

SAĞLIK OKUR-YAZARLIĞI

Dersin Öğretim elemanı:

Öğr. Gör. Mahdieh MALEKİSANİMALEKİ



Sizler bu topraklar için alternatifi olmayan şimdinin ve geleceğın değerlerisiniz.

"SAĞLIKTA OKURYAZAR (SOY) OLMANIN ÖNEMİNİ"

Genel olarak bakıldığında ; toplumlarda hastalıkların bilinme oranı, ilaçları doğru kullanma oranı, gıda ambalajlarının okunma oranı , veya tıbbi cihazları okuyabilme oranının çok düşük olduğunu görüyoruz.

Araştırmalara göre Türkiye'de yaklaşık 10 kişiden sadece 3 kişinin SOY düzeyinin yeterli olduğunu 7'sinin ise SOY düzeyi düşük olduğu ortaya çıkmıştır.



- ‘Sağlık bakımı’, ‘Hastalıkları önleme’, ve “Sağlığı geliştirme” alanlarında sağlık hizmeti kullanıcısı olarak yetersiz olduğumuz bir dönemde olduğumuzu görüyoruz.
- Örg: yeni salgın olan korona virüsünün bulaşma ve koruma yolları ile ilgili
- Akut ve kronik belirti ve bulgular ile ilgili ,
- Dengeli ve bağışıklık sistemini geliştiren beslenme ile ilgili yetersiz bilgiye sahip olmak gibi ,

bilgi düzeyinin düşük olması neticesinde evde kalmaya direnç gösteren kişilerle karşılaşabildik, böylece insani olarak birbirimize karşı sağlık sorumluluğumuzu yerine getirmemiş oluyoruz.



- Hep birlikte bir bütünü oluşturuyoruz. Daima el ele olmalıyız.
- Unutmayın; bize düşen sorumluluğu optimum düzeyde yapabildiğimiz zaman hepimiz optimum yaşam koşullarına sahip olabilir.



Sağlık Okuryazarlık düzeyi düştükçe toplum sağlığına etkisi:

- Genel sağlık düzeyinde düşüklük,
- Koruyucu ve 1. basamak tedavi hizmetlerini kullanma oranında düşüklük,
- Kronik hastalıklar ile ilgili bakım ve hastalığı yönetme beceriler yönünden yetersizlik,
- Sağlık bakım sistemine ulaşmak için gerekli beceriler yönünden yetersizlik,
- Öz bakım yetersizliği,
- Tıbbi tedavi ve ilaç uygulama hatalarında yükseklik,
- Sağlık bakım maliyet lerinde yükseklik,
- Sağlık bakım hizmetlerinden daha az yararlanma,



- Semptomatik dönemde sağlık arama davranışında ve karar verme yönünden yetersizlik ,
- Sağlık kuruluşlarına başvurulduğunda sağlık sunucularına kişisel bilgilerinin aktarımında yetersiz kalma
- Sağlık geçmişı ve hastalık öykü aktarımında yetersiz kalma,
- Sağlık sistemlerini kullanırken, hizmetleri bulma, formları doldurma, randevu alma, sağlık hizmet sağlayıcılar ile iletişim kurma becerilerinde yetersiz kalma,
- Genel sağlık durumunu aktaran yayınlarda bulunan matematiksel kavramlar, olasılık ve risk durumunu anlamada güçlük,
- Tıbbi öneri ve/veya talimatlara bağlılıkta yetersizlik,



- Hastanede yatma sıklıklarının ve kalma sürelerinin uzun olması (şuan yaşadığımız durum; kendini korumada yetersiz olmakla birlikte en ufak bir hastalık belirtisinde paniğe kapılmak, ve hastanelere başvuran kişi sayısının fazla olduğunu görebiliyoruz, böylece hem önceliği olan hastaların tedavi olmasını geciktirmiş oluyoruz, hem hastane ortamlarından enfekte olma veya virüs taşıyıcısı olma riskini arttırmış oluyoruz.
- Biliyorsunuz ki virüslere karşı oluşan direnç kişiden kişiye farklılık gösterdiği için hasta olmayabilir, hastalık belirtisi taşımayabiliriz fakat bulaşıcı olabiliriz. Bu durumda hastanelerde tedavilerin aksatılmaması için, gereksiz hasta kalabalığı oluşturmamak için dikkatli olmayı etrafımızdaki yakınlarımızla da paylaşmamız çok önem taşıyor.)
- Acil servis gibi maliyeti yüksek hizmetlerden yararlanma oranlarında yükseklik,
- Mortalite oranında yükseklik



