

אוריינות בריאות



המרכז הרפואי
האוניברסיטאי הדסה
המרכז לבריאות
לב האישה על שם
לידה ג'וי פולין

HADASSAH
UNIVERSITY
MEDICAL CENTER
LINDA JOY POLLIN
CARDIOVASCULAR
WELLNESS CENTER
FOR WOMEN



קרן גרינברג, MPH
המרכז לבריאות לב האישה, המרכז
הרפואי הדסה

בריאות

מצב של רוחה

פיסית

נפשית

חברתית

(רוחנית)



זכות בסיסית של האדם



אוריינות

- אוריינות- ידיעת קרוא וכתוב

- תקנת האוריינות הלאומית של ארה"ב 1991:

"היכולת לקרוא ולכתוב, לערוך חישובים ולפתור בעיות ברמת המיומנות הנדרשת כדי לתפקד בעבודה ובחברה, להשיג מטרות אישיות, ולפתח את הידע והפוטנציאל האישי."



אוריינות בריאות

המיומנויות הקוגניטיביות והחברתיות המשפיעות על
הרצון ועל היכולת של אדם להשיג מידע, להבין
אותו ולהשתמש בו על מנת להשיג בריאות טובה
ולשמור עליה



WHO, 1998

מיומנויות אוריינות בריאות

• מיומנויות:

- אוריינות כללית
- מיומנויות חישוביות
- תקשורת
- מציאת מידע
- עיבוד מידע
- איתור שירות/טיפול
- טיפול עצמי
- תכנון אסטרטגי (ביטוח רפואי, הגשת תלונות, הכרת זכויות..)
- סנגור (לפעול למען שינוי כחברה)
- חוסן (התמודדות עם מחלה קשה/סופנית)



איך זה בא לידי ביטוי?

- להבין את המידע שניתן לך ע"י רופא/רוקח
- להבין את עלוני המידע של התרופות
- לבצע את ההמלצות שניתנות ע"י הרופא / הצוות המטפל
- להשתמש במידע שניתן ע"י הרופא על מנת להחליט החלטות
- למצוא מידע אודות טיפול/ המלצות תזונה/ פע"ג וכו'
- להחליט עד כמה מהימן מידע הקשור להתנהגות בריאות
- להבין תוויות מזון



Health Outcomes

- בחירות בריאותיות פחות טובות
- התנהגויות סיכוניות
- שימוש מופחת בשירותים מניעתיים
- אבחונים מאוחרים
- הבנה פחותה של מצבים רפואיים
- היענות נמוכה יותר להוראות רפואיות
- סיכון גבוהה יותר לאשפוזים
- בריאות פיזית ונפשית פחות טובה
- הוצאות בריאות גבוהות יותר



אוריינות בריאות ובריאות

- פחות ידע בנושא עישון
- פחות ידע בנושא יל"ד וסוכרת
- הבנה נמוכה יותר של הוראות במכתב שחרור
- אחוז נמוך יותר של מתחסנים נגד שפעת
- אחוז נמוך יותר של ביצוע ממוגרפיה/PAP
- שליטה נמוכה יותר בסוכרת type 2
- אחוז גבוה יותר של המצאות דיכאון
- אבחון סרטן ערמונית בשלב מאוחר
- מצב בריאותי כללי ירוד



