

Tervisealane kirjaoskus - mis see on ja milleks me seda vajame?

EEVA FELDT

TERVISEDENDUSE III KURSUS

Üliõpilaskonverents „Üliõpilaselt üliõpilasele“ Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis
7. november 2017

Sissejuhatuseks

- Ettekanne on koostatud selle aasta kevadel valminud kursusetöö „Tervisealase kirjaoskuse roll rahvatervises“ põhjal
- Kursusetöö teema valik:
 - Tervise valdkond kui igapäevaelu osa
 - Orienteerumine aina kasvava terviseinfo hulgas
 - Tervisealane kirjaoskus kui tervist soodustavate oskuste ja teadmiste valdamine, samuti kui üks tervisemõjuritest

Tervisealase kirjaoskuse mõiste olemus

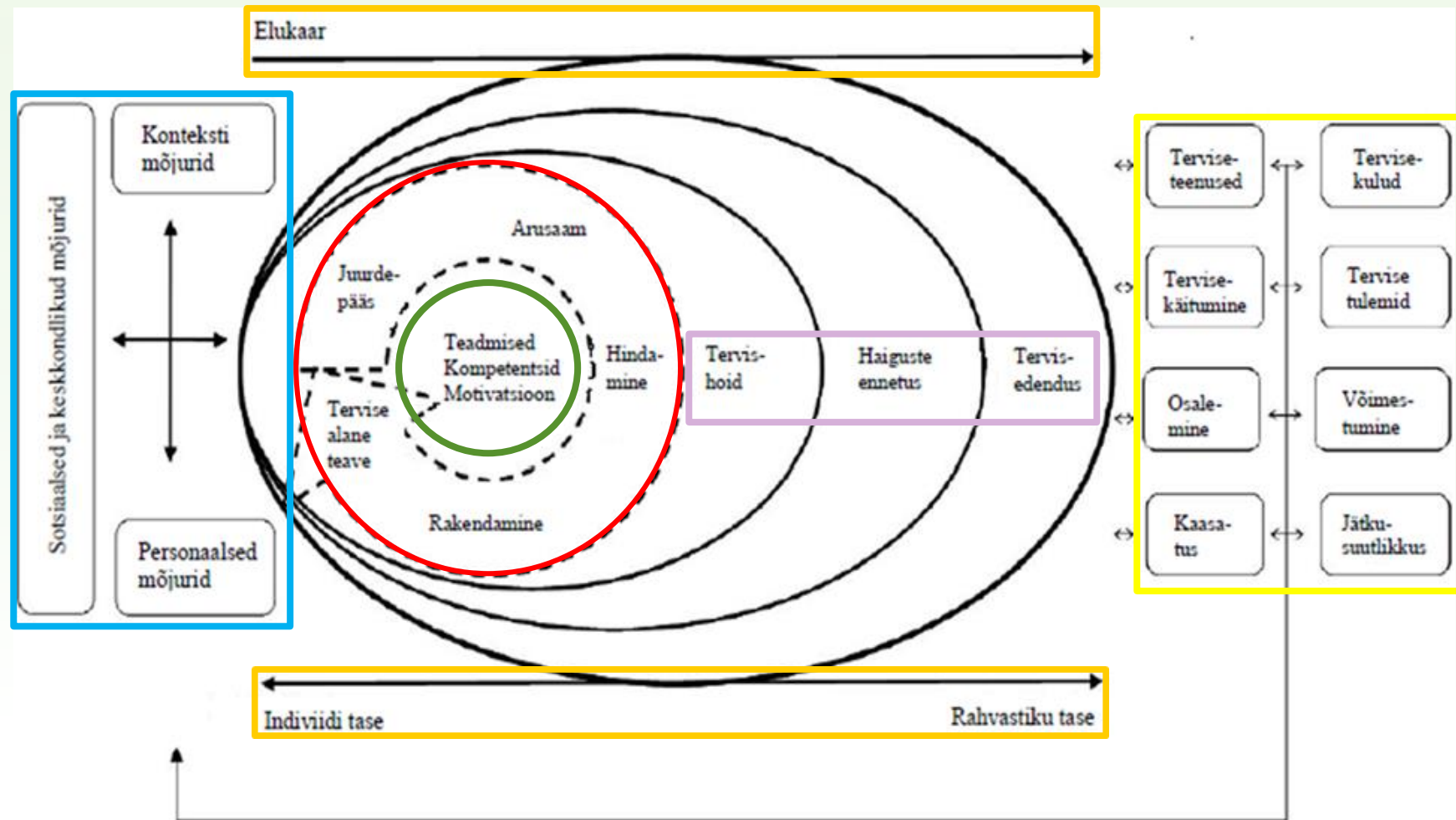
Tervisealane kirjaoskus seostub
üldise haritusega

