக் கேளுங்கள்...

- ✓ எனது முக்கிய பிரச்சனை என்ன?
- ✓ நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- ✓ நான் ஏன் இதை முக்கியமாகச்?



'சுகாதாரக் கல்வியறிவு' அணுகுமுறைகளை மருத்துவர்கள் பயன்படுத்தும்பொழுது நோயாளிகளின் கருத்துகள்

”

'நாம் எவ்வாறு கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று அறிந்து கொள்வது

”

நானும் என் மருத்துவரும் சேர்ந்தமர்ந்து என் உடல்நிலையைப் பற்றி பேசி இருக்கிறோம். நான் பல கேள்விகள் கேட்டு பலவற்றைக் கற்றிருக்கிறேன்

சுகாதாரக் கல்வியறிவில் தெளிவான
தகவல் தொடர்பு முக்கியமானது

**பொதுமக்களுக்கான சுகாதாரக்
கல்வியறிவு தகவல்**

சுகாதாரக் கல்வியறிவு

என்பது நபர் ஒருவர் உடல்நலம் பற்றிய
தகவல்களை கண்டறிந்து அதை நன்கு புரிந்து
கொண்டு தங்களின் ஆரக்கிண்த் தப் பற்றி
சரியான முடிவுகளை எடுக்கப் பயன்படுத்தும்
திறன் ஆகும்.

தெளிவான மற்றும் எளிதில் அணுகக்கூடிய
வழியில் தகவல்களைத் தருவதே
அனைத்து வகையான சுகாதாரக்
கல்வியறிவையும் வழங்குவதற்கு
முக்கியமானதாகும்



சுகாதாரக் கல்வியறிவு
ஏன் சமூக நல
அக்கறையாக
உள்ளது?

சமீபத்திய ஐரோப்பிய
ஆய்வின்படி பெரும்பாலான
நாடுகளில் பெரும்பான்மையான
மக்களிடையே சுகாதார
கல்வியறிவுக் குறைவாகவே
உள்ளது

வயதானவர்கள், குறைந்த
கல்வித் தகுதி உடையவர்கள்
மற்றும் சமூகப்
பொருளாதாரம் குறைவாக
உள்ளவர்கள் அதிகம்
பாதிக்கப்படுகின்றனர்.



குறைந்த சுகாதார கல்வியறிவு
உடையவர்களுக்கு:

உடல்நல பேணுதல்

- ✓ மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதில் சிரமம் உள்ளது.
- ✓ மருத்துவமனையில் அதிக நேரம்
செலவிடுவார்கள்.
- ✓ உடல்செயல்பாட்டு நெறிகளை சரியாக செய்வது
வாய்ப்பு குறைவு

சுகாதார விளைவுகள்:

- ✓ அவர்களுக்கு உடல்நிலையைப் பற்றிய அறிவு
குறைவாக உள்ளது
- ✓ நோய் அறிகுறிகளைக் கையாளுவதில் சிரமம்
உள்ளது
- ✓ அவர்களின் வாழ்க்கைத்தரம் மோசமாக உள்ளது

உடல்நலத் தகவல்களைப் புரிந்துகொள்வதில்
உங்களுக்கு சிரமம் இருந்தால், (கேளுங்கள் 3
என்னிடம் பயன்படுத்தவும்®)

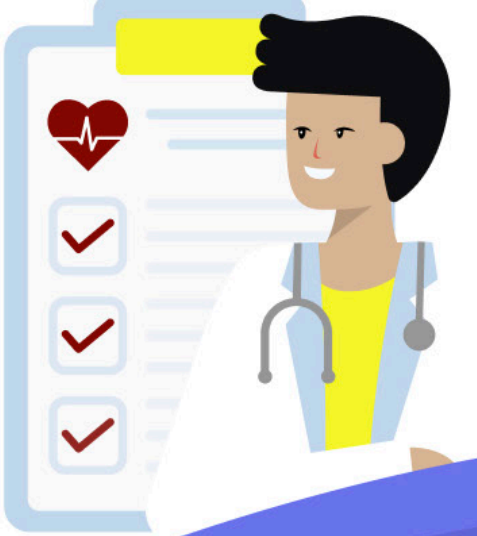
- ✓ எனது முக்கிய பிரச்சனை என்ன?
- ✓ நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- ✓ நான் ஏன் இதைச் முக்கியமாக
செய்ய வேண்டும்?

