

# Hogy érti?

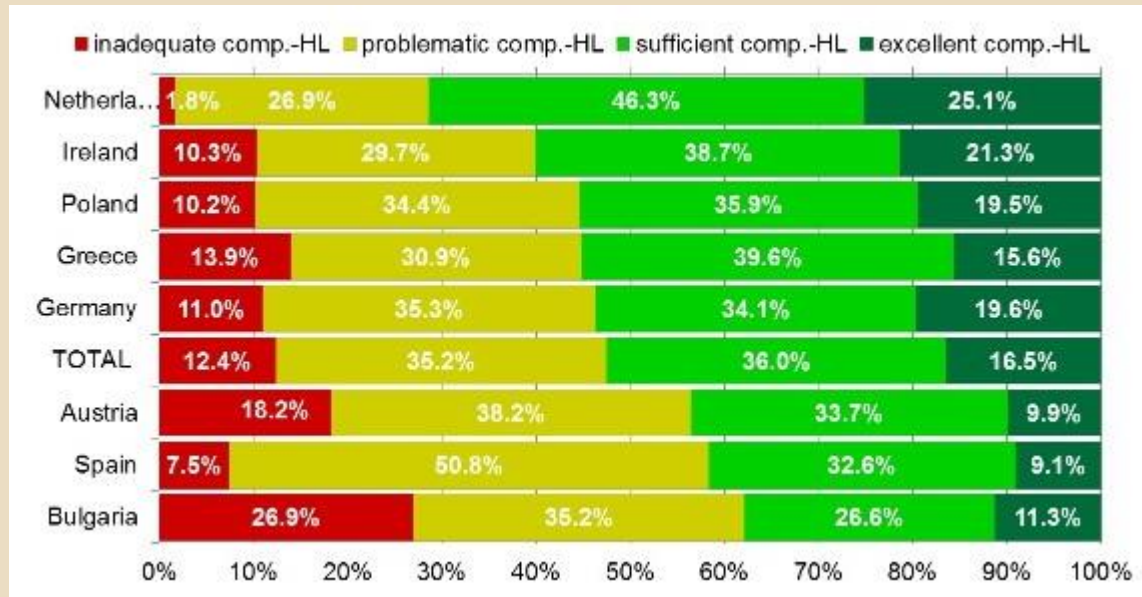
Az egészségműveltség fejlesztésének lehetőségei

# Az egészségműveltség fogalma

Az egészségműveltség az egyénnek az a képessége, hogy az egészséggel, betegséggel kapcsolatos információkat képes legyen

- felkutatni
- megérteni
- értékelni
- alkalmazni

# Mennyire súlyos a helyzet?



Európában átlagosan az emberek 47,6%-ának nem megfelelő az egészségműveltsége

# Az alacsony egészségműveltség következményei

Egészségtelenebb életmód

Roszbabb egészségi állapot

Roszbabb terápiás együttműködés

Több hospitalizáció

Magasabb egészségügyi költségek

World Health Organization (WHO). "Health literacy. The solid facts." WHO, 2013

# Az egészségműveltség gyógyszerészi jelentősége

- Az embereknek csak egy kicsiny része tud kitűnően eligazodni az egészségügyi információk terén, a többieknek lehetnek nehézségeik (pl. az adagolás értelmezése kapcsán).
  - Példák: mit jelent a napi 2X1-es adagolás?
    - Mikor kell bevenni a gyógyszert?  
Lehet pl. délben és este?
    - Miért ne lehetne egyszerre bevenni a kettőt? ( $2X1=2$ )
  - „Vegyen be ebből a gyógyszerből kettőt, naponta kétszer”
    - Mennyi a napi adag? 2? 4?

# Az egészségműveltség gyógyszerészi jelentősége

- Gyógyszer neve: Augmentin,  
125 mg/31,25 mg/5 ml por  
belsőleges szuszpenzióhoz
- Adagolása (a  
betegtájékoztatóból): „20mg/5  
mg – 60 mg/15 mg/testtömeg-  
kilogrammonként naponta,  
három részletben beadva”
- Feladat: hány ml. antibiotikumot  
kell adni egy alkalommal egy  
28 kg-os gyermeknek?