ja sellega kaasnevad
teadmised, oskused ja
motivatsioon

otsida, aru saada, hinnata ja
kasutada terviseinfot,

et teha igapäevaelus haiguste
ennetamise, tervise
edendamise ja tervishoiuga
seotud otsuseid,

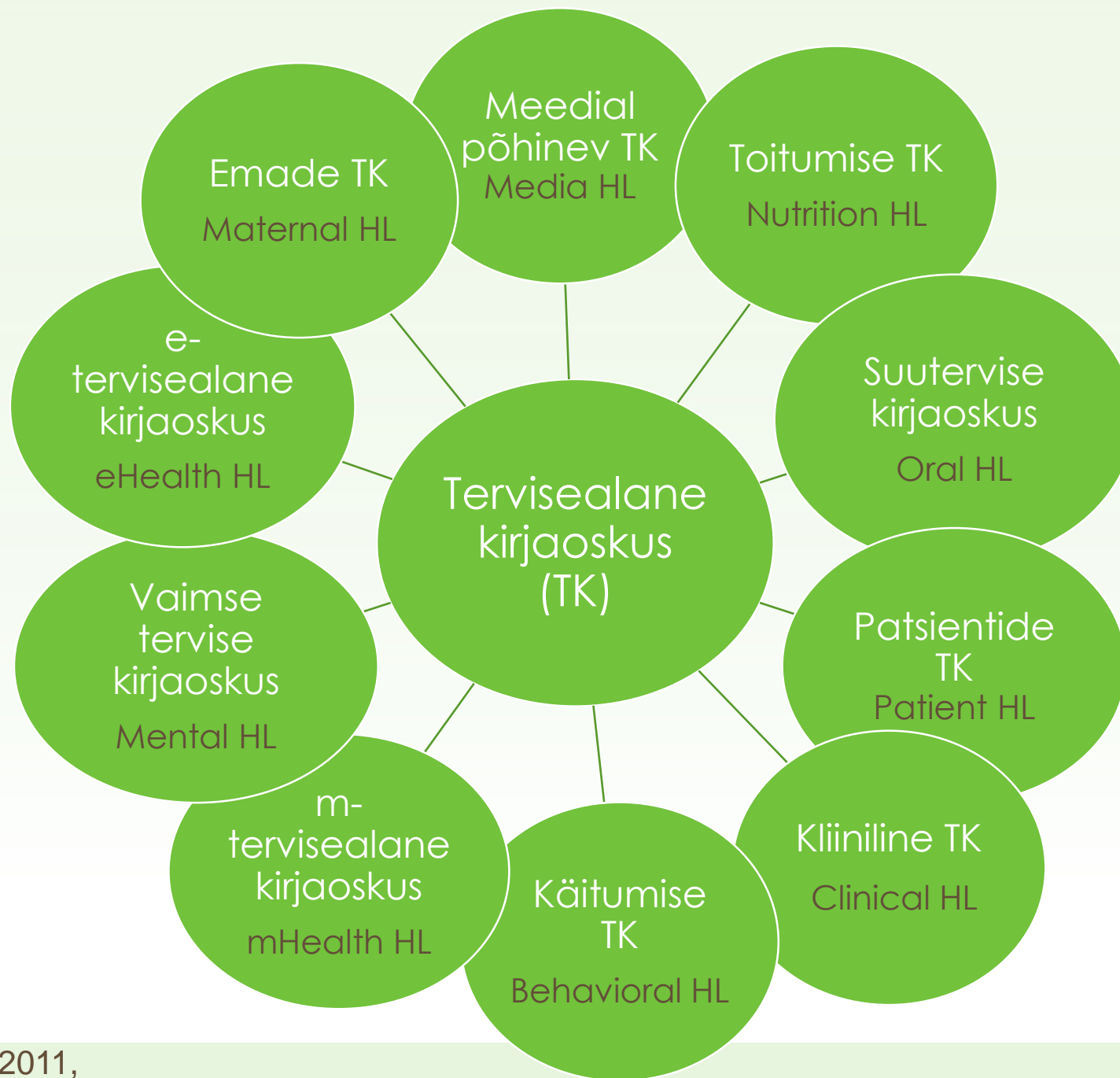
et hoida või parandada oma
elukvaliteeti kogu elu jooksul



