

Hogy érti?

Betegoktatás új megvilágításban

Dr. Pilling János

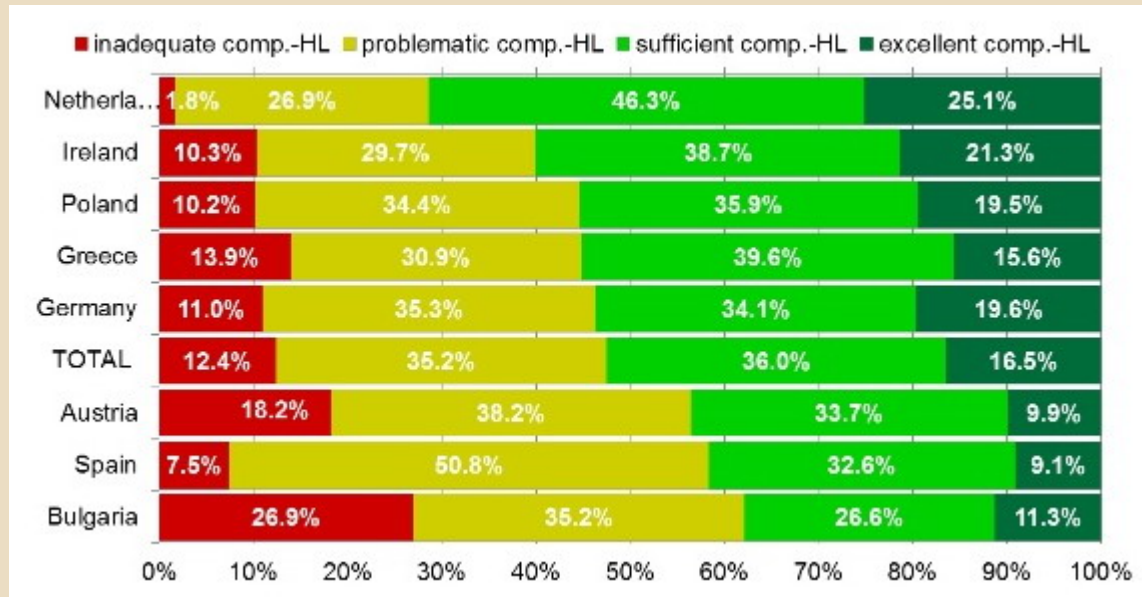
Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet

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
- Rosszabb egészségi állapot
- Rosszabb terápiás együttműködés
- Több hospitalizáció
- Magasabb egészségügyi költségek

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? ($2 \times 1 = 2$)
 - „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

Különbözőek vagyunk

Az egészségértés fejlesztésének lehetőségei

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

Verbális kommunikáció



Szakzsargontól mentes kommunikáció

A betegekkel való közvetlen kapcsolatban

A betegeknek szóló dokumentációban

A betegtájékoztató anyagokban

Az intézményi honlapon

Analógiák használata

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

Érzelmi nyomatékosság: szívkor számítás

□ Szívkor kalkulátorok az interneten:

- <http://www.heartage.me>

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

- Mobiltelefonos alkalmazások is vannak
(pl: STAT Framingham Heart Age)

Betegoktatás?

Self management oktatás!



