

„Érted? Értem!”
Egészségműveltség
gyakorlati megközelítésben

Dr. Bíró Éva

Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar

Népegészség- és Járványtani Intézet

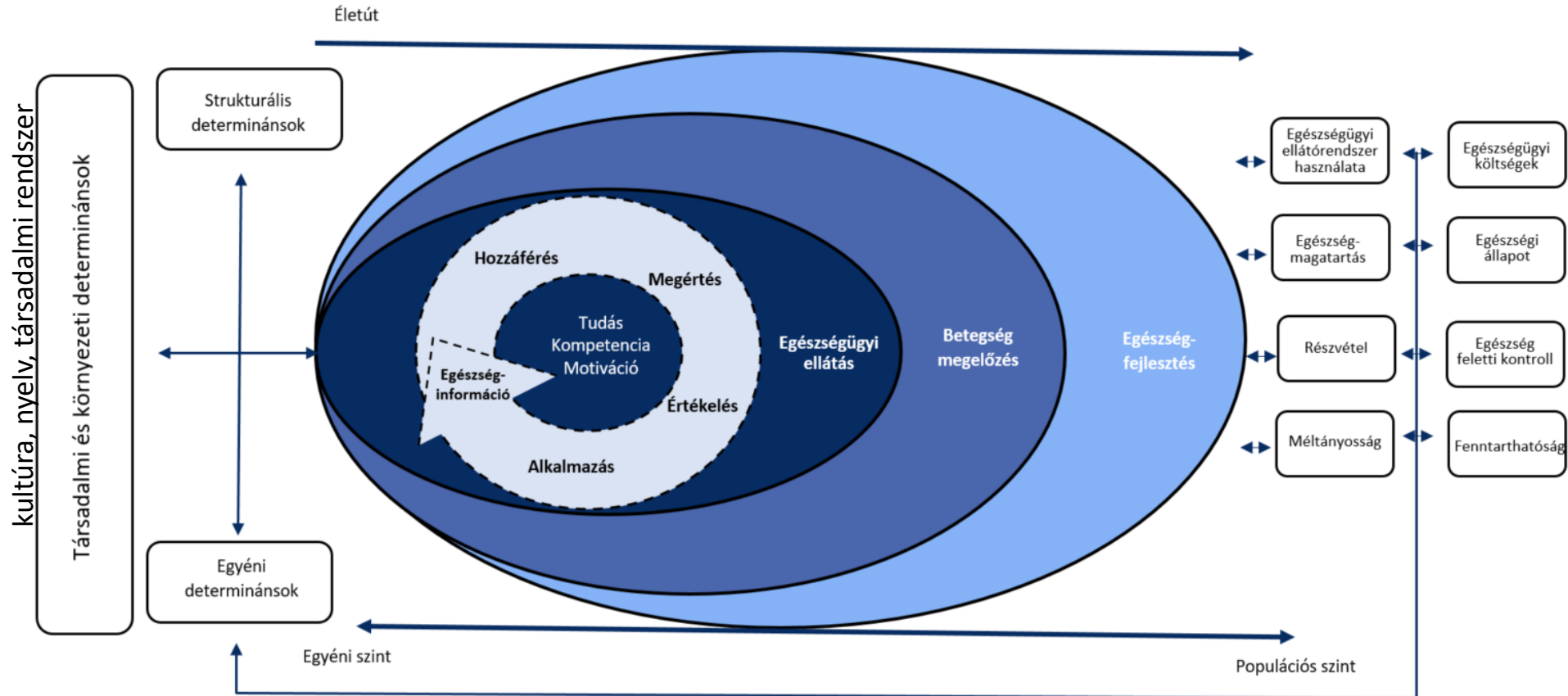
Egészségműveltség konceptiója

Magyar nyelven használt elnevezések

- Health literacy kifejezés magyarra fordítása:
 - egészségértés
 - egészségjártasság
 - egészségműveltség

Az egészségműveltség integrált modellje

társas támasz, médiahasználat,
fizikai környezet



kor, nem, társadalmi-gazdasági státusz,
műveltség, képességek

Az egészségműveltség dimenziói

- **Tudás:** elméleti **tudás** egészség témákban
- **Funkcionális:** mindennapi életben való hatékony boldoguláshoz szükséges alapkészségek az írás és olvasás terén
- **Interaktív:** fejlett kognitív és írástudási készségek, amelyek a szociális készségekkel együtt felhasználhatók a mindennapi helyzetekben való **aktív részvételre**, az információk kinyerésére
- **Kritikai:** fejlett kognitív képességek, amelyek a társadalmi készségekkel együtt alkalmazhatók az információ **kritikus elemzésére** és felhasználására az élet eseményeinek és helyzeteinek kontrollálása érdekében

Egészségműveltség speciális típusai

Több mint 100 létezik egy szakirodalmi áttekintés alapján.