- Yetersiz SOY toplumun tüm kesimini etkilemektedir. Sağlık okuryazarlığını artırmak ve sağlığı olumlu etkilemek çok sektörlü bir çalışma sistemi gereklidir, her özgün paydaşa görevler düşmektedir.
- Sağlık okuryazarlığını artırmayı hedefleyen; eğitim programları(yaşa uygun), farkındalığı artırıcı kampanyalar, yaşlıların sağlık okuryazarlığı konusunda bilinçlenmeleri, paydaşlarla sosyal sorumluluk projeleri,
- bilgiye dayalı karar verebilme yetisini geliştirme, fiziksel, ruhsal ve sosyal katılımı teşvik etme ve aktif yaşlanma için kapasite geliştirme gibi faaliyetler çok paydaşlı olarak yürütülmelidir



Avrupa Komisyonu'nun SOY düzeyi düşük olan bireyler için hazırladığı sağlık okuryazarlığı eğitim programı aşağıdakileri içermektedir;

- Etkili iletişim becerileri,
- Aktif ya da pasif olarak sağlık hizmetlerinden yararlanmaları,
- Hasta haklarını ve sorumluluklarını öğrenmeleri,
- Őikâyet mekanizmalarının farkında olmaları,
- Bilgilendirilmiş onam hakkında bilgi sahibi olmaları.



- Özellikle sağlık personeli genel okuryazarlık d¼zeyini arttırmak için **bireylerin** sağlıkla ilgili bilgileri anlamalarını arttırmak için yöntemler kullanabilirler.
- İletişimde kolay anlaşılır bir dil kullanmak, hasta dostu yazılı materyaller hazırlayıp kullanmak, verdiği bilgileri hastaların anlayıp anlamadığını kontrol etmek gibi
- D¼ş¼k sağlık okuryazarlığına sahip bireylerde sağlık iletişimini geliştirme yöntemlerini kullanmak.



- Gerekli temel sağlık bilgileri ve hizmetlerinin anlaşılması ve uygun sağlık kararlarının alınması için SOY düzeyi geliştirilmelidir.
- SOY'ının geliştirilmesi için kişilerde sağlık durumunu yönetmek ve hastalıkları önlemek için gerekli becerilerin geliştirilmesi gerekir. Sağlık hizmeti sunanlar ile hizmeti alan hastalar arasında sorumlulukların paylaşılması gerekir.

Gelişmiş SOY;

- Kaynakların doğru kullanılmasını,
- Sağlık hizmetlerinde kalite koşullarının oluşturulmasını böylece yaşam biçimini değiştirebilecek düzeyde bireyin kendi sağlığının ve toplum sağlığı nın üzerinde yetkin olmasını güçlendirir.



- SOY, ‘sağlık bakımı’, ‘hastalıkları önleme’, ve “sağlığı geliştirme” alanlarında bireyin güçlendirilmesi ile doğrudan bağlantılıdır.

“Yeterli Sağlık bakımının sağlanması için ”

- Tıbbi bilgilere ulaşma becerisi
- Tıbbi bilgileri anlama becerisi
- Tıbbi bilgileri değerlendirme ve yorumlama becerisi
- Tıbbi konularda karar verme becerisi gelişmiş olmalıdır.



- **'Hastalıkları önleme'** becerisinin kazanılması için:
 - Risk faktörleri ile ilgili bilgilere ulaşma becerisi
 - Risk faktörleri ile ilgili bilgileri anlama becerisi
 - Risk faktörleri ile ilgili bilgileri değerlendirme ve yorumlama becerisi
 - Risk faktörleri ile ilgili karar verme becerisi gelişmiş olmalıdır.
- **'Sağlığın geliştirilmesi' için :**
 - Sağlıkla ilgili konularda kendini güncelleme becerisi
 - Sağlıkla ilgili bilgileri anlama becerisi
 - Sağlıkla ilgili bilgileri değerlendirme ve yorumlama becerisi
 - Sağlıkla ilgili konularda düşünce geliştirme becerisini kazanmamız gerekir.



- **Sağlık okuryazarlığı düşük bireylerle iletişimi geliştiren altı adım**

1. anlaşılabilir iletişim .

İletişim yavaş konuşarak ve her hastaya zaman ayırarak geliştirilmelidir.

2. Yalın ve tıbbi olmayan bir dil ile iletişim.

Hastalara yapılan açıklamalar basit bir dilde hastanın eğitim seviyesi, yaşı gibi faktörleri dikkate alarak yapılmalıdır.