# Az egészségműveltség gyógyszerészi jelentősége

Gyakoribbak a  
betegbiztonságot érintő  
gyógyszerelési problémák  
az alacsony  
egészségműveltségű  
betegek körében

# Az egészségműveltség fejlesztésének lehetőségei

- Verbális kommunikáció
- Írásos betegtájékoztató anyagok
- Javaslatok a számokkal kifejezett információk hatékonyabb átadására
- Modern technikai eszközök használata



# Szakzsargontól mentes kommunikáció

A betegekkel való  
közvetlen kapcsolatban

A betegeknek szóló  
dokumentációban

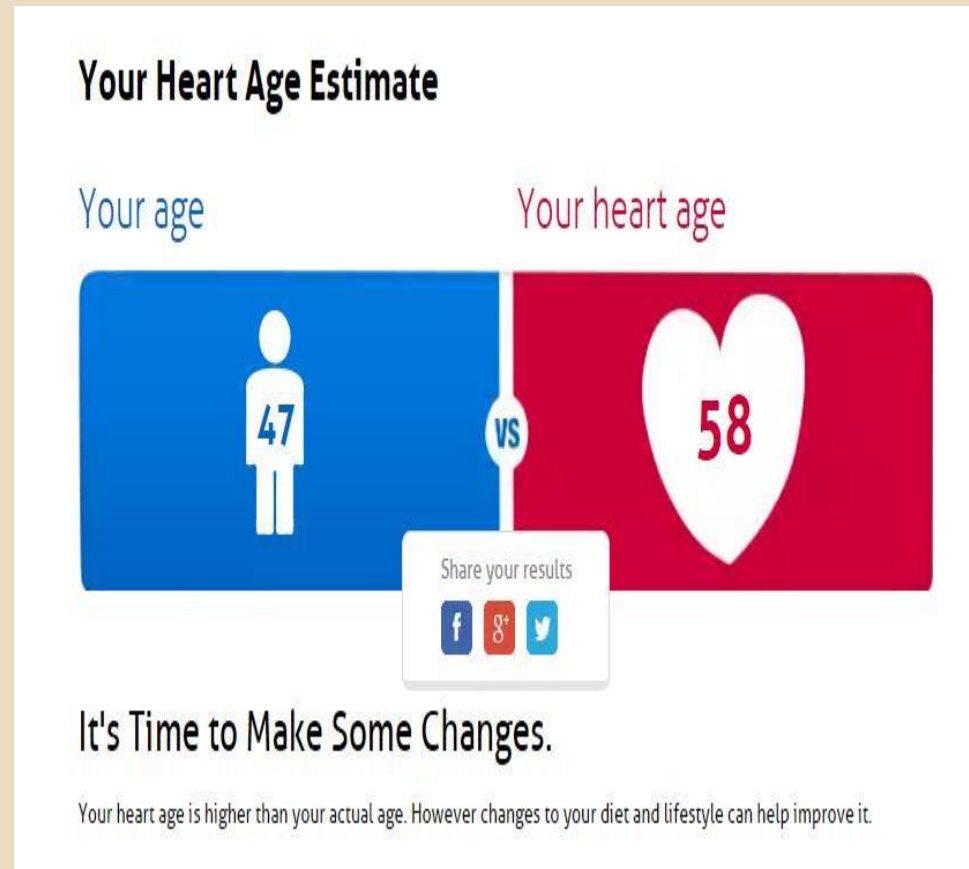
A betegtájékoztató  
anyagokban

Az intézményi honlapon

# Analógiák használata

Vírusos betegségre antibiotikumot használni olyan, mintha télen esernyővel szeretnénk védekezni a hideg ellen.

# Érzelmi nyomatékosság: szívkor számítás



Goldman, Roberta E., et al. "Patients' perceptions of cholesterol, cardiovascular disease risk, and risk communication strategies." *The Annals of Family Medicine* 4.3 (2006): 205-212.

# Szívkor kalkulátorok



Az interneten:

- <http://www.heartage.me>
- <http://www.jbs3risk.com/JBS3Risk.swf>

# Miben különbözik a betegoktatás egy self management programtól?

	Betegoktatás	Self management
Az oktatás célja	Információk átadása	Készségek kialakítása
Fókusz	Betegségközpontú	Problémaközpontú
Miből indul ki?	A beteg tudatlanságából	A beteg tapasztalataiból, önismeretéből, önbizalmából
Ki az ideális edukátor?	Orvos vagy nővér	Betegtárs (egészségügyi dolgozó felügyeletével)

# Hatékony módszerek a betegoktató/self management programokban

- Megmutatni, kipróbálni
- Teach-back
- Önmonitorozás
- Döntési táblák  
(algoritmusok) használata

-

# Lehetőséget adni a kérdésekre

- A megértés egyik leghatékonyabb elősegítője, ha bátorítjuk a páciensst a kérdezésre.
- Pl.: „Van-e még valamilyen kérdése a gyógyszereivel kapcsolatban?”