Erinevad tervisealase kirjaoskuse alaliigid

NB! Eesti keeles kasutatakse paralleelselt ka mõisteid „terviseharitus“ ja „tervisekirjaoskus“

Inglise keeles nimetus „Health Literacy“



Tervisealase kirjaoskuse erinevad tasemed



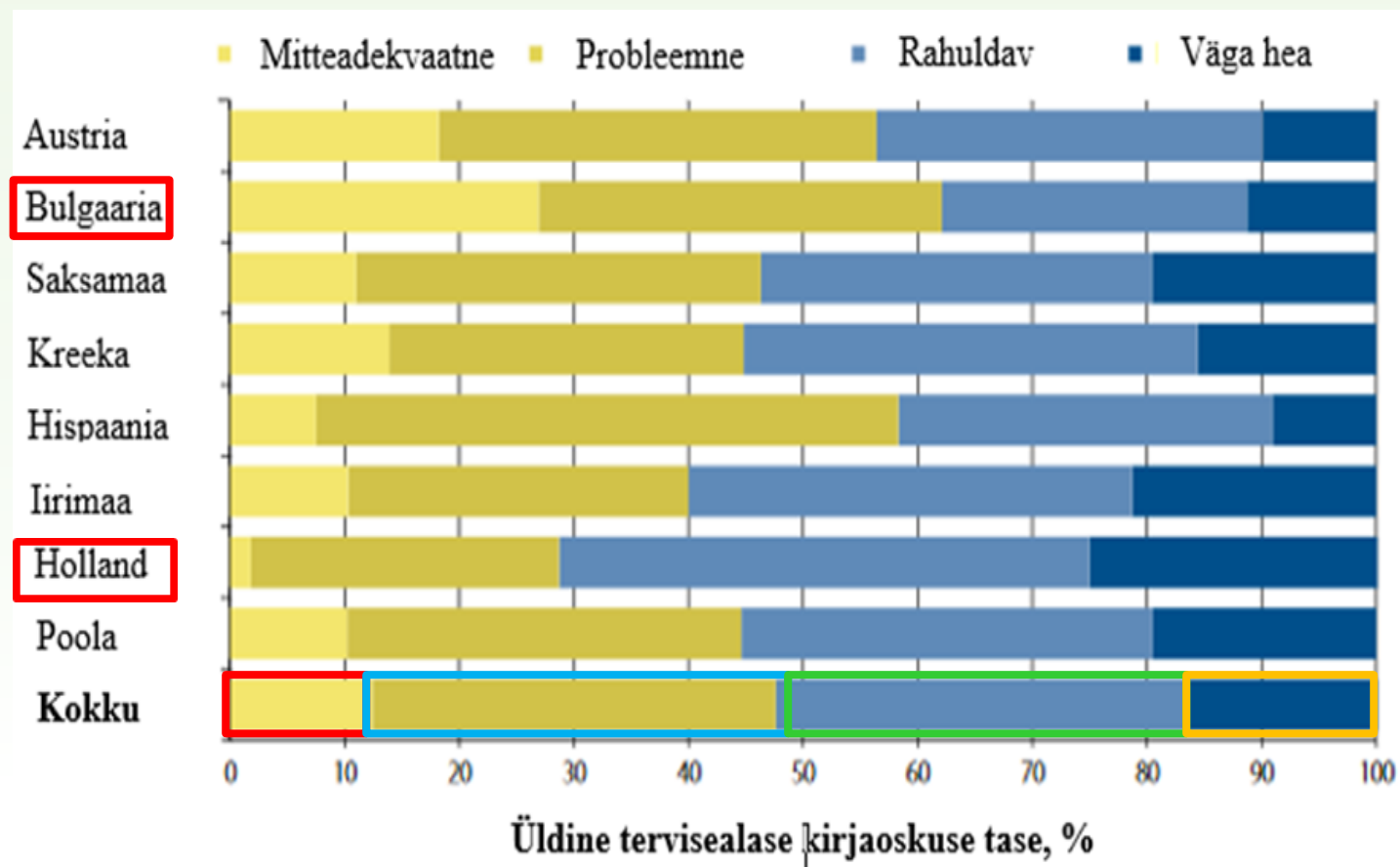
3. Lisandunud on informatsiooni kriitilise analüüsi (kriitilise mõtlemise) oskus, mis võimaldab tervisealast informatsiooni teadlikult ja kriitiliselt analüüsida ning seeläbi teha teadlikumaid otsuseid