אוריינות בריאות נמוכה והישרדות

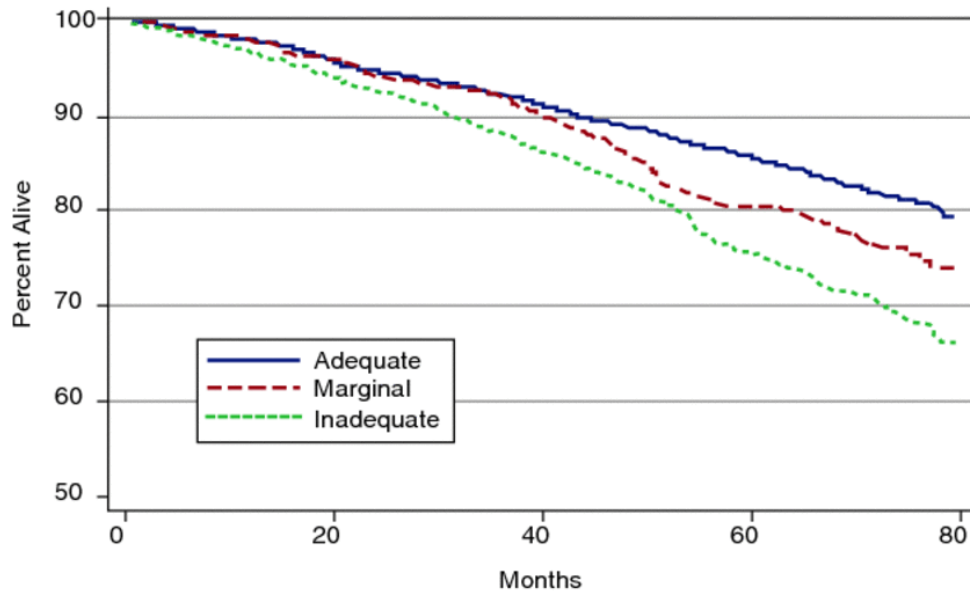
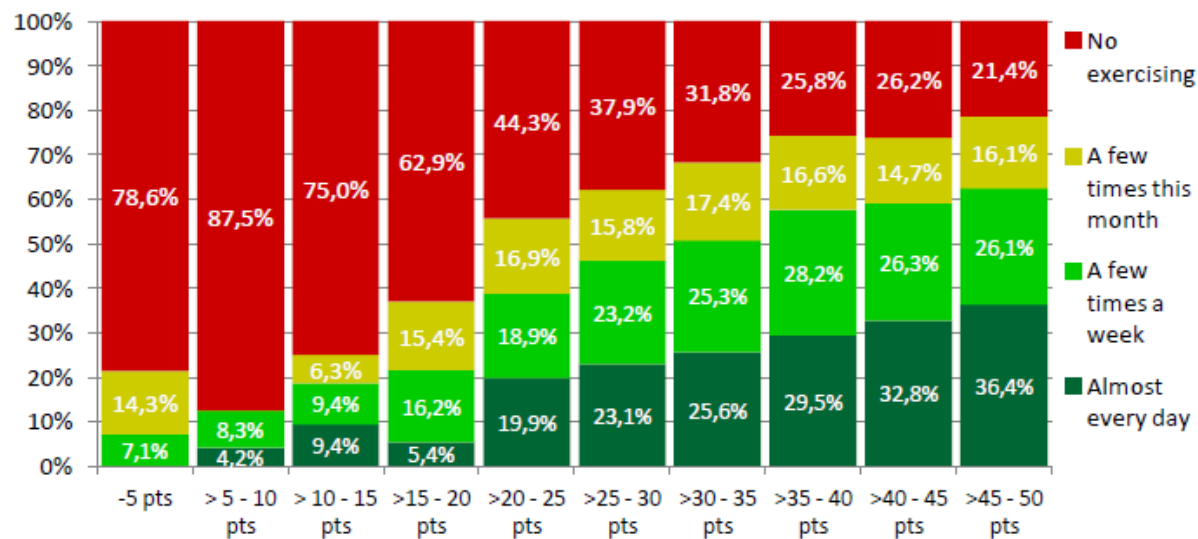


FIGURE 3-1 Those with inadequate health literacy had higher mortality rates than those with adequate or marginal health literacy. Literacy and mortality risk are of the study population ($n = 3260$ Medicare managed care enrollees). Literacy is assessed by a shortened version of the Test of Functional Health Literacy in Adults. Results are adjusted for age differences. SOURCE: Baker et al., 2007. Copyright © (2007) American Medical Association. All rights reserved.



