

سواد سلامت

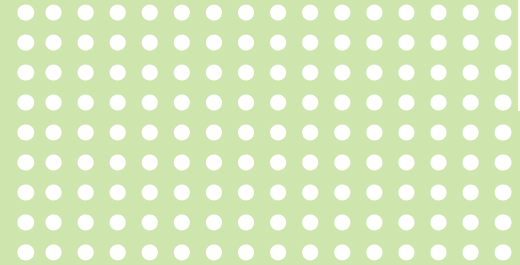
سواد سلامت



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- سواد سلامت را تعریف کنند.
- نقش سواد سلامت را بیان کنند.



زهره نصراله زاده

کارشناس آموزش سلامت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دکتر مهدیه برومند

کارشناس مسؤول آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی کرمان



اسما شاکری

کارشناس آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی کرمان



مریم سلمانی

کارشناس آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی کرمان



حرفه‌ای سلامت باید تسهیلات لازم برای ارتقای سواد سلامت را در سطح وسیع‌تر جمعیت فراهم آورد.

چرا سواد سلامت مهم است؟

فرض کنید در یک بررسی و مطالعه، مشخص شود که طراحی نامناسب فرمان خودرو، علت اصلی تصادف‌های مرگبار در بزرگراه‌ها است. اگر مهندسان بخش صنعت، اقدام به کار بر روی طراحی مجدد فرمان خودرو کنند، سازمان‌های حمایت از مصرف‌کنندگان، باید تا زمان آماده‌سازی فرمان‌های جدید خودرو، به مصرف‌کنندگان هشدار دهند که از فرمان خودروهای‌شان به طور متفاوتی استفاده کنند. در این مثال، یقیناً مهم‌ترین دغدغه، امنیت و سلامت راننده است، پس چرا نوشتن اطلاعات پزشکی یا ارایه اطلاعات سلامت در آموزش‌ها در سطحی بالاتر از متوسط درک گروه هدف، ادامه می‌یابد؟ در کل، یکی از خطرات آشکار سواد سلامت کم، مستعد بودن برای درک نادرست دستورالعمل‌های پزشکی است، یعنی چیزی که می‌تواند منجر به خطای مربوط به تعیین دوز دارو شود. پژوهش‌ها، خطاهای پزشکی مربوط به دوز دارو را در بیمارانی یافته‌اند که از آن‌ها خواسته شده بود تا دستورات آماده کردن مایع درمانی خوراکی (او آر اس) را برای بچه‌هایی که اسهال دارند، انجام دهند، یا در دیابتی‌هایی که از آن‌ها خواسته شده بود تا میزان انسولین مورد نیاز خود را تعیین کنند و تزریق آن را انجام دهند. درست همان‌گونه اندازه که بعضی والدین ممکن است بچه‌های‌شان را برای شرایط غیر اورژانسی مثلاً برای دمای بدن کمی بالاتر از دمای نرمال ۳۷ درجه سانتیگراد، به بخش اورژانس بیمارستان بیاورند، دیگران هم ممکن است برای شرایطی که بالقوه مرگبار هستند در انجام مراقبت‌های سلامت کوتاهی کنند. همه این‌ها فقط به خاطر این است که آن‌ها دانش لازم را کسب نکرده‌اند و این فقط اطلاعات پزشکی نیست که می‌تواند بد تعبیر شود و به موجب آن بعضی از آسیب‌پذیرترین اعضای جامعه، به خطر بیفتند. در نهایت باید گفت پایین بودن سواد سلامت، عنصری مهم در عدم توانایی یک فرد برای درگیر شدن با فعالیت‌های ارتقای سلامت و پیشگیری برای خود و خانواده‌اش محسوب می‌شود.

برای آموزش افراد معمولاً به سطح سواد عمومی افراد و نه لزوماً سواد سلامت آن‌ها توجه می‌شود. حال آن‌که تفاوت بارزی بین سواد سلامت و سواد عمومی وجود دارد. سواد عمومی شامل توانایی خواندن، نوشتن و داشتن مهارت‌های پایه‌ای است. در مقابل، سواد سلامت به عنوان یک مهارت شناختی و اجتماعی تعریف می‌شود که توانایی افراد را در دستیابی، فهم و استفاده از اطلاعات در راستای ارتقای سلامت تعیین می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که محدودیت سواد سلامت عوارض متعددی را در حوزه‌های مختلف سلامتی از قبیل عدم دسترسی به خدمات بهداشتی مناسب، تمایل کمتر به پیگیری درمان، تبعیت دارویی اندک، افزایش میزان مراجعه به اورژانس‌ها، افزایش طول دوره درمان در بیمارستان و افزایش میزان مرگ و میر ایجاد کرده و تأثیر چشمگیری در استفاده از خدمات مراقبت سلامت دارد. علاوه بر این موارد، تأثیر اقتصادی منفی ناشی از سواد سلامت پایین بر بیماران و سیستم بهداشت و مراقبت سلامت را نمی‌توان نادیده گرفت. این موارد نشان‌دهنده لزوم توجه به سواد سلامت افراد است.