✓ கேள்விகள் கேளுங்கள்

கேள்விகளைக் கேட்பது எப்பொழுதும்
எளிதானது அல்ல, ஆனால் தேவையான
தகவலைப் பெறுவது என்பது உங்களின்
உடல்நலத்தைப் பேணுவதின் ஒரு
முக்கிய பகுதியாகும்

தனி ஒருவர்

- ✓ அவர்களின்
ஆரோக்கியத்தை



✓ தகவலை மீண்டும் சொல்ல வேண்டும்

நீங்கள் புரிந்துகொண்ட தகவலைத்
திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதன் மூலம்,
நீங்கள் சொல்வது சரிதான் என்பதை
உங்கள் மருத்துவர் உறுதிப்படுத்தலாம்
அல்லது எதைக் குறிப்பிடுகிறீர்கள்
என்பதை நன்கு புரிந்துகொள்ள உதவலாம்

உடல்நலம் பேணும் தகவல் லாபி னவில்
வைத்துக் கொள்ளவும், புரிந்து கொள்ளவும்
உதவ குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நீங்கள்
நம்பும் நன்மை ரை அ ழிதுச் சல்ல
வேண்டும்



European Pain Federation EFIC® எளிய மொழிப் பிரச்சாரம்

சுகாதார எழுத்தறிவு
உண்மதைகள்



சுகாதார எழுத்தறிவு உண்மதைகள்
'தெளிவான தகவல்தொடர்பு சுகாதாரக் கல்வியறிவுக்கு
மாக்கியமானது .

அறிமுகம்

வலி நிவாரண சிகிச்சையில் சூயமாகப் பராமரித்துக் கொள்ளுதல் மிகவும் மாக்கியமானது¹ எனினில் சிகிச்சை மாறகைளில் நோயாளிகள் தாமாக ஈட்படாதல் வணேட்டம். சமீப ஆண்டுகளில் வலிநிவாரண சிகிச்சையில் நோயாளிகளின் கல்வியறிவின் மாக்கியத்துவத்தை சுகாதாரக் அமைப்புகள் அதிகளவில் உணர்கின்றன². இரப்பினும் சுகாதாரக் கல்வியறிவின் கறைபாடு³ நோயைப்பற்றி அறிதலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது⁴. எனினில் சுகாதாரக் கல்வியறிவு சூயமாகப் பராமரித்துக்கொள்ளும் திறனை வளர்ப்பதில் ஒரு மாக்கியமான அங்கமாகும்⁵.

சுகாதார கல்வியறிவு என்றால் என்ன?

சுகாதாரக் கல்வியறிவு என்பது சுகாதாரம் சார்ந்த மூலிகளைச் சரியாக எட்ப்பதற்குத் தேவையான அடிப்படை தகவல்களைப் பெற்று, பூரிந்து மற்றும் செயலாற்றும் தனிநபர் ஒருவரின் திறனாகும்⁶. சுகாதாரக் கல்வியறிவுக் கறைபாடு நாளப்பட்ட நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. நோய் அறிகுறிகளின் கட்டு பாட்டில் கறைபாடு, அதிகமாக சுகாதார சேவகளைப் பயன்படுத்துதல், சிகிச்சை மாறகளை சரிவரப் பயன்படுத்தலில் கறைபாடு மலேம் நோயாளிக்கும் மரூத்துவரூக்கும் இடையே போதுமான தகவல் தொடர்பு இல்லாதிரத்தல் ஆகும்.

ஒன்பது ஐரோப்பிய ஐக்கிய உறுப்பு நாட்களில் நடத்தப்பட்ட கணக்கெடுப்பில் பதில் அளித்த 47% பரே சுகாதாரக் கல்வியறிவு கறைப்பாட்டன் உள்ளனர்⁷. மலேம் வயதானவர்கள், கறைந்த சமூக அந்தஸ்து மற்றும் கல்வியறிவு உள்ளவர்கள் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது. நாளப்பட்ட வலியால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் இதுபோன்ற சுகாதாரக் கல்வியறிவு கறைபாட்டன் இரப்பதை பல ஆய்வுகள் கண்டறிந்து உள்ளன^{8,9,10}.