# Információk átadása írásban: honlapok ajánlása

[www.hazipatika.com](http://www.hazipatika.com)

[www.webbeteg.hu](http://www.webbeteg.hu)



# Honlapok cukorbetegeknek: diabetesonline.hu

## diabetesonline

Cukorbetegségről nem csak cukorbetegeknek

Főoldal

Hírek

Kezelés

Szövődmények

Közösség

Magazin

Diabétesz és Vitamin ABC

### ÚJ korszak a vércukormérésben



### Hogyan válasszunk vércukormérőt?

A vércseppigény, a mérési idő, valamint a készülék mérete és kezelhetőségének egyszerűsége mellett a legalapvetőbb elvárás a mérés pontossága.

[Tovább a cikkhez](#)

Új korszak a vércukormérésben



Hemíny-  
kór  
szelvény?



# Honlapok cukorbetegeknek: cukorbetegseg-inzulin.hu

## Cukorbetegség és inzulin ▾

Minden a cukorbetegségről és az inzulinról egy helyen

Társoldalaink | Orvos válaszol

Cukorbetegség

Cukorbetegség fajtái

Terhességi cukorbetegség

Inzulin

Inzulinrezisztencia

### Minden a cukorbetegség és az inzulin tárgyköréből, tapasztalt szakorvosok által.

A cukorbetegség jelei, kialakulása, fajtái, valamint gyógyítása. Szakértő válaszol rovatunkban a látogatók által feltett kérdések és az arra adott szakorvosi válaszok olvashatók. Kérdezzen Ön is!

Kiemelt témáink:

cukorbetegség tünetei, cukorbetegség fajtái, inzulin, inzulinpumpa

🔍 keresés

Keresés

### oldalon belüli gyakori keresések

inzulin

terhesség

vérnyomás

diabétesz

cukorbetegség

gyomor

hasnyálmirigy

magas vérnyomás

inzulinreziszte...

fertőzés

baba

láz

diéta

vese

elhízás

szülés

### Inzulinrezisztencia



#### 3-as típusú cukorbetegség

A cukorbetegség vagy diabétesz napjaink egyik leggyorsabban terjedő betegsége, ami ...

#### Cukorbetegség és stroke

A cukorbetegség veszélyes állapot, olykor súlyos szövődményekkel – ilyen például ...

#### Inzulinrezisztencia tévhitek

### Orvos válaszol rovat

- Inzulinrezisztencia-vizsgálat baba előtt
- Inzulinrezisztencia és PCOS
- Endokrinológus inzulinrezisztencia miatt
- Inzulinrezisztencia-vizsgálat kétszer
- Inzulinrezisztencia és háibullás

# Honlapok cukorbetegnek: cukorbeteg.hupont.hu



## CUKORBETEGEK ÉTRENDJE

Ez a honlap a cukorbetegségben szenvedőknek készült. Leginkább a diabetikusok központi problémáján, vagyis a megfelelő étrend megválasztásában nyújt segítséget.

### Oldalak (menü)

- [Bevezetés](#)
- [Az étrend fontossága](#)
- [A cukorbetegség eredete](#)
- [A cukorbetegek étrendje](#)
- [A manapság javasolt étrendfajták](#)
- [A cukorbetegség kategóriái](#)

## AZ ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSA

Bármilyen fajta cukorbetegsége van is valakinek, az étrendjének finomítatlan, lassan emészthető, rostokban gazdag szénhidrátokat kell tartalmaznia, amelyeknek a lebontásához igen kevés inzulin szükséges.

Ez igencsak vonatkozik a következőkre:

- köles
- zab
- bab
- zöldségnélék

# Betegtájékoztatók használata

[www.betegtajekoztatas.info](http://www.betegtajekoztatas.info)

B r o s s ú r a O n l i n e



Főoldal

Rendeléseim

Felhasználói oldal

Rólunk

Linkek

Kapcsolat

Segítség

## Üdvözöljük!

Kedves Látogató!

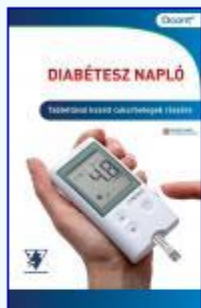
Üdvözöljük a [www.betegtajekoztatas.info](http://www.betegtajekoztatas.info) honlapján, melyet a Magyar Orvosi Kamara támogatásával az egészségügyi dolgozóknak, orvosoknak, asszisztenseknek, gyógyszerészeknek, védőnőknek hoztunk létre. Az oldalon Ön olyan betegtájékoztatókat rendelhet ingyenesen, melyeket szívesen adna a betegek kezébe, ezzel is segítve őket.