سواد سلامت

امروزه سواد سلامت به عنوان یک شاخص مهم و حیاتی در نتایج و هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی شناخته شده و لازمه نظام مراقبت‌های بهداشتی، داشتن سواد سلامت بالاست. سواد سلامت به طور وسیعی به عنوان یک تعیین‌کننده سلامت و یک اولویت در دستور کار سیاست سلامت همگانی در نظر گرفته می‌شود. سواد سلامت توانایی افراد در به دست آوردن، تحلیل کردن، و فهمیدن اطلاعات و خدمات اولیه بهداشتی است که به آن نیاز دارند تا بتوانند در مورد مسایل مربوط به سلامتی خود مشارکت داشته و تصمیم‌های درستی را اتخاذ کنند. کم بودن سواد سلامت با سطح پایین سلامت، نابرابری‌های گسترده‌تر و هزینه‌های بالاتر نظام سلامت همراه است. سواد سلامت افراد را توانمند می‌سازد تا نقش فعالی در تغییر محیط‌ها برای تأثیرگذاری بر سلامت داشته باشند و تنها یک مسؤلیت فردی نیست. نظام‌های سلامت، خدمات و بخش‌های

یکی از مشکلاتی که در برخورد با افراد وجود دارد، نحوه آموزش افراد از نظر درک اطلاعات سلامت است. برخی از اطلاعات سلامت مناسب شنوندگان نبوده و نیاز آن‌ها را برطرف نمی‌کند. حال آن که تأثیر سواد سلامت محدود می‌تواند با کمک اطلاعات سلامت مناسب بهبود یابد که برای رفع آن راهکارهای متفاوتی چون محدود کردن اطلاعات ارائه شده در هر بار ملاقات مراجعه کنندگان، استفاده از زبانی ساده و قابل فهم، صحبت آهسته، جست‌وجو برای یافتن محتوای آموزشی متناسب با توانایی خواندن افراد، استفاده از تصاویر برای توضیح مفاهیم مهم، محدود کردن اطلاعات ارائه شده و تکرار آن‌ها، تشویق افراد به سؤال پرسیدن و بررسی درک افراد پیشنهاد می‌شود.

مهارت‌های سواد سلامت بسیار مهم هستند چرا که بسیاری از افراد با بیماری‌های شدید، درک درستی از بیماری، درمان و داروهای تجویز شده ندارند. کارکنان بهداشتی درمانی و پس از آن صدا و سیما، مهم‌ترین منبع کسب اطلاعات سلامت برای مردم بوده است. افراد برای تصمیم‌گیری مناسب در خصوص سلامت باید بتوانند اطلاعات کافی را که در محیط‌های اختصاصی سلامت به آن‌ها ارائه می‌شوند، درک و از

آن استفاده کنند. بسیاری از اطلاعات ارتقای سلامت و آموزش بیمار به شکل نوشتاری است که متن آن‌ها برای بسیاری از افراد با سطح تحصیلات پایین، قابل درک نیست. ارائه دهندگان خدمات باید از توانایی‌های بیماران برای پردازش اطلاعات سلامت به منظور بهبود پیامدهای بیماری خود آگاه باشند، همچنین باید بتوانند اطلاعات را به بیماران با سطح سواد سلامت مختلف منتقل کنند. همچنین نقش فرد به عنوان عامل مرکزی در مدیریت سلامت خود مورد تأکید است. واژه‌هایی چون مرکزیت قرار دادن بیمار، شیوه زندگی و توانمندسازی همگی بر این موضوع تأکید دارند که فرد نقش حیاتی‌تری نسبت به ارائه کننده خدمات سلامت در کنترل سلامتی خود دارد. این موضوع نشان می‌دهد که فرد باید به عنوان یک مطلع در تصمیم‌گیری‌های بهداشتی درمانی خود شرکت کند.

برخی از عوامل از جمله پیشرفت‌های دارویی و تولید داروهای جدید، رشد بیماری‌های مزمن، حرکت مستمر به سمت مشتری‌مداری و بیمارمحوری، دسترسی اطلاعات سلامتی از طریق اینترنت، از عوامل مهم همگرایی هستند که در دو دهه اخیر باعث افزایش تقاضا برای مشارکت فرد در تصمیم‌گیری و مدیریت سلامت شده‌اند و اهمیت سواد سلامت را افزایش داده‌اند.

