

## سواد سلامت:

**تعریف سواد سلامت:** به میزان توانایی افراد در به دست آوردن، تحلیل کردن، و فهمیدن اطلاعات و خدمات اولیه بهداشتی که به آن نیاز دارند تا بتوانند در مورد مسائل مربوط به سلامتی خود مشارکت داشته و تصمیم‌های درستی را اتخاذ کنند سواد سلامت (Health Literacy) می‌گویند. اما باید توجه داشت که سواد سلامت مفهومی فراتر از توانایی‌های فردی یک شخص می‌باشد.

سواد سلامت توانمندی‌های فرد را در ۳ دسته ی زیر ایجاد ویا افزایش می دهد :

۱- توانایی خواندن فرم‌های رضایت نامه، برچسب‌ها و پیوست‌های مربوط به داروها، و سایر اطلاعات نوشتاری مربوط به حوزه‌های سلامت و بهداشت

۲- توانایی درک اطلاعات نوشتاری و شفاهی که از طرف پزشک، پرستار، دارو ساز، و بیمه گر به فرد ارائه می‌شود

۳- توانایی عمل کردن بر اساس دستورالعمل‌های مربوط به برنامه‌های دارویی و مراقبت‌های پزشکی

- سواد سلامت عامل تعیین کننده مهمی در میزان سلامت افراد است.
- سواد سلامت در مقایسه با میزان درآمد، وضعیت شغلی، سطح تحصیلات و گروه های نژادی یا قومی، تاثیر واهمیت بیشتری در وضعیت سلامت افراد دارد.
- سواد سلامت معنایی بیش از دسترسی به وب سایت ها، خواندن جزوه ها و پیروی از رفتارهای بهداشتی تجویز شده دارد.
- سواد سلامت فرد را در داشتن نقش فعال در بهبود سلامت خود، مطالبه گری از دولت ها برای رسیدگی و عدالت در سلامت، تعامل و بیان نیازهای شخصی و اجتماعی و تصمیم گیری در مورد سلامت خود و اطرافیانش توانمند می سازد.
- آموزش های ارتقا دهنده سلامت باید از سنین پایین در خانه، مهدکودک ها، مدارس آغاز و تا سطح دانشگاه و بخشی از آموزش بزرگسالان تداوم یابد.

### سواد سلامت به دو شاخه شخصی و سازمانی تقسیم شده :

الف - سواد سلامت شخصی : توانایی افراد در پیدا کردن، درک و استفاده از اطلاعات و خدمات در راستای اطلاع رسانی، تصمیم گیری و انجام اقدامات مرتبط با سلامت خود و دیگران می باشد.

ب - سواد سلامت سازمانی: توانمند سازی عادلانه افراد در دستیابی به اطلاعات و خدمات و درک صحیح برای تصمیم گیری و انجام اقدامات مرتبط با سلامت برای خود و دیگران .

یکی از وظایف ارائه دهندگان خدمات بهداشتی ، ارتقای سلامت عمومی افراد جامعه است . از بهترین شیوه های ارتقای سواد سلامت، ایجاد اعتماد است. در سال ۲۰۲۳، آکادمی های ملی علوم، مهندسی و پزشکی، مجموعه مقالاتی با عنوان نقش اعتماد و سواد سلامت در دستیابی به برابری سلامت در محیط های بالینی، موسسات بهداشت عمومی و محیط های اجتماعی منتشر کردند . در این مقالات به :

- ۱- استفاده از زبان ساده
- ۲- استفاده از زبان و کانال های ارتباطی مورد علاقه مخاطبان
- ۳- استفاده از زبان مناسب از نظر فرهنگی و زبانی

توصیه شده است. لازم است با کمک این کلیدهای پیشنهادی در جهت ارتقای سلامت و خود مراقبتی افراد جامعه و گروه های هدف برنامه ریزی نموده و استراتژی های منطقه ای را برای دستیابی به هدف والای شبکه بهداشتی که پوشش همگانی و ارتقاء سلامت در افراد جامعه است تعیین نمود.

در این راستا ارتقاء و حفاظت از سلامت، پیشگیری از بیماری و غربالگری زودهنگام، مراقبت های بهداشتی و ... باید مورد توجه قرار بگیرد. تا افراد جامعه بتوانند از مهارت های سواد سلامت مانند نحوه دستیابی به اطلاعات صحیح، گفتگو و بحث و دریافت اطلاعات سلامت، تفسیر نمودارها، تصمیم گیری در مورد شرکت در مطالعات تحقیقاتی، استفاده از ابزارهای پزشکی برای مراقبت های بهداشتی شخصی یا خانوادگی مانند محاسبه زمان بندی یا دوز دارو مورد نیاز، استفاده از فشارسنج، خواندن دماسنج و .... برخوردار باشند.