2. Lisandunud on kognitiivsed (tunnetuslikud) ja sotsiaalsed oskused, näiteks probleemide lahendamise, suhtlemise ja otsuste tegemise oskus

1. Lugemis-, kirjutamis- ja arvutusoskus, mis võimaldab tõhusat toimetulekut igapäevastes olukordades

Tervisealase kirjaoskuse olukord Euroopas...

- 2011. aastal Euroopa kaheksas riigis läbi viidud tervisealase kirjaoskuse uuring (*European Health Literacy Survey - HLS-EU-Q86*) ca 8000 osalenuga
- Üldine tervisealase kirjaoskuse tase:
 - 12% **mitteadekvaatne** (väga madal)
 - 35% **probleemne** (madal)
 - 36% **rahuldav**
 - 17% **väga hea**
 - erinevused riikide kaupa



...ja Eestis

- 2019. aastal kavas Eestis läbi viia analoogne uuring (*Health Literacy Measurement Instrument HLS-EU-Q-47*), eestvedaja Sotsiaalministeerium
- Teemaga tegelevad:
 - Eesti Tervisedenduse Ühing
 - Tervist edendavate haiglate (TEH) võrgustik
 - Sotsiaalministeerium ja selle allasutused Eesti Haigekassa ja Tervise Arengu Instituut (TAI)
- Tartu Ülikooli loodusteadusliku hariduse keskuse uuring - testiti 213 Tartu Tervishoiu Kõrgkooli esimese aasta üliõpilast nende esimesel õppenädalal 2013/2014. õa.
- Peamised järeldused:
 - Loodusteaduslike teadmiste ja oskuste tase mõõdetuna loodusteadusliku ja tervisealase kirjaoskuse aspektide kaudu on madal
 - Kõige nõrgemad teadmised ja praktilised oskused tervisealase kirjaoskuse kommunikatiivsel ja kriitilisel tasemel
 - Eelpool toodu võib saada takistuseks ka kõrgkoolis toimetulekul
 - probleemid edasijõudmises → Väljalangevus? Vale eriala valik?
 - ei pruugita õppeaja jooksul jõuda tööks vajaliku professionaalsuse tasemeni

Tervisealase kirjaoskuse roll

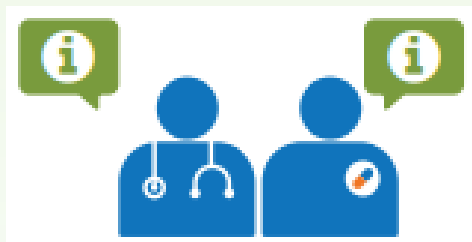
- Tervisealane kirjaoskus on üks tervisemõjuritest ja võtmeteguritest rahvastiku tervise kujunemisel
- **Madalama tervisealase kirjaoskusega inimestele on iseloomulik:**
 - ennetavate meetmete harvem kasutamine, võimaliku terviseprobleemi halvem äratundmine ja arsti juurde minekuga viivitamine → tihtipeale tõsisemad tervisehädad → sagedasem erakorralise abi vajadus ja (korduv) haiglasse sattumine
 - oskamatus optimaalselt ära kasutada tervishoiuteenuseid ja halvem orienteerumine tervishoiusüsteemis
 - rohkem probleeme oma tervisega seotud vaevuste kirjeldamisel meditsiinitöötajatele, terviseinfost arusaamisel, ravimite võtmisel, enesehoolduses, toimetulekus ja koostöös tervishoiutöötajatega
 - halvem enesehinnang oma tervislikule seisundile
 - kehvemad ravitulemused ja suurem tüsistuste risk

3-5% suuremad ravikulud ja
kõrgem varajane suremus

**Parem tervisealane kirjaoskus aitab kaasa tervishoiusüsteemi tõhususele!
... Rääkimata inimeste enda paremast tervisest...**