Kérjük, válassza ki az Önt érintő témaköröket, vagy keressen betegség kategóriákra, és máris válogathat a tájékoztató füzetek között, melyeket az Ön egyetlen kattintására postai úton, ingyenesen kiszállítunk Önnek.

Kattintson [IDE](#) a regisztrációhoz!

# Betegtájékoztatók használata: www.betegtajekoztatas.info

## Cukorbetegség



**Diabétesz napló(42oldalas)-  
Tablettával  
kezelt  
cukorbetegek  
részére** [További információ]

77 Elektronika

[PDF-formátum megtekintése](#)

Egy csomag: 10 brosúra.

Rendelés:  x 10 brosúra



**Diabétesz napló(62  
oldalas)-  
Inzulinnal  
kezelt  
cukorbetegek  
részére** [További információ]

77 Elektronika

[PDF-formátum megtekintése](#)

Egy csomag: 10 brosúra.

Rendelés:  x 10 brosúra



**Diétás tanácsok  
cukorbetegeknek  
(Ajándék  
orvostájékoztatóval)** [További információ]

77 Elektronika

[PDF-formátum megtekintése](#)

Jelenleg nem elérhető!



**Cukorbeteg  
lettem!** [További információ]

77 Elektronika

[PDF-formátum megtekintése](#)

Egy csomag: 10 brosúra.

Rendelés:  x 10 brosúra

# Betegtájékoztatók használata: otszonline.hu

## Életmód-változtatás 2-es típusú cukorbetegségben

#9

Orvostovábbképző Szemle XVI. évf.4. szám  
OTSZ Online >> Rovatok >> Betegtájékoztató  
2009-04-01

A cukorbetegség legfontosabb „gyógyszere” az egészséges életmód. A mértékletes táplálkozás, az átgondolt étrend és a kellő testmozgás védi a szív és az erek épségét, segít a testi és lelki egyensúly megőrzésében.

## Cukorbetegség lábfertőzései

#10

Orvostovábbképző Szemle XVI. évf.3. szám  
OTSZ Online >> Rovatok >> Betegtájékoztató  
2009-03-01

Az évek vagy évtizedek óta fennálló cukorbetegség súlyosan veszélyezteti a láb épségét. A vérkeringés megromlása és a károsodott idegműködés miatt a legkisebb sérülésekből is súlyos fertőzés indulhat ki, amely a láb elvesztésével fenyeget.

1

2

[Következő oldal >](#)

# Ajánlások írásos tájékoztatók készítéséhez

- Közepes szövegértésű emberek szintje
- Csak a legszükségesebb információk
- Rövid szavak (akár 1-3 szótagosak)
- Rövid mondatok (8-10 szó)
- Nagy betűméret, nagyobb sorköz
- Illusztrációk
- Kiemelések (pl. színekkel, aláhúzásokkal)
- A beteg nevének ráírása

# Medikártya

## MediKártya



Beteg neve:

---

## Orvosaim adatai:

Név:

---

Cím:

---

---

Telefon:

---

Név:

---

Cím:

---

Telefon:

---

## Gyógyszerézem adatai

Gyógyszerész neve:

---

Gyógyszertár neve:

---

Gyógyszertár címe:

---

---

Telefon:

---





# Az információk vizualizálása

## STOP. RETHINK YOUR DRINK. GO ON GREEN.



### Red - Drink Rarely, If At All

- Regular sodas
- Energy or sports drinks
- Fruit drinks



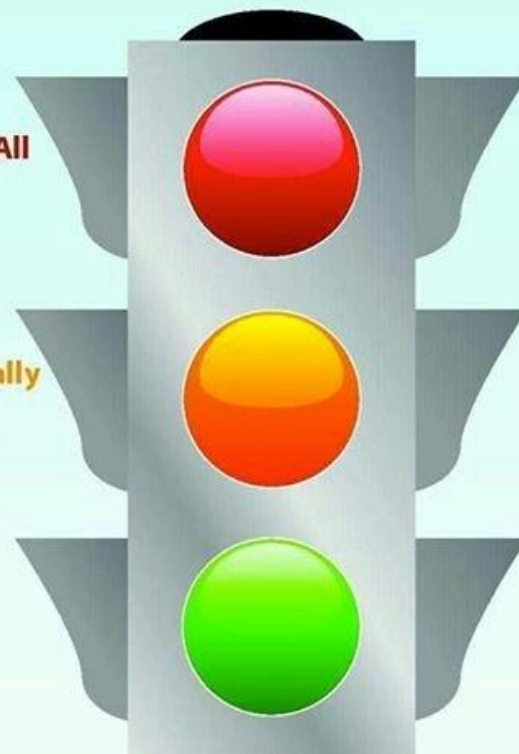
### Yellow - Drink Occasionally

- Diet soda
- Low-calorie, low-sugar drinks
- 100% juice



### Green - Drink Plenty

- Water
- Seltzer water
- Skim or 1% milk

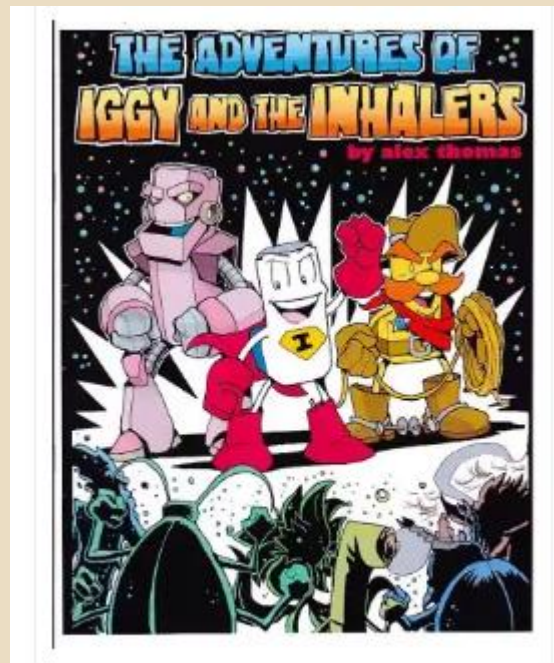


# Vizualizáció: képregény

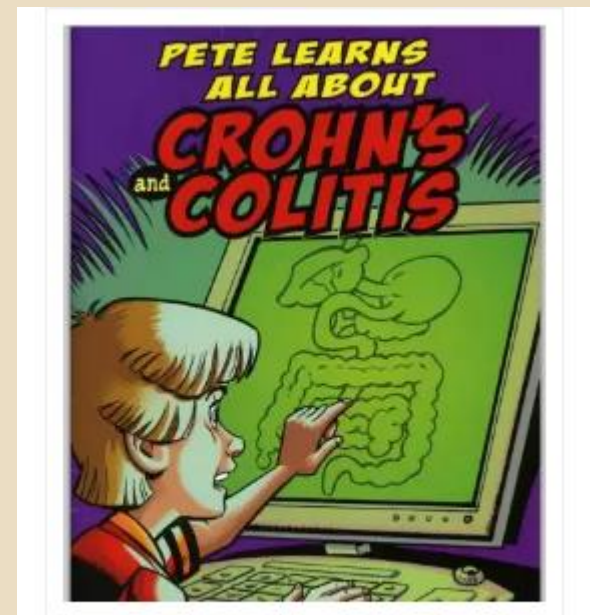
[www.graphicmedicine.org](http://www.graphicmedicine.org)