3. Resim, video gibi görsel materyal kullanımı .

Görsel şekiller hastaların tedaviye uyumunu artırır ve verilen bilgilerin hatırlamasını artırabilir.

4. Verdiğiniz bilginin miktarını sınırlamak ve tekrar etmek.

Bilgi en iyi sadece yapılması gerekenleri içerecek şekilde küçük miktarlarda verilince hatırlanır. Tekrar etmek hatırlamayı artırır.



5. Geri öğretme (teach-back) yöntemini kullanmak.

Hastanın anladığını “söylediklerimizi tekrarlar mısınız” diye sorarak doğrulama yöntemi.

6. Çekinilmeyecek bir ortam yaratmak: Soru sormaya cesaretlendirmek.

Hastaların soru sorma rahatlığını hissetmelerini sağlamak. Anlamayı arttırmak için hasta yakınlarının (akraba veya arkadaş) yardımı istenebilir..

Yaşlı yetişkinlere, saygı, kabul ve desteği ileten bir yaklaşımda yaşa uygun stratejilerle; özellikle sabah saatlerinde, ek süre vererek, geçmiş deneyimleriyle destekleyerek, günlük faaliyetleri, sosyal yapısı ve fiziksel işlevleriyle ilişkilendirerek, yazılı materyal ve somut terimler kullanarak, yerinde tekrar yaparak ve bir aile üyesini veya güvenilir bir arkadaşını yanında alarak iletişime özen göstermek gereklidir.



- Sağlık okuryazarlığına etkili tüm paydaşlarda tutum ve davranış değişimi için, tüm sağlık personelinin konunun öneminin farkında olması, doğru ve bir çok kaynaktan toplumun farkındalığının arttırılması (kamu-özel sektörlerle, değişik duyulara, algılama stillerine hitap eden yöntemlerle) alışmaları çok önemlidir ve devam etmelidir.
- Yüksek düzeyde SOY olan kişiler hem sağlıklarını geliştirmekte hem de sağlıklarını olumsuz etkileyecek olan faktörlere karşı kendilerini korumakta ve çevresindeki sağlık kurumlarını daha sistemli kullanmasına katkıda bulunmaktadır. SOY arttıķa, kişilerin dengeli beslenme, fiziksel aktiviteler yapma, stresten kaçınma gibi konulardaki eğilimleri de olumlu yönde artmaktadır.



Öğrendiklerimizi aktardığımız kadar bilgi sahibiyiz.



- SOY düzeyini arttırmakta, sağlık bilgisini sağlık hizmeti alan kişilere sunmakta, biz sağlık profesyonellerine büyük ölçüde görevi düşmektedir .
- Sizler sağlık profesyoneli olarak, şimdinin ve geleceğin güvenilir Ebeleri olarak doğru sağlık bilincini özellikle bu yüksek riskli dönemde sağlık bakımı, hastalık önleme ve sağlığı geliştirme alanlarında öğrendiğimiz bilgileri doğru kaynaklar ile sağlık hizmeti alıcıları ile birada buluşturmakta önemli rolünüz vardır.



- **You can protect yourself and help prevent spreading the virus to others :**
(Kendinizi koruyabilir ve virüsün başkalarına yayılmasını önlemeye yardımcı olabilirsiniz.)

if you Do;

(Eğer (aşağıdakileri) uygularsanız;

- **Wash your hands regularly for 20 seconds, with soap and water**
(Ellerinizi sık sık 20 saniye boyunca sabun ve su el yıkayın.)
- **Cover your nose and mouth with a disposable tissue when you cough or sneeze**
(Öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda burnunuzu ve ağızınızı tek kullanımlık bir peçete ile veya kapatın)
- **Put used tissues into a bin and wash your hands.**
(Kullanılmış peçeteleri bir çöp kutusuna koyun ve ellerinizi yıkayın)



- **keep a space of 2 metres (6.5 feet) between you and other people**
(Diğer insanlarla aranızda 2 metre (6,5 feet) mesafe bırakın)
- **Stay home and self-isolate from others in the household if you feel unwell**
(evde kalın ve eğer kendinizi iyi hissetmezseniz evdeki kişilerden uzak durun)
- **Don't**
- **Touch your eyes, nose, or mouth if your hands are not clean**
(Elleriniz temiz değilse gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmayın)
- **Shake hands or make close contact, if possible**
(mümkünse el sıkmayın veya yakın temasta bulunmayın)

Bilgi ve Sevgi paylaşıldıkça çoğalır.



Sevgiyle Sağlıklı Kalın.

Öğr. Gör. Mahdieh MALEKISANIMALEKI