منافع حاصل از سواد سلامت همه فعالیت‌های زندگی در خانه، محل کار، جامعه و فرهنگ را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سواد سلامت بالاتر منجر به استقلال و توانمندی بیشتر فرد می‌شود. همچنین می‌تواند سبب بهبود کیفیت زندگی افراد و در نتیجه منجر به ایجاد عدالت و پایداری تغییرات در سلامت همگانی جوامع شود. به عبارتی سواد سلامت، مؤلفه‌ای کلیدی جهت بهبود کنترل بر عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت است.

سواد سلامت مانند دانش و مهارت، می‌تواند برای حذف تعیین‌کننده‌های اجتماعی مخرب و غلبه بر موانع آن‌ها استفاده شوند. بدین منظور افراد نباید صرفاً دارای دانش و آگاهی در زمینه سالم بودن و سالم ماندن باشند، بلکه باید دارای ظرفیت‌ها و شبکه‌های اجتماعی لازم باشند که این دانش و آگاهی را از طریق عمل و رفتار به بهترین شکل سلامتی تبدیل کنند.

عواملی مثل خواندن و فهمیدن مهارت‌های پایه و





اساسی سواد سلامت در جمع آوری اطلاعات نقش دارند، در حالی که تعیین کننده های اجتماعی مثل پول و شغل و فعالیت های اجتماعی و جامعه محلی در تبدیل دانش به رفتار نقش ایفا می کنند سواد سلامت به عنوان یک سرمایه برای توسعه سرمایه اجتماعی و پاسخ گویی به نابرابری های سلامت و نیز یک مؤلفه کلیدی برای سلامت جمعیت ها در نظر گرفته می شود.

سواد سلامت و کرونا

پایین بودن سواد سلامت در بحران ها تاثیر زیادی دارد. در حال حاضر با توجه به همه گیر شدن بیماری کرونا افزایش سواد سلامت اهمیت بسزایی دارد. در تمامی ابعاد سواد سلامت این مساله دارد. در ابعاد کسب دانش، پردازش و فهم آن از سویی منجر به ایجاد ترس و اضطراب شده و سلامت روان افراد به خطر می افتد و از سوی دیگر شایعه پراکنی یکی دیگر از آفت های این مقوله است. با توجه به گستردگی ارتباطات، انتشار این شایعه ها سریع تر نیز خواهد بود. افراد با سواد سلامت پایین به دلیل عدم شناخت مراجع علمی معتبر، حتی به تولید این شایعه ها کمک می کنند. در بعد اجرای دانش اطلاعات نیز سواد سلامت پایین منجر به رفتارهای غیر بهداشتی فردی و رفتارهای غیر اجتماعی می شود. در بعد رفتارهای شخصی، عدم رعایت بهداشت فردی از قبیل رعایت نکردن احتیاط های مراقبت از بیماری، نشستن مرتب دست ها و حضور در اجتماعات و تشویق دیگران به این رفتارهای ناسالم می شود. رفتارهای غیر اجتماعی نیز هم از سوی مصرف کننده شامل خرید

و انباشت مواد اولیه ضروری بهداشتی و خوراکی، ایجاد کمبود در بازار و افزایش تقاضا و از سوی توزیع کنندگان نیز رفتارهای منجر به گرانفروشی، احتکار و کم فروشی می شود. این تنش به همراه تنش های مربوط به رفتارهای غیر بهداشتی فردی سبب تشدید این بحران ها می شود.

نتیجه گیری

سواد سلامت پایین با کیفیت زندگی ضعیف در ارتباط است که این رابطه می تواند به دلیل کاهش قابلیت دسترسی و استفاده کمتر از مراقبت های پزشکی، افزایش بار استرس به علت زیاد شدن چالش های روزمره زندگی، خود مدیریتی ضعیف بیماری و کاهش خود کارآمدی باشد. پرداختن به موضوع سواد سلامت، وضعیت سلامت عمومی و انجام رفتارهای پیشگیرانه و استفاده از خدمات سلامت می تواند به عنوان ابزاری مؤثر، به برنامه ریزان و مسوولان امر سلامت و سیاستگذاران کمک کند.

منابع

- * Delavar F, Pashaeypoor S, Negarandeh R. Health literacy index: A new tool for health literacy assessment. Hayat. 2018;24(1):1-6
- * Panahi R, Ebrahimi G, Ahmadi A. Health Literacy: A Key Component of Controlling Social Determinants of Health. Journal of Education and Community Health. 2018;5(1):1-3
- * سواد سلامت در مراقبت های سلامت اولیه یک راهنمای بالینی تالیف: گلوریا جی مایر مایکل ویلایر ترجمه: دکتر حمیدرضا محدث حکاک علی محدث حکاک

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱۰۰۰). کد موضوع ۱۰۴۲۲ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۴۲۲)