



سواد سلامت و نقش آن در ارتقای سلامت خانواده و جامعه

## سلامت بود هر که دانا بود

**جواد نادری دره شوری**  
بهورز خانه بهداشت فتح آباد  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



**مهشید رفیعیان**  
کارشناس مسئول آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



**رضوان عباس پور نجف آبادی**  
مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



### اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

اهمیت سواد سلامت را در ارتقای بهداشت جامعه تشریح کنند.

با شناسایی نیازهای آموزشی و ارزیابی سطح سواد سلامت، مداخلات آموزشی متناسب و اثرگذار را برای افراد طراحی کنند.

ارتباط همدلانه و اعتمادساز با مراجعان برقرار سازند.

سواد سلامت به‌عنوان یکی از بنیان‌های اصلی ارتقای سلامت و کاهش نابرابری‌ها، نقشی تعیین‌کننده در سلامت فرد و جامعه دارد. سازمان جهانی بهداشت از سال ۲۰۲۱ سواد سلامت را یک «حق اساسی انسانی» و از عوامل حیاتی برای توانمندسازی افراد و جوامع معرفی کرده است. مطالعات ملی ایران نیز نشان می‌دهد که بیش از ۵۰ درصد جمعیت بزرگسال دارای سواد سلامت ناکافی یا مرزی هستند که می‌تواند اثربخشی نظام مراقبت‌های اولیه، اجرای برنامه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌ها را کاهش دهد. سلامت خانواده بشدت تحت تأثیر سطح دانش، نگرش، باورها و مهارت‌های سلامت اعضا است. در این میان، کادر سلامت شامل بهورزان، مراقبان سلامت و پزشکان خانواده، نخستین خط تماس با مردم و مهم‌ترین عوامل ارتقای سواد سلامت در سطح جامعه به شمار می‌روند. از سوی دیگر، ارتقای سواد سلامت بدون وجود ارتباط مؤثر میان کادر سلامت و مردم امکان‌پذیر نیست. کادر سلامت برای آن‌که بتوانند آموزش‌های خود را به شکلی قابل فهم، قابل پذیرش و اثرگذار منتقل کنند، باید از مهارت‌های ارتباطی مناسب برخوردار باشند. این مهارت‌ها شامل توانایی درست صحبت کردن، خوب گوش‌دادن، درک شرایط و احساسات مخاطب، استفاده از زبان ساده، توجه به نشانه‌های غیرکلامی و ایجاد رابطه‌ای مبتنی بر احترام و اعتماد است. بهورزان و مراقبان سلامت به دلیل ارتباط نزدیک و مستمر با خانواده‌ها، جایگاهی ویژه در شناسایی نیازهای آموزشی، انتقال مفاهیم بهداشتی و تقویت سواد سلامت جامعه دارند. پزشکان خانواده نیز با نقش محوری خود می‌توانند راهبر آموزش سلامت، هماهنگ‌کننده خدمات و هدایت‌کننده خانواده به سمت رفتارهای سالم باشند. بنابراین آشنایی این گروه با مفاهیم سواد سلامت و نیز مهارت‌های ارتباطی، برای موفقیت برنامه‌های سلامت خانواده و جامعه ضروری است.

در ادبیات علمی، سواد سلامت تعاریف متعددی دارد. یکی از تعاریف معتبر از سوی سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۱ ارایه شده است که سواد سلامت را به‌عنوان توانایی افراد درکسب، پردازش، درک و به‌کارگیری اطلاعات ضروری برای اتخاذ تصمیمات مناسب در مورد سلامت تعریف می‌کند. همچنین، Sorensen در سال ۲۰۱۹ سواد سلامت را مجموعه‌ای از توانایی‌ها برای دسترسی، درک، ارزیابی و استفاده از اطلاعات سلامت در حوزه‌های مراقبت، پیشگیری از بیماری و ارتقای سلامت می‌داند. Nutbeam نیز سواد سلامت را در سه سطح توصیف می‌کند: سواد سلامت عملکردی که همان مهارت‌های پایه خواندن و نوشتن است. سواد سلامت تعاملی به مهارت‌های ارتباطی و مشارکت در تصمیم‌گیری گفته می‌شود. سواد سلامت انتقادی به مفهومی اشاره دارد که فرد در آن می‌تواند اطلاعات سلامت را تحلیل کند، اعتبار آن‌ها را بسنجد و برای بهبود سلامت خود و جامعه اقدام آگاهانه انجام دهد.

### سواد سلامت شامل چهار بُعد اصلی است که عبارتند

#### از:

دسترسی به اطلاعات سلامت، درک اطلاعات، ارزیابی و قضاوت و استفاده عملی در تصمیم‌گیری. این چهار بُعد اساس رفتار سالم را تشکیل می‌دهند و نقص هر بخش می‌تواند منجر به پیامدهای نامطلوب شود.