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

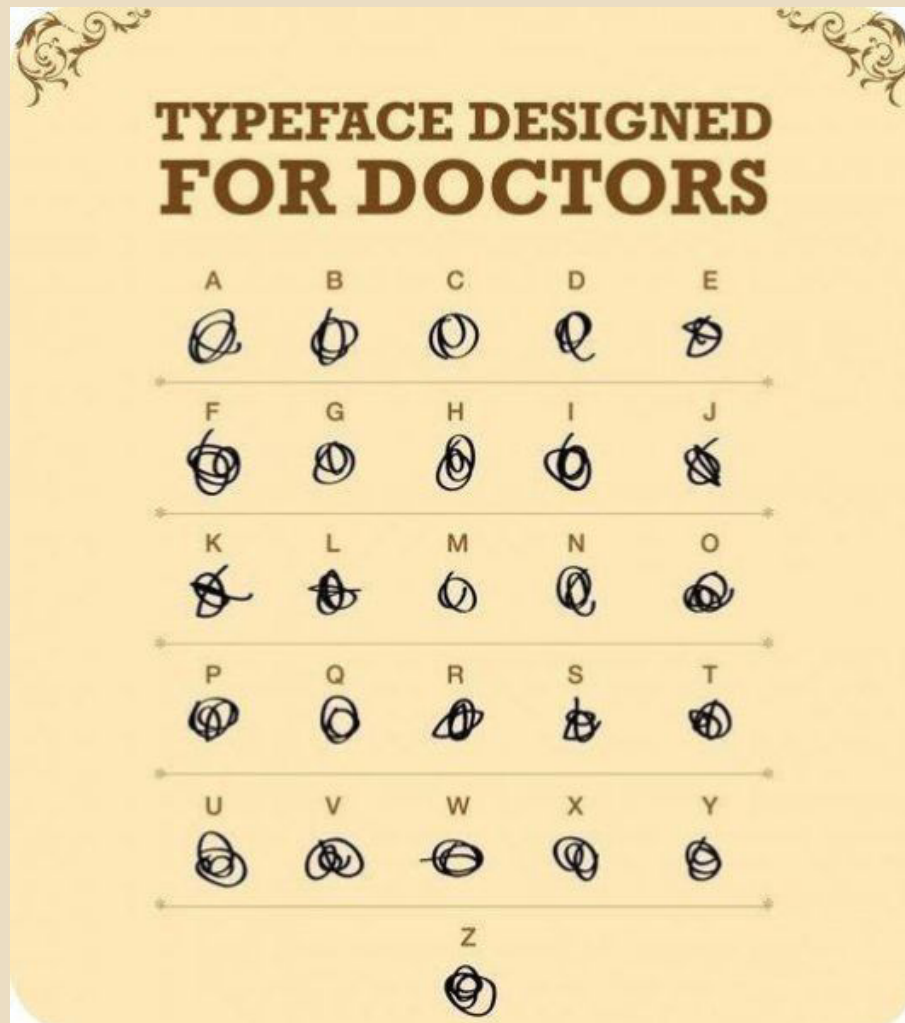
- Megmutatni, kipróbálni
- Teach-back
- Önmonitorozás
- Döntési táblák (algoritmusok) használata

-

Lehetőséget adni a kérdésekre

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

Információk átadása írásban



Információk átadása: honlapok ajánlása

www.hazipatika.com

www.webbeteg.hu

Honlapok cukorbetegeknek: diabetesonline.hu

diabetesonline

Cukorbetegségről nem csak cukorbetegeknek

Főoldal

Hírek

Kezelés

Szövődmények

Közösség

Magazin

Diabétesz és Vitamin ABC

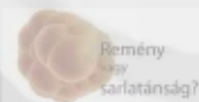
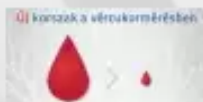
Új korszak a vércukormérésben



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](#)



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 tévhit

Orvos válaszol rovat

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

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

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](#)

Üdvözljük!

Kedves Látogató!

Üdvözljük a 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:

Gyógyszerészem adatai

Gyógyszerész neve:

Gyógyszertár neve:

Gyógyszertár címe:

Telefon:

Medikártya

Folyamatosan szedett gyógyszereim		
Gyógyszerneve, hatásereősége	Adagolás	Megjegyzés, speciális utasítás

Alkalmanként szedett gyógyszereim		

Gyógyszerallergiám:

Az információk vizualizálása



Az információk vizualizálása

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



Red - Drink Rarely, If At All

- Regular sodas
- Energy or sports drinks
- Fruit drinks



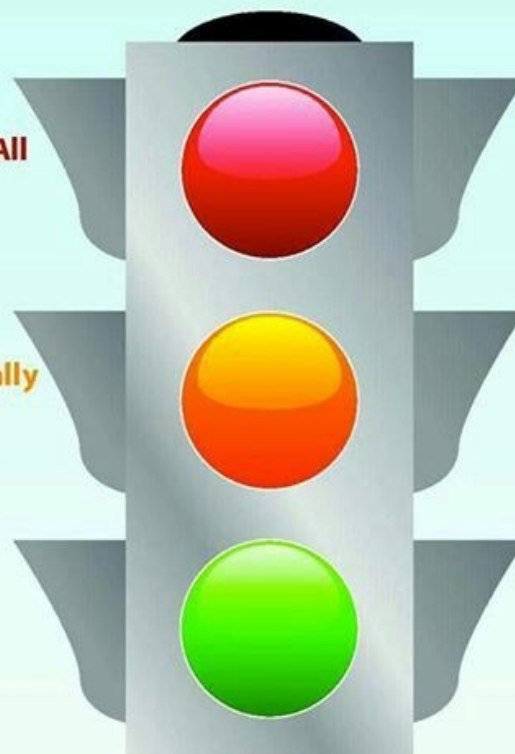
Yellow - Drink Occasionally

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




















Green - Drink Plenty

- Water
- Seltzer water
- Skim or 1% milk



Vizualizáció: gyógyszerkártya

Dátum: 03-15-06		Név: Jane Doe		GMH# 01234567	
Tabletta neve	Mire való	 Reggel/ Reggeli	 Délután/ Ebéd	 Este/ Vacsora	 Éjjel/ Lefekvés
Perindopril 20 mg napi 1 tableta	Vérnyomás 				
Simvastatin (Zocor) 40 mg lefekvéskor 1 tableta	Koleszterin 				
Metformin 500 mg napi 2 tableta	Diabétesz/ Cukor 				
Gabapentin (Neurontin) 300 mg 8 óránként 1 tableta	Idegfájdalom 				
Aspirin EC 81 mg napi 1 tableta	Szív 				

Séma instrukciós módszer: a gyógyszer dobozán ikonok jelzik, hogy mire való ez a gyógyszer, s egy idővonal mutatja, hogy mikor kell bevenni

Polonkai Kata: Az egészségértés (health literacy) és a gyógyszeresedés eredményessége. Diplomamunka, 2015
Kripalani, S., et al., *Development of an illustrated medication schedule as a low-literacy patient education tool. Patient Educ Couns*, 2007. 66(3): p. 368-77.

Tae Wha, et al. "Effective intervention strategies to improve health outcomes for cardiovascular disease patients with low health literacy skills: a systematic review." *Asian nursing research* 6.4 (2012): 128-136.

Vizualizáció: képregény

Superheroes in the Classroom

ABOUT ▾ CHARACTERS PARTICIPATE KICKSTARTER CONTACT



Page 1

This is the start of your comic! Make the introduction of your characters and plot interesting. How will you get the reader excited about your story? Don't forget about word balloons, facial expressions, and all the other important elements.



Panel 1: Description: I'm in the soccer field and ready for the kick.

Dialogue/Captions: How get the ball? he is he? This takes place in a soccer field. I kick the ball and i score in a clean.



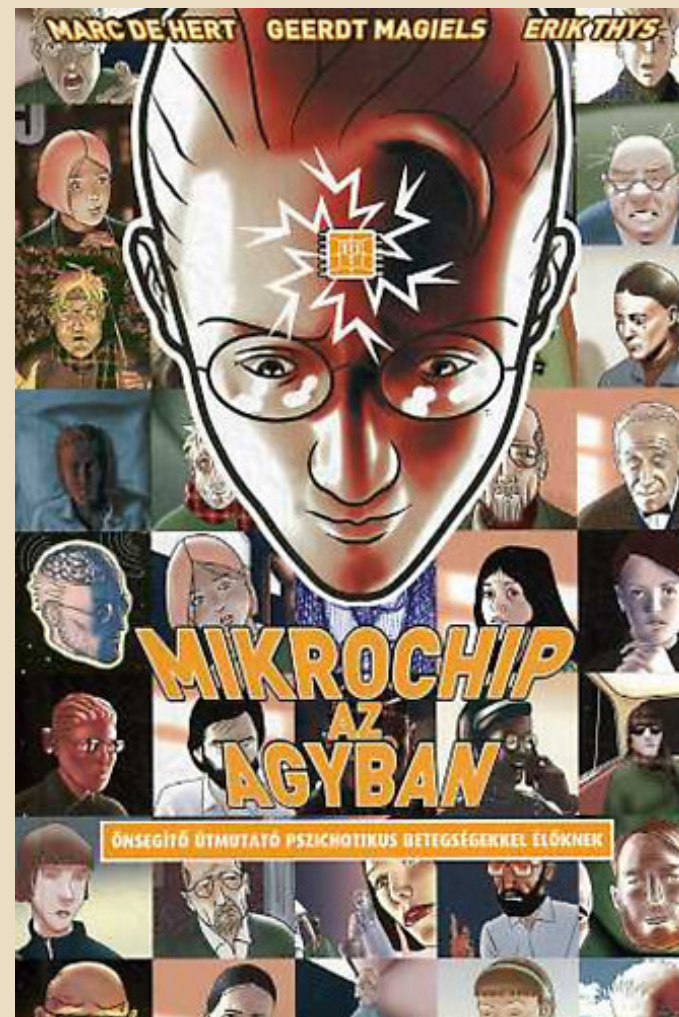
Panel 2: Description: I hold as im about to kick the ball.
Dialogue/Captions: Hold! Ready face.