மலேம், சுகாதாரக் கல்வியறிவுக் கறைபாட்டின் பொருளாதார விளைவுகள் கறுப்பிடத்தக்கவன. மரூத்துவப் பிழைகள், அதிகரித்த நோய் மற்றும் ஊனம், ஊதிய இழப்பு மற்றும் சமரசம் செய்யப்பட்ட பொது சுகாதாரம்¹¹. மொத்த சுகாதாரச் செலவுகளில் 3-5%. சுகாதாரக் கல்வியறிவுக் கறைபாட்டால் ஏற்பட்டிரக்கலாம்¹². என மதிப்பிடப்பட்டள்ளது இக்காரணங்களே (உலக சுகாதார அமைப்பு) சுகாதாரக் கல்வியறிவின் கறைப்பாட்டை உலகளாவிய சுகாதாரக் கவலையாக அறிவிக்க வழி வகுவகூத்தது. மற்றும் சுகாதாரக் கல்வியறிவனை உயர்த்துவதற்கான மாயற்சிகள் அவர்களின் நிலையான வளர்ச்சிக்கான 2030 நிகழ்ச்சி நிரலில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள சமூக மற்றும் பொருளாதாரக் லட்சியங்களை நனவாக்குவதற்கு இன்றியமையாததாக இரூக்கம் என்று கலுறுகிறது¹³.

சுகாதாரக் கல்வியறிவு மதிப்பீடு

தனிநபர்களின் சுகாதாரக் கல்வியறிவின் நிலகளை அறிய பல சரிபார்க்கப்பட்ட களேவித்தாள்கள் உரவாக்கப்பட்டுள்ளன பெரியவர்களின் செயல்பாட்டு சுகாதார எழுத்தறிவு சோதனை¹⁴ (TOFHLA) மற்றும் பூதிய மாக்கிய அறிகுறி¹⁵ (NVS). மலேம் மோரிஸ் மற்றும் கழுவின்¹⁶ உரவாக்கிய சிங்கின் ஐட்டம் லெட்ரிசி ஸ்கிரீனர் நோயாளிகளின் சுகாதாரக் கல்வியறிவனை அளவிட உதவும்.

அதன் களேவி :

'உங்கள் மரூத்துவர் அல்லது மரூந்தகத்தில் உள்ள அறிவாரகைள், துண்டப் பிரசாரங்கள் அல்லது எழுதப்பட்ட பிற விஷயங்களைப் பபிக்க பிறரின் உதவி எத்தனை மாறனை உங்களுக்கு தேவனைப்புகிறது?



நோயாளிகள் தங்கள் பதிலை 1-5 அளவில் மதிப்பிடுகின்றனர்: 1-ஒரூபபோதும் இல்லலை, 2-அரிதாக, 3-சில நேரங்களில், 4-அடிக்கடி, மற்றும் 5-எப்போதும். 2க்கும் அதிகமான மதிப்பெண்கள் அச்சிடப்பட்ட உடல்நலம் தொடர்பான விஷயங்களைப் பிப்பதில் உள்ள சிரமத்தைக் கூறிக்கின்றன.

களைவித்தாள்கள் மற்றும் அளவீடுகள் சுகாதாரக் கல்வியறிவாக் கூறபாட்டை அளவிட ஒரு முறையை வகுங்கினாலும் சுகாதாரக் நிபுணர்கள் நோயாளிகளின் கல்வி மற்றும் சமூக பொருளாதார பின்னணியைப் கவனத்தில் கொள்ளாமல், அவர்கள் அனைவரும் சுகாதாரம் சார்ந்த தகவல்களை பாரிந்துகொள்வதற்கு சிரமப்படலாம் என்றே கருதவேண்டும். தவறான தகவல்களைப் பிரித்து ஆதாரம் சார்ந்தத் தகவல்களை அறிவதிலும், பதிய தகவல் பெறுவதிலும், நோயாளிகளுக்காக ஏற்ற வகைத்தில் தகவல்களை வழங்குவதிலும் சுகாதாரக் அமைப்புகளுக்காப் பங்குண்டு¹⁷.அதுவே நோயாளிகள் தகவலறிந்த மாபிவகளை எடுக்கவும், சய சுகாதாரப் பராமரிப்பில் தீவிரமாக ஈடுபடவும் அனுமதிக்கிறது.