אוריינות בריאות ופעילות גופנית

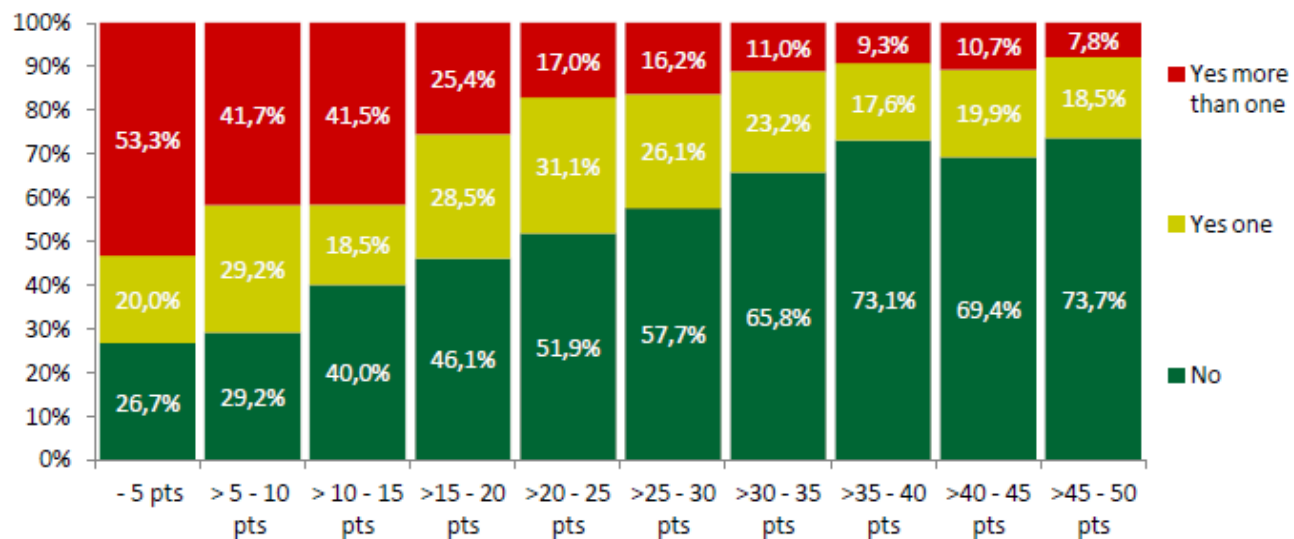


-5[N=14] | >5[N=24] | >10[N=64] | >15[N=259] | >20[N=598] | >25[N=1344] | >30[N=2184] | >35[N=1530] | >40[N=1046] | >45[N=704] | TOTAL[N=7767]

Figure 43: Frequency Of Physical Exercising by General Health Literacy Index (categorized in 5 pts. steps) for Total



אוריינות בריאות וחולי



-5 [N=15] | >5[N=24] | >10 [N=65] | >15[N=256] | >20[N=599] | >25 [N=1349] | >30[N=2182] | >35[N=1523] | >40[N=1042] | >45[N=703] | TOTAL[N=7758]

Figure 52: Long-term Illness by General Health Literacy (Index in 5 Point Intervals) for Total



אוריינות בריאות

- אוריינות בריאות-

– גורם סיכון כרוני

– נכס לבריאות הפרט



גורמים משפיעים על אוריינות בריאות

- זקנה
- ניסיון במערכת הבריאות
- תרבות
- השכלה כללית
- מצב סוציו-אקונומי



אוריינות בריאות

אוריינות רפואית ↔ אוריינות בריאות

בתוך מערכת
הבריאות

בתוך ומחוץ
למערכת
הבריאות



קידום אוריינות בריאות

- קידום ושיפור רמת אוריינות הבריאות
 - מערכת החינוך
 - תוכניות אוריינות בריאות בקהילה
 - התאמה תרבותית של תוכניות קידום בריאות
- התאמת המערכות השונות לרמות אוריינות בריאות שונות



אוריינות בריאות בתוכניות קידום בריאות

- שפה פשוטה
- שימוש בתרשים/איור/סרטון
- הגבלת כמות המידע ל-2-3 מסרים באותו הזמן
- התאמה שפתית ותרבותית
- התאמת רמה לרמת מיומנויות (קריאה/כתיבה, חישוב, מיומנויות מחשב, וכו')
- תוכניות במטרה להעלות רמת אוריינות בריאות (קריאת תוויות מזון, תקשורת מול רופא, ניווט במערכת הבריאות/ביטוחים רפואיים, הבנת עלוני תרופות, קריאה ביקורתית, וכו').