Igapäevaelu tervisealane kirjaoskus

TERVISHOIUTÖÖTAJA-KLIENT



ISE / LÄHEDASED



Tervisesüsteemi
nõuded ja
kompleksus

Erinev tervisealane
teave erinevatest
allikatest

Tervise-
alane
kirja-
oskus

Tervise-
alane
kirja-
oskus

Patsiendi oskused,
võimed ja
motivatsioon

Inimese / tema
lähedaste oskused,
võimed ja
motivatsioon

Soovitused

TERVISHOIUTÖÖTAJA-KLIENT



- Kasutada **lihtsat / patsiendile arusaadavat keelt**, vältida spetsiifilisi erialatermineid
- Suure infokoguse asemel tuua välja **3-5 kõige tähtsamat teemat**
- Olla **juhtumispetsiifiline** (konkreetsel olukorral terviseriskide ja –probleemidega sobivad ennetus- ja toimetulekulahendused)
- **Demonstreerida, näidata** pilte vms
- Vajadusel **korrata** ja võtta jutt kokku
- Kasutada **peegeldamist**, et veenduda edastatud infost aru saamises
- Olla **positiivne, lootusrikas, võimestav, abivalmis**

ISE / LÄHEDASED



- Kasutada erinevaid **usaldusväärseid** (tõenduspõhiseid) **teabeallikaid**
- **Harida** end tervisealaselt
- Tervishoiuasutusse pöördumise eel **olla ettevalmistunud kohtumiseks** (mõelda eelnevalt läbi murekohad-küsimused):
 - Mis on mu peamine probleem
 - Mida ma pean tegema
 - Miks on see minu jaoks tähtis
- Kui midagi jääb arusaamatuks, **küsida üle** ning paluda uut lihtsamat selgitust
- **Peegeldada** tagasi kuulnud teave



Soovin teile,
teie lähedastele ja
klientidele
parimaid tervisealaseid
otsuseid!



Küsimused?

Kasutatud kirjandus 1

- A guide to becoming a Crystal Clear General Practice
https://www.nala.ie/sites/default/files/publications/crystalclearprogramme_gp_booklet.pdf
- **Beger, M.** (2017). Tervise kirjaoskus ja selle roll tervisekommunikatsioonis. Juhend tervisedendajatele. Tervise Arengu Instituut
- Crystal Clear Awards. (2017). <http://healthliteracy.trinityseven.biz/crystal-awards/> (28.10.2017)
- E-tervise visioon 2025. E-tervise strateegiline arenguplaan 2020. (2015).
http://sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Eesti_e_tervise_strateegia/e-tervise_strateegia_2020.pdf (21.12.2016)
- Health literacy... National Adult Literacy Agency (NALA)
https://www.nala.ie/sites/default/files/nala_002_health_sheet_hr.pdf (28.10.2017)
- HLS-EU Consortium. (2012). Comparative report of health literacy in eight EU member states: The European health literacy survey (HLS-EU), Online Publication.
http://ec.europa.eu/chafea/documents/news/Comparative_report_on_health_literacy_in_eight_EU_member_states.pdf (12.05.2017)
- **Inoue, M., Takahashi M., Kai, I.** (2013). Impact of communicative and critical health literacy on understanding of diabetes care and self-efficacy in diabetes management: a cross-sectional study of primary care in Japan. <https://bmcfampract.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2296-14-40> (12.04.2017)