Panel 3: Description: I kick the ball straight in the goal.
Dialogue/Captions: The people in the back ground and one of them say Amazing.

Panel 4: Description: A guy says who is he like he is like to me!
Dialogue/Captions: in Sun light with hair and the grass being blabla.

Panel 5: Description: _____
Dialogue/Captions: _____

Vizualizáció: képregény

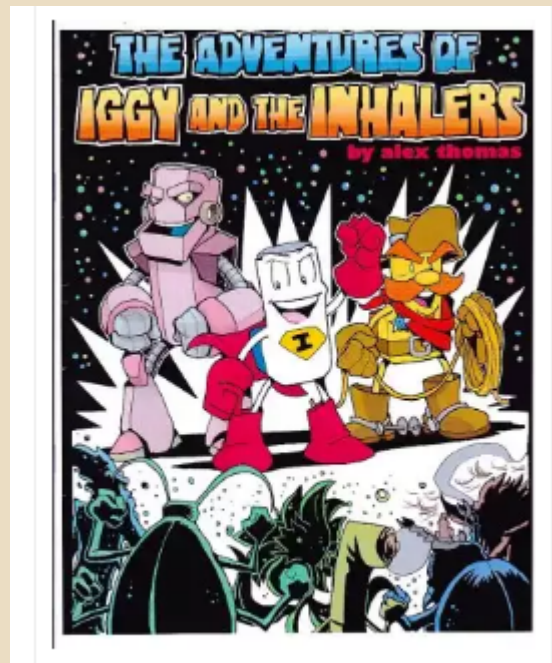


Vizualizáció: képregény

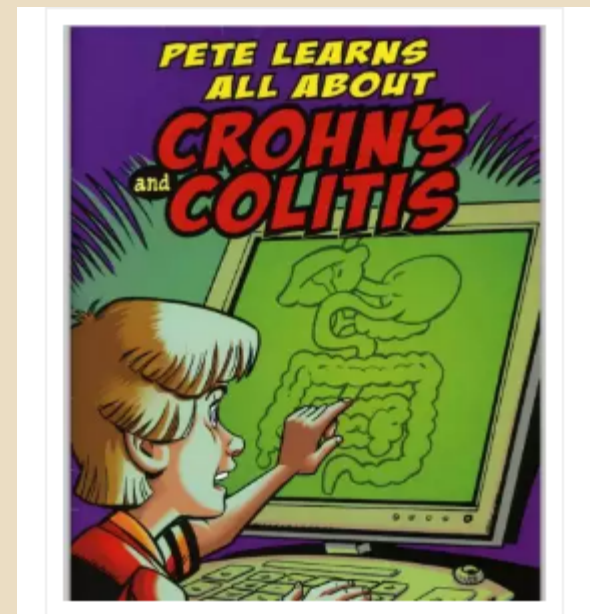
www.graphicmedicine.org



Menstrupedia – Your Guide to Healthy Periods



Iggy and the Inhalers



Pete Learns All About Crohn's and Colitis

A számok megértésének segítése



A számok megértésének segítése

Shrank és mtsai (2010): javaslat a gyógyszereszedéssel kapcsolatos előírások egységesítésére

A „vegyen be ebből kettőt, naponta kétszer”, illetve „használja ezt a gyógyszert 2X2-es adagban”, stb. helyett

Ebből a gyógyszerből naponta összesen négyet kell majd bevennie – kettőt reggel és kettőt este.

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.