Food Literacy

- היכולת לעשות בחירות מזון בריאות בהקשרים, מסגרות, ומצבים שונים
 - ידע תזונתי
 - מסוגלות עצמית
 - אוריינות בריאות
 - גורמים פסיכו-סוציאליים
 - מיומנויות תכנון, ארגון, הכנה
 - השפעות חברתיות ותרבותיות של המזון



סדנת אוריינות בריאות במרכז לבריאות לב האישה

3 מפגשים:

קחו אחריות על ליבן



המרכז לבריאות לב האישה, בי"ח הדסה

המרכז לבריאות לב האישה, בי"ח הדסה

HADASSAH
מרכז לבריאות לב האישה, בי"ח הדסה

הרופא שלי ואני

כיצד לנצל את המירב מהזמן שלי עם הרופא



המרכז לבריאות לב האישה, בי"ח הדסה

HADASSAH
מרכז לבריאות לב האישה, בי"ח הדסה

מספרים... מספרים...
מה הם אומרים?

3 4 7
6 8 5



המרכז לבריאות לב האישה, בי"ח הדסה

HADASSAH
מרכז לבריאות לב האישה, בי"ח הדסה

- **בריאות לב האישה**
 - סימפטומים וגורמי סיכון ייחודיים
 - אורח חיים בריא כמניעה
- **הביקור אצל הרופא**
 - איך מתכוננים לביקור רופא?
 - איך לנצל את הזמן בצורה מיטבית
 - זכויות המטופלים
- **הכרת מדדים מרכזיים**
 - מה הם אומרים (BMI, BP, LDL, HDL...)
 - מה הערך המומלץ
 - כיצד ניתן לשלוט על המדדים