Kasutatud kirjandus 2

- **Kirgiz, A. C.** (2015) The Key Role of Media Literacy in the Forming of Critical Health Literacy: The Case of Social Media in Turkey. *Journal of Social and Administrative Sciences*, vol 2, No 1, 2015.
<http://www.kspjournals.org/index.php/JSAS/article/view/146> (26.12.2016)
- **Miller Temple, K.** (2017). Rural Health Literacy: Understanding Skills and Demands is Key to Improvement
<https://www.ruralhealthinfo.org/rural-monitor/rural-health-literacy/> (29.10.2017)
- **Möttus, R.** (2010). Tarkus toob tervise ja pika elu: inimestevaheliste psühholoogiliste erinevuste tähendusest meditsiinis. *Eesti Arst*, 5, 330–338.
<http://ojs.utlib.ee/index.php/EA/article/viewFile/10738/5923> (10.04.2017)
- **Möttus, R.** (2012). Tervisepsühholoogia. *Eesti Arst*, 2, 101.
<http://ojs.utlib.ee/index.php/EA/article/viewFile/11331/6516> (10.04.2017)
- **Nutbeam, D.** (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15 (3), 259-267
- **Peerson, A., Saunders, M.** (2009). Health literacy revisited: what do we mean and why does it matter?
<https://academic.oup.com/heapro/article/24/3/285/652750/Health-literacy-revisited-what-do-we-mean-and-why> (02.02.2017)
- **Pelikan, J.** (2014a). Terviseharituse arenev mõiste tervishoiuorganisatsioonides.
<http://www.terviseinfo.ee/et/blogi/4235-terviseharituse-arenev-moiste-tervishoiuorganisatsioonides> (09.05.2017)
- **Ploomipuu, I., Holbrook, J.** (2017). Kõrgkooli tervishoiu õppekavadel õppimiseks vajalike loodusteaduslike teadmiste ja oskuste tase Tartu Tervishoiu Kõrgkooli sisseastujate näitel. (02.10.2017).
- Quick Guide to Health Literacy. Fact Sheets. Strategies. Resources. (2010). U.S. Department of Health and Human Services Office of Disease Prevention and Health Promotion.
<https://health.gov/communication/literacy/quickguide/quickguide.pdf> (10.05.2017)

Kasutatud kirjandus 3

- **Renkert, S., Nutbeam, D.** (2001). Opportunities to improve maternal health literacy through antenatal education: an exploratory study.
<https://academic.oup.com/heapro/article/16/4/381/656754/Opportunities-to-improve-maternal-health-literacy> (15.05.2017)
- **Rohi, Ü., Freimann, T.** (2015). Terviseharitus tervishoiuasutuses. TEH-võrgustiku suvekool. Taevaskoda.
https://intra.tai.ee/images/eventlist/events/TEH_suvekool_2015_ettekanne_Rohi_Freimann.pdf (28.12.2016)
- **Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H., (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European.** (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models.
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-80> (01.05.2017)
- **Sørensen, K.** (2013). Health literacy: a neglected European public health disparity. Dissertation work.
<https://cris.maastrichtuniversity.nl/portal/files/1046285/guid-fec5580d-8b4e-4855-b023-a70b4d8decba-ASSET1.0> (15.05.2017).
- **Sørensen, K.,** Global Health Literacy Academy. (2016). Health literacy is a political choice.: a health literacy guide for politicians.
https://docs.wixstatic.com/ugd/76600e_32ee21461ca74c33a4b19a529f7230bf.pdf (29.10.2017)
- **Speirs, C., Hui Tan, T., Morris, K., Albalushi, I., Valmas, I.-D., Carter, N.** (2017). The Role of the Physiotherapist in Learning Disabilities: Communication and Health Literacy https://www.physio-pedia.com/The_Role_of_the_Physiotherapist_in_Learning_Disabilities:_Communication_and_Health_Literacy (28.10.2017)
- **Stellefson, M. Hanik, B., Chaney, B., Chaney, D., Tennant, B., Chavarria, E.** (2011). eHealth Literacy Among College Students: A Systematic Review With Implications for eHealth Education.
<http://www.jmir.org/2011/4/e102/> (11.05.2017)

Kasutatud kirjandus 4

- Tervisedendaja tase 6. Eneseanalüüsi vorm. (2014). Eesti Tervisedenduse Ühing ja SA Kutsekoda. <http://www.kutsekoda.ee/fw/fb/10544173> (21.12.2016)
- Tervis 2020: Euroopa poliitikaraamistik valitsuse ja ühiskonna toetamiseks tervise ja heaolu tagamisel. (2014). Maailma Terviseorganisatsioon. Euroopa Regionaalbüroo. http://ee.euro.who.int/Health_2020_ET.pdf (11.05.2017)
- Vaimse tervise strateegia 2016-2025. (2016). Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon. http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf (15.05.2017)
- **Van den Broucke, S.** (2014). Health literacy: a critical concept for public health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3994208/> (10.05.2017)
- World Health Organization (2009). Health Literacy and Health Promotion. 7th Global Conference on Health Promotion. http://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/Track1_Inner.pdf (20.12.2016)
- World Health Organization (2013). Health Literacy: The Solid Facts. http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf (21.12.2016)