خانواده‌هایی که سواد سلامت بالاتری دارند، بهبود خودمراقبتی و مدیریت سلامت را تجربه می‌کنند. این خانواده‌ها معمولاً تغذیه سالم‌تر، فعالیت بدنی منظم‌تری دارند و در مدیریت مصرف دارو و بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون و آسم عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. همچنین، سواد سلامت می‌تواند به ارتقای سلامت روان افراد کمک کند و اضطراب، استرس و سوءبرداشت‌های مربوط به بیماری را کاهش دهد. سواد سلامت مادران به‌ویژه در زمینه تغذیه و رشد شناختی



ساده‌سازی مفاهیم پیچیده پزشکی و مشارکت دادن بیماران در تصمیم‌گیری، سطح سواد سلامت را در جامعه به شکل چشمگیری ارتقا دهد. تجارب موفق کشورهای نظیر استرالیا، کانادا، فنلاند و ترکیه در ارتقای سواد سلامت می‌تواند الگوی خوبی برای ایران باشد. استرالیا با پیاده‌سازی «مدل مراقبت مبتنی بر سواد سلامت» و ارزیابی سطح سواد سلامت بیماران در مراکز مراقبت‌های اولیه از سال ۲۰۱۸ موفقیت زیادی داشته است. کانادا با برنامه «Health Literacy for All» توانسته است ۳۰ درصد بستری‌های قابل پیشگیری را کاهش دهد. در فنلاند، قرار دادن سواد سلامت در برنامه درسی مدارس منجر به کاهش چشمگیر رفتارهای پرخطر نوجوانان شده و ترکیه با ایجاد «کلینیک‌های آموزش سلامت» در کنار پزشکان خانواده، مشارکت خانوارها در برنامه‌های غربالگری را افزایش داده است. این تجربه‌ها نشان می‌دهد که برای ارتقای سلامت جامعه، تنها تولید محتوای علمی کافی نیست، بلکه باید بر نحوه انتقال و قابل فهم بودن پیام نیز تأکید شود. در مجموع، می‌توان گفت سواد سلامت و مهارت‌های ارتباطی رابطه‌ای مستقیم و مکمل با یکدیگر دارند. هر قدر توانایی کادر سلامت در برقراری ارتباط مؤثر بیشتر باشد، شانس موفقیت آن‌ها در انتقال مفاهیم سلامت، اصلاح باورهای نادرست و توانمندسازی خانواده‌ها بیشتر خواهد بود. از سوی دیگر، هرچه سطح سواد سلامت مردم بالاتر باشد، تعامل آنان با نظام سلامت آگاهانه‌تر، مسؤولانه‌تر و اثربخش‌تر خواهد بود.

کودکان تأثیر مستقیم دارد و می‌تواند به پیشگیری از چاقی در کودکان کمک کند. علاوه بر این، افرادی که سواد سلامت کافی دارند، معمولاً در برنامه‌های واکسیناسیون و غربالگری مشارکت بیشتری دارند و کمتر دچار بستری‌های قابل پیشگیری می‌شوند. در بحران‌های سلامت مانند همه‌گیری کووید-۱۹ نیز مشخص شد خانواده‌هایی که سواد سلامت بیشتری دارند، بهتر می‌توانند پیام‌های بهداشتی را درک کنند، از شایعات فاصله بگیرند و رفتارهای پیشگیرانه را دقیق‌تر رعایت کنند.

در کنار این موضوع، مهارت‌های ارتباطی نقش اساسی در ارتقای سواد سلامت دارند. اگرچه تهیه پیام‌های آموزشی علمی و صحیح اهمیت زیادی دارد، اما اثرگذاری این پیام‌ها زمانی تحقق پیدا می‌کند که به زبان مناسب، در زمان مناسب و با شیوه‌ای قابل فهم به مخاطب منتقل شوند. مهارت‌های ارتباطی به رفتارها و توانایی‌هایی گفته می‌شود که فرد از طریق آن‌ها می‌تواند با دیگران رابطه‌ای مؤثر، محترمانه و نتیجه‌بخش برقرار کند. در حوزه سلامت، این مهارت‌ها به کادر بهداشت و آموزش کمک می‌کند تا نیازهای واقعی مخاطبان را بهتر بشناسند، اطلاعات را به زبان ساده منتقل کنند، نگرانی‌ها و برداشت‌های نادرست را اصلاح کرده و رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد و همکاری ایجاد کنند.