சுகாதார எழுத்தறிவு தலையீடுகள்

நோயாளிகளின் கல்வியறிவைப் பரெக்க (வாய்மொழி அல்லது எழுதப்பட்ட தகவல்) சுகாதாரக் கல்வியறிவு உணர்திறன் அணுகுமுறைகள் அனதைது சுகாதார நிபுணர்களாலும் செயல்படுத்தப்பட வேண்டும்¹⁸. பின்வரும் செயல்களை தினசரி மரூத்துவ நடமைமுறையில் வெற்றிகரமாக ஒருங்கிணைக்கலாம்

எளிய மொழி: சாதாரண மொழியைப் பயன்படுத்தவும் மற்றும் சிக்கலான மரூத்துவ சொற்களைப் பயன்படுத்தும்போது விளக்கவும். உங்கள் நாட்பில் உள்ள சராசரி வாசிப்பு திறன், பயன்படுத்தப்படும் மொழி மற்றும் துண்டப்பிரசுரத்தின் வபிவமைப்பு ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்ட, அனைவரும் அறிய கூபிய வகையில் எழுதப்பட்ட தகவல்களை வழங்கவும்¹⁹. விளக்கப்படங்களும் விளக்க உதவும். ரீடபிள்.காம் என்பது வாசிப்பு திறன் சிரமத்தை அளவிட உதவும் ஒரு பயனுள்ள ஆன்லனை வலதைதளம் ஆகும்²⁰. **கற்பித்தல் முறை:** நோயாளிகளிடம் நீங்கள் விளக்கியவற்றை அவர்களின் சொந்த வார்த்தைகளால் மீண்டும் கூறச் சொல்ல வேண்டும்²¹. அது நீங்கள் வழங்கிய தகவலின் பாரிதலின் அளவமை மதிப்பிட உதவுகிறது

களைங்கள் 3 என்னிடம்:

அனதைது சுகாதார ஆலோசனைகளின் போதும் அந்த மூன்று களைவிகளைக் கடைக நோயாளிகளை ஊக்கூவித்து அவர்களின் திறன்களை மமைபுத்துங்கள்²²

- எனது மாக்கிய பிரச்சனை என்ன?
- நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- நான் ஏன் இதைச் மாக்கியமாக செய்ய வேண்டும்?

சுகாதாரக் கல்வியறிவு பற்றி பசுவதின் நன்மைகள்

சமீபத்திய ஆய்வுகள், டீச் பகே முறை மற்றும் எளிய ஆங்கில உத்திகளை நடமைமுறைப்படுத்துவது மூலம் சிகிச்சை முறையை சரிவர கடைபிப்பது²³, சய பராமரிப்பில் அதிகம் ஈடுபடுவது மற்றும் நோயின் தன்மையை அறிவது ஆகியவற்றில் மிகுந்த முன்னேற்றங்களை அவர்களின் சுகாதாரக் கல்வியறிவின் அளவகளைப் பொருட்புத்தாமல் ஏற்படுத்தலாம் என்பதை நிரூபித்துள்ளது²⁴. உடற்பயிற்சி சிகிச்சை அமர்வகளின் போது நோயாளிகள் அதிக ஈடுபாட்டடன் இருக்க களைங்கள் 3 என்னிடம் பயன்படகிறது²⁵.



மாபிவரை:

சுகாதாரக் கல்வியறிவு கூறபாடூ என்பது சமூக மற்றும் பொருளாதாரத் தாக்கங்களைக் கொண்ட உலகளாவிய சுகாதாரப் பிரச்சினையாகும். தற்போதுள்ள சுகாதார சவேகைளில் சுகாதாரக் கல்வியறிவு உணர்திறன் தலையீடுகளை அதிகரிப்பது வலியுடன் வாழ்பவர்களுக்காக ஆரோக்கிய விளைவகளை மமைபுத்தும் ஆற்றலகை கொண்டுள்ளது. சுகாதார சவேகைத் தங்கள் பங்ககைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும், மலும் பொதுமக்களின் சுகாதாரக் கல்வியறிவு நிலகளை மமைபுத்துவதற்கான உத்திகளை உருவாக்க வேண்டும் மற்றும் ஆதார அபிப்படயிலான சுகாதாரத் தகவலைப் பெற வழி வகை செய்ய வேண்டும்.

கூறிப்புகள்

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.

ஆசிரியர்கள்

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



, சுகாதாரக் கல்வியறிவு விழிப்புணர்வை
மேம்படுத்த விரும்புகிறது. மலேம்
தகவல்களைப் பற்றி எங்கள் வலைதளத்
தலைப் பார்வையிடவும்.

மலேம் மாகாணம், ட்விட்டர், லிங்க்ட்இன் மற்றும்
இன்ஷ்டாகிராமில் எங்கள் #EFIC 'எனிய மொழிப் பிரச்சாரத்தைத்
தொடரவும்.

மொழிபெயர்ப்பாளர்: Dr. Subbulakshmi Sundaram, Associate Professor,
Department of Anaesthesiology, Government Cuddalore Medical College



European Pain
Federation ©

plain
talking