Technikai eszközök használata



Mobiltelefonok



Mobiltelefonos applikációk: személyre szabott egészségterv



Mobiltelefonos applikációk: gyógyszeremlékeztető

Gyógyszer

Gyógyszer neve

Megjegyzés

HOSSZ ÉS IDŐPONTOK

2013-09-09, Folyamatos, Naponta

ÉTKEZÉssel EGYÜTTES ALKALMAZÁS

Étkezés után Étkezés előtt

Étellel Szabadon

IDŐPONTOK

11:00	-	1	+	db	×
14:00	-	1	+	db	×
17:00	-	1	+	db	×

Időpontok

Új kúra

Részletezés

2014.10.31. Péntek

2014.11.01. Szombat

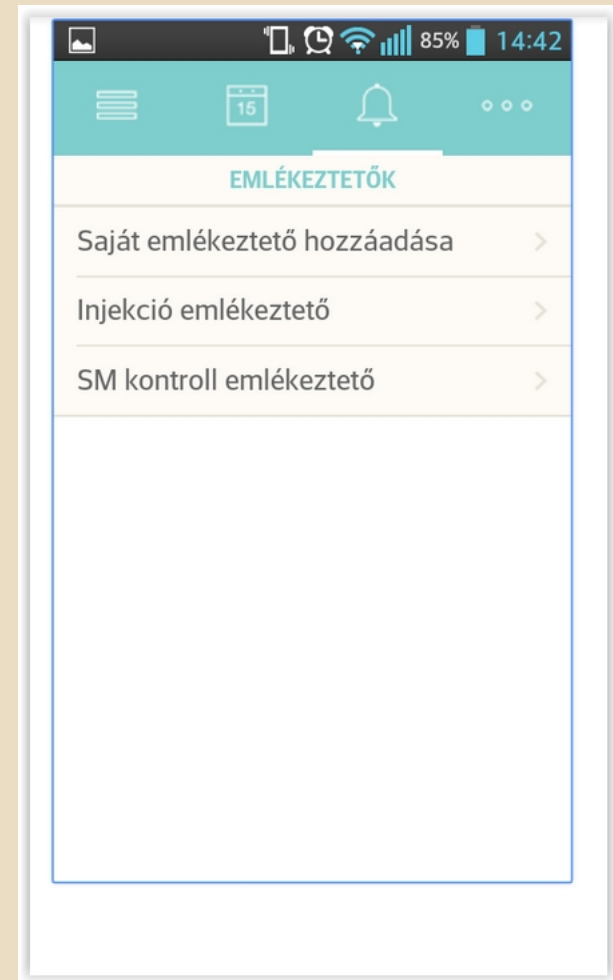
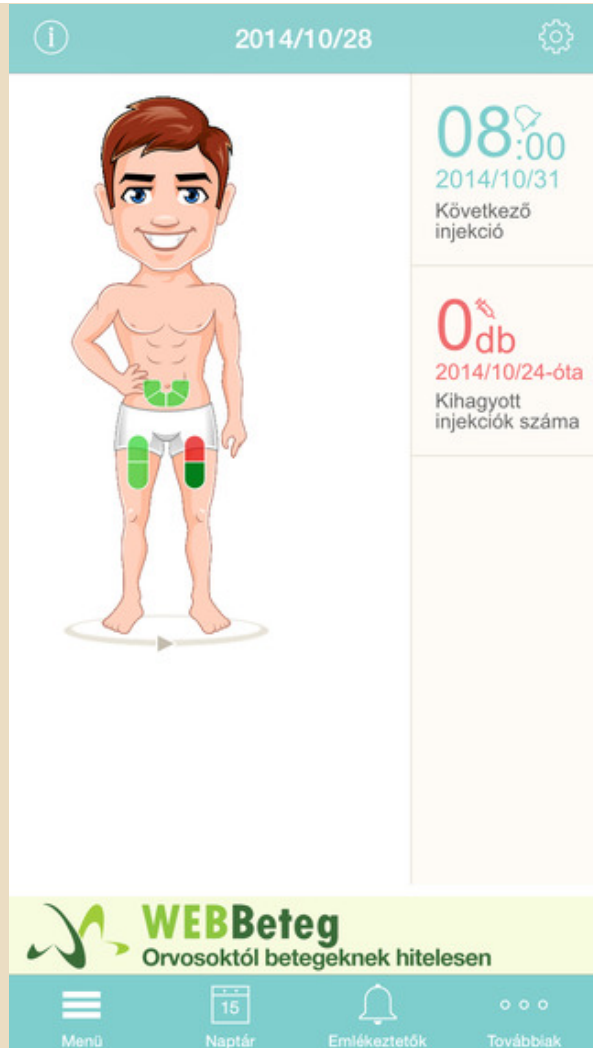
15:14 Alkalmi bevétel | Allergia
1 csepp ACC Nasal
Szabadon | feleség
Bevétel 3:14 pm-kor

18:00 Fogamzasgató
1 db Mercilon
Étkezés után | feleség

19:00 Influenza
1 db C-Vitamin 70mg
Étkezés után | Gyerek

19:00 Allergia
1 db Allegra 120mg
Étkezés előtt | feleség

Mobiltelefonos applikációk: Betegségspecifikus programok



Ismétlésként

Módszerek az alacsony egészségértés fejlesztésére

- Szóbeli betegtájékoztatás:
 - szakzsargontól mentes 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)