סדנא אינטרקטיבית



דיונים



משחקי תפקידים



סדנת אסוציאציות



חישוב BMI



פיענוח תוצאות בדיקות דם



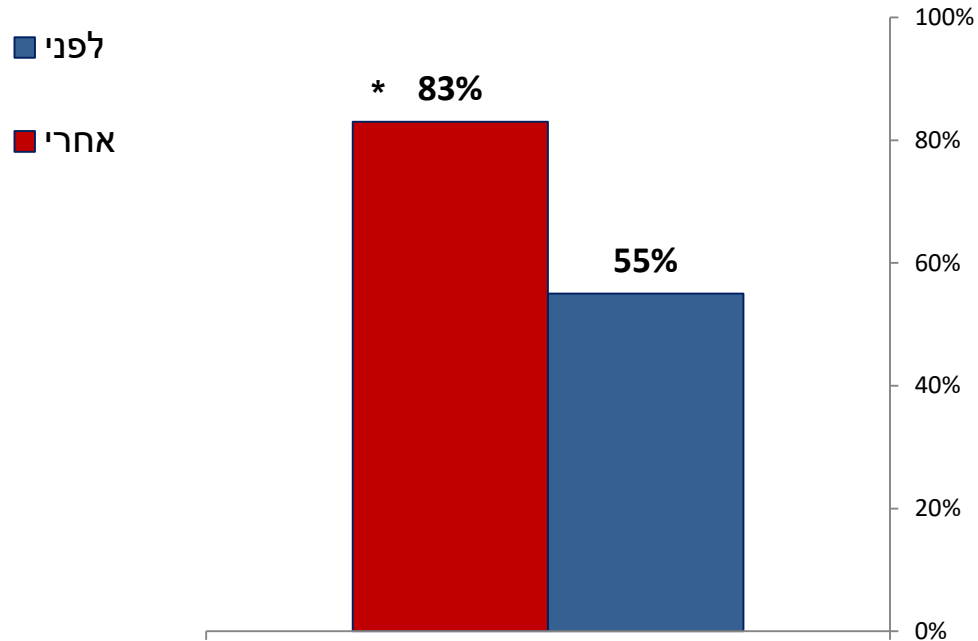
סימולציות



תוצאות

N=407

אחוז הנשים המתכוננות לפני ביקור רופא



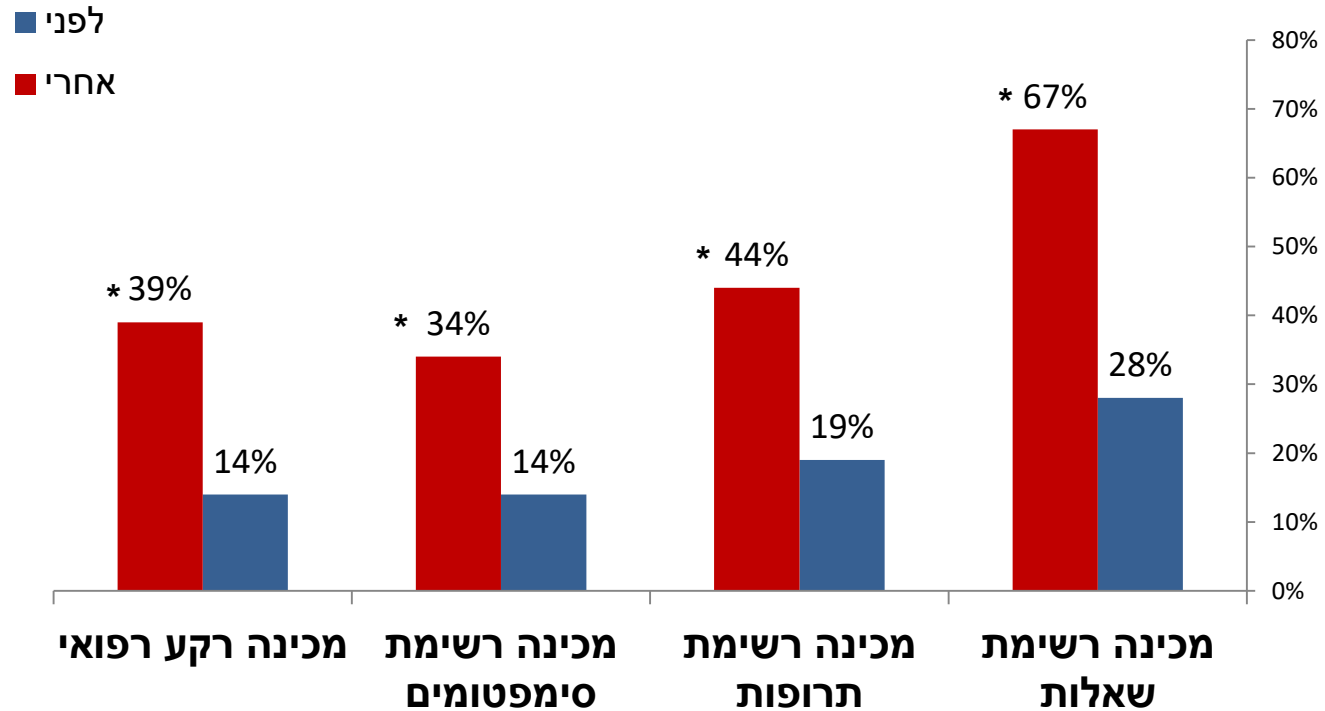
* $p < 0.05$



תוצאות

N=407

כיצד הנשים מתכוננות לביקור הרופא