**Menstrupedia – Your Guide to Healthy Periods**



**Iggy and the Inhalers**



**Pete Learns All About Crohn's and Colitis**

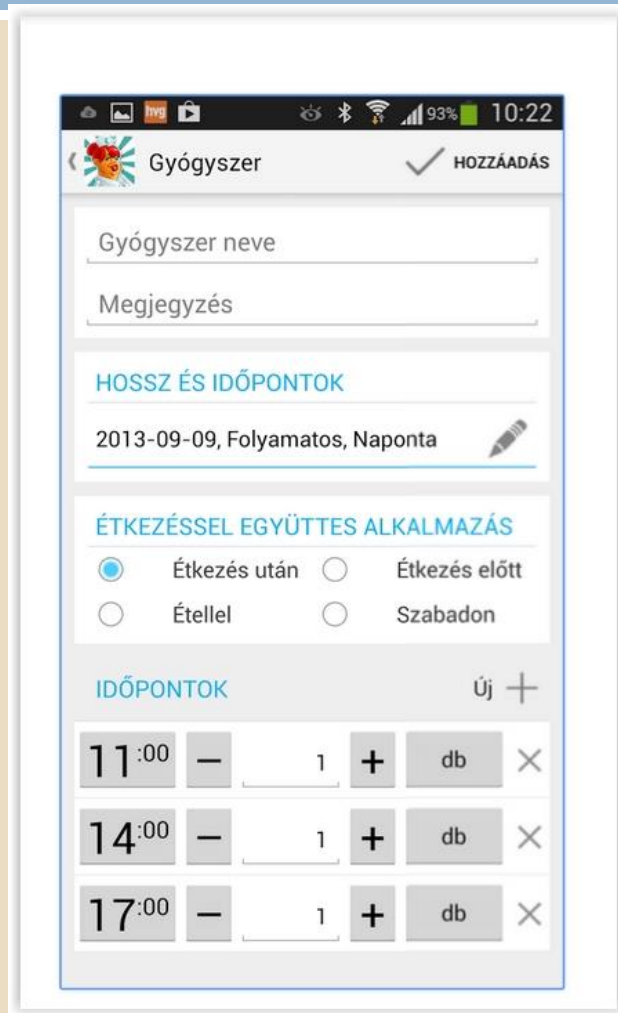
# Életkor alapú kockázati kommunikáció

- „A túlsúlyos embereknek 36% esélyük van szívelégtelenség kialakulására, 18%-kal több, mint azoknak, akiknek megfelelő a súlya.”
- „A túlsúlyos emberek átlagosan 5 évvel rövidebb ideig élnek, mint azok, akiknek megfelelő a súlya.”
- 3 hét elteltével közel kétszer annyian emlékeztek az életkor csökkenéssel kapcsolatos információra.

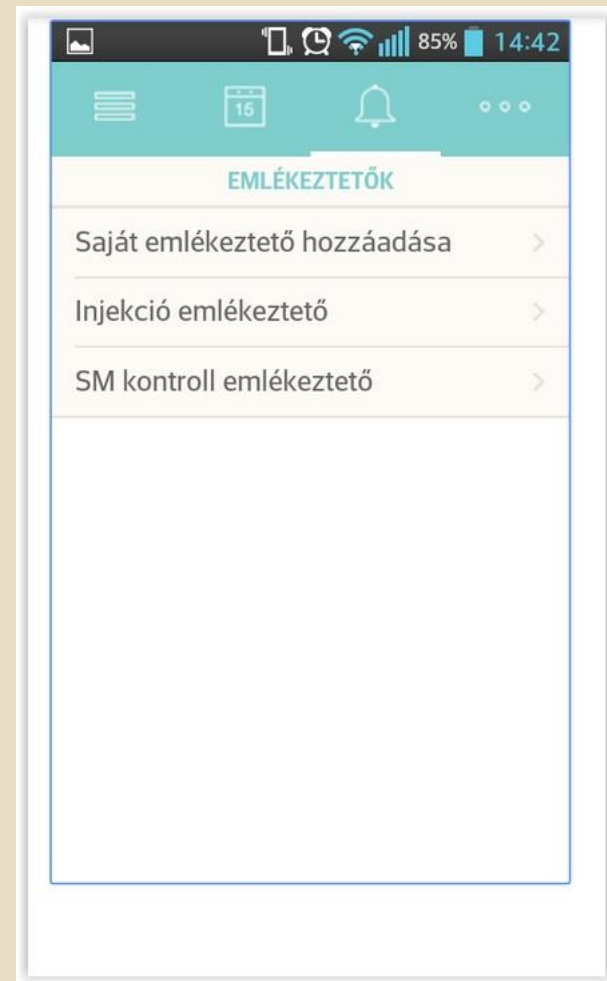
# Mobiltelefonos applikációk: személyre szabott egészségterv



# Mobiltelefonos applikációk: gyógyszeremlékeztető



# Mobiltelefonos applikációk: Betegségspecifikus programok



# Ismétlésként

## Módszerek az alacsony egészségértés fejlesztésére

- Szóbeli betegtájékoztatás:
  - szakzsargonmentes nyelvezet,
  - analógiák használata
  - érzelmi nyomatékosítás (pl. szívkor számítás),
  - self-management programok  
(képességfejlesztés, eszközök használatának megmutatása, teach-back)
- Írásos anyagok (hiteles honlapok, betegtájékoztatók, vizualizáció (pl. betegkártya), egészségügyi képregény)
- Számokkal kifejezett információk: standardizált tájékoztatás az adagolásról, életkor alapú kockázati kommunikáció
- Mobiltelefonos alkalmazások (a gyógyszer adagolás emlékeztetőktől a betegség-specifikus programokig)