در نظام مراقبت‌های اولیه سلامت، بهورزان، مراقبان سلامت و پزشکان خانواده جایگاه ویژه‌ای در ارتقای سواد سلامت دارند. بهورزان با ارتباط نزدیک با جامعه محلی، آموزش‌های چهره‌به‌چهره و متناسب با سطح سواد، پیگیری مادران باردار و بیماران مزمن و شناسایی خانواده‌های نیازمند مداخله، می‌توانند به ارتقای سواد سلامت کمک کنند. مراقبان سلامت نیز با انجام مراقبت‌های اولیه در محیط شهری، ارزیابی نیازهای آموزشی خانواده‌ها و تولید پیام‌های سلامت ساده‌سازی‌شده، نقش مهمی در این زمینه دارند. پزشک خانواده نیز به‌عنوان فرمانده نظام مراقبت‌های اولیه و محور اصلی ارتقای سواد سلامت، می‌تواند با آموزش‌های مبتنی بر شواهد،



## نتیجه‌گیری

در نهایت، سواد سلامت یکی از پایه‌های اصلی سلامت فرد، خانواده و جامعه است و تقویت آن می‌تواند به بهبود خودمراقبتی، پیشگیری از بیماری‌ها، کاهش هزینه‌های غیرضروری درمان، افزایش مشارکت مردم در برنامه‌های سلامت و ارتقای کیفیت زندگی منجر شود. با این حال، ارتقای سواد سلامت بدون وجود ارتباطی مؤثر، ساده، انسانی و مبتنی بر درک متقابل امکان‌پذیر نیست. مهارت‌های ارتباطی کادر سلامت، از جمله توانایی در صحبت کردن روشن و قابل فهم، استفاده از نشانه‌های غیرکلامی مناسب، گوش دادن فعال و همدلی، از مهم‌ترین ابزارهای توانمندسازی خانواده‌ها در حوزه سلامت به شمار می‌روند. به‌رورزان، مراقبان سلامت و پزشکان خانواده به دلیل ارتباط نزدیک با مردم، نقشی کلیدی در انتقال مفاهیم سلامت و ارتقای سواد سلامت جامعه دارند. بنابراین، توجه به آموزش و تقویت این مهارت‌ها در کادر سلامت، یکی از ضرورت‌های اصلی نظام مراقبت‌های اولیه و برنامه‌های سلامت‌محور است.

## پیشنهادها

برای ارتقای سواد سلامت در ایران، پیشنهاد

می‌شود که آموزش سواد سلامت در تمام خدمات نظام مراقبت‌های اولیه ادغام شود، ارزیابی سالانه سواد سلامت خانواده‌ها در پرونده الکترونیک انجام گیرد، مهارت‌های ارتباطی و مشاوره‌ای به کادر سلامت آموزش داده شود و ابزارهای آموزش سلامت ساده‌سازی شده و توسعه یابند. همچنین، مهارت گوش دادن فعال و همدلی در کادر سلامت به منظور شناخت بهتر نیازها، نگرانی‌ها و موانع رفتاری خانواده‌ها تقویت شده و فرصت تبادل تجربیات و نکات مؤثر در برقراری ارتباط ایجاد شود. طراحی برنامه‌های ویژه برای گروه‌های کم‌سواد، استفاده از رسانه‌های محلی و شبکه‌های اجتماعی برای آموزش، تقویت نقش راهبری پزشک خانواده در آموزش سلامت و اجرای مداخلات مدرسه‌محور برای ارتقای سواد سلامت نسل آینده نیز از دیگر اقدامات مؤثر در این راستا خواهد بود.

## منابع

- World Health Organization. Health literacy development in the WHO European Region. WHO; 2021.
- Rafiei M, et al. Health literacy in Iranian adults: systematic review. Iran J Public Health. 2020.
- Sørensen K, et al. Health literacy and public health: systematic review. BMC Public Health. 2019.
- Loke AY, et al. Parental health literacy and vaccination compliance. Vaccine. 2022.
- Paakkari L, Okan O. Health literacy and mental health. Health Promot Int. 2021.
- Zhang Y, et al. Parental health literacy and childhood obesity. Int J Nurs Stud. 2021.
- Al Sayah F, et al. Health literacy and chronic diseases. Patient Educ Couns. 2020.
- Wolf MS, et al. COVID-19 and health literacy. JAMA. 2021.
- Farmanova E, et al. Promoting population health via health literacy. Public Health Rev. 2021.
- Batterham R. Health literacy and preventive behaviors. Prev Med. 2021.
- Okan O, et al. Family health literacy: global perspectives. Int J Environ Res Public Health. 2022.
- باقانی مقدم، م. ح، مظلومی، س. س و شریفی راد، غ. (۱۴۰۰). آموزش بهداشت، ارتباطات و تکنولوژی آموزشی.
- محمدی، ن. و رفیعی فر، ش. (۱۳۸۵). آموزش سلامت: آشنایی با مفاهیم پایه.
- وکیلی، م. م. و حیدر نیا، ع. (۱۳۹۰). ارتباط شناسی و مهارت‌های ارتباطی میان فردی.