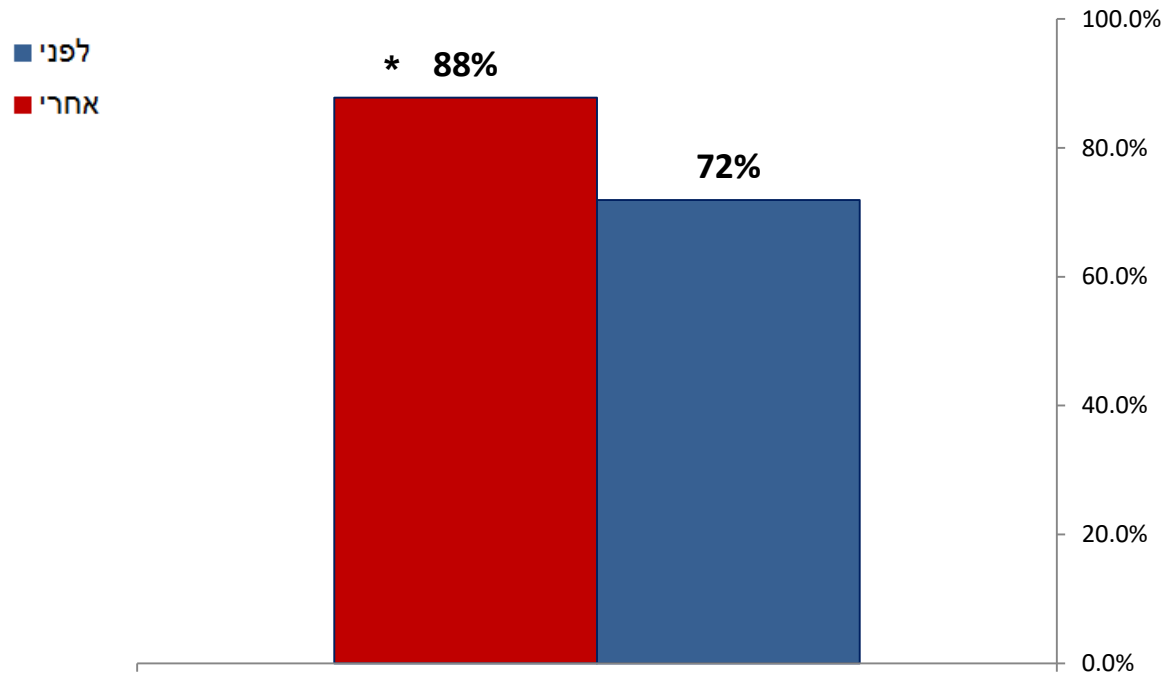
* $p < 0.05$



תוצאות

N=407

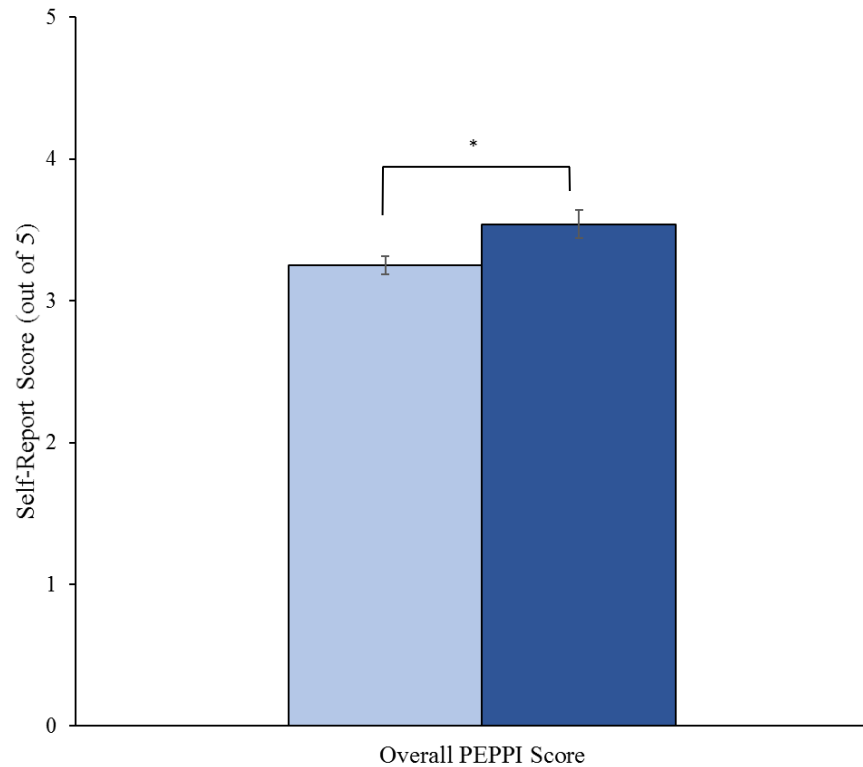
אחוז הנשים הבטוחות שהן יכולות להבין את תוצאות בדיקות הדם שלהן



תוצאות

N=407

PEPPI- Perceived Efficacy in Patient-Physician Interaction



* $p < 0.05$





kereng@hadassah.org.il