- Betegség- és állapot-specifikus:
 - AIDS, cukorbetegség, daganatos betegségek és mentális egészség
- Speciális alcsoportok egészségműveltsége:
 - várandósok, szülők, gondozók
 - gyerekek, serdülők, felnőttek, idősek
- Kommunikációs csatorna specifikus egészségműveltség:
 - média, eHealth
- Adott területre fókuszáló:
 - kommunikatív, digitális, vakcinációs, navigációs

Az alacsony egészségműveltség következményei

Eü. ellátórendszer használata

- kórházi (újra)felvételek emelkedett száma,
- orvosi utasítások nem megfelelő betartása,
 - eü. szakemberekkel kevésbé hatékony kommunikáció

Egészségi állapot

- alacsony funkcionalitás,
- kedvezőtlenebb betegség kimenetek,
 - rosszabb egészségi állapot,
 - magasabb halálozás

Alacsony egészségműveltség

Egészségmagatartás

- prevenciós tevékenységek alacsonyabb kihasználása,
- kedvezőtlenebb egészségmagatartás

Egészségügyi kiadások

- magasabb egészségügyi költségek

Egészségműveltség szintje
különböző populációkban

Kérdőívek áttekintése

SZUBJEKTÍV

- önértékelés
- kisebb a stigma kockázata
- előtte-utána mérésekben hasznos lehet
- populációs vizsgálatokban gyakoribb - önkitöltés

OBJEKTÍV

- kérdésekre adott helyes válasz alapján értékel
- stigmatizálhat
- „betanulás”
- általában rövidebb, de kérdezőbiztost igényel
- „megbízhatóbb”

GO

Home

Find Measures

Glossary

Suggest a Measure

About

Filter Measures

Lead author

Health literacy domain measured

- Application/function
- Appraisal
- Communication: Listener
- Communication: Speaker
- Comprehension
- Conceptual Knowledge

No filters selected, all measures shown.

Your Results: 278 matching measures

Sort by: Measure Name A-Z (Default) ▼

▼ [13-item Patient Activation Measure - PAM-13](#)

▼ [16 items European Health Literacy Survey Questionnaire \(Italian\) - HLS-EU-Q16](#)

▼ [20-Item Rapid Estimate of Adult Literacy in Medicine and Dentistry \(Brazilian Portuguese Version\) - REALM-D 20 \(Brazilian Portuguese\)](#)

▼ [25-item Food Literacy Questionnaire for Adults](#)

▼ [30-Item Cancer Health Literacy Test - CHLT-30](#)

▼ [6-Item Cancer Health Literacy Test - CHLT-6](#)

Characteristics

Domains assessed: Prose: Comprehension, General, Application/function

Specific context: General health promotion

Validation sample population age: Adults: 18 to 64 years

Modes of administration in validation study: Face-to-face

Psychometrics

Number of items: 1

Sample size in validation study: 999

Approximate administration time in validation study (minutes) : 1

Language of validated version: English

Milyen gyakran van szüksége Önnek segítségre az írott egészségügyi dokumentumok (például ambulánslap, zárójelentés, beleegyező nyilatkozat) értelmezéséhez?

Characteristics

Domains assessed: Prose: Comprehension, Information seeking: Document, Numeracy

Specific context: General health promotion

Validation sample population age: Adolescents: 10 to 17 years, Adults: 18 to 64 years

Modes of administration in validation study: Face-to-face, Computer-based

Psychometrics

Number of items: 191

Sample size in validation study: 988

Language of validated version: English

[Read all details >](#)

Magyar nyelvű kérdőívek elérhetősége

- Egészségműveltséget mérő kérdőívek validálása hazai felnőttmintán

<https://akjournals.com/view/journals/650/162/39/article-p1579.xml>

- Validation of the PAM-13 instrument in the Hungarian general population 40 years old and above

https://healthliteracy.bu.edu/language_of_validated_version=13/pam-13

A magyar felnőtt lakosság egészségműveltségének felmérése objektív és szubjektív skálák segítségével

Objektív és szubjektív egészségműveltség szintje

	Objektív egészség- műveltség (n=1161)	Szubjektív egészségműveltség (n=1185)
Inadekvát (95% MT)	17,9% (15,5-20,5)	34,3% (31,3-37,4)
Limitált (95% MT)	28,1% (25,3-31,1)	35,9% (32,9-39,2)
Adekvát (95% MT)	54,0% (50,8-57,3)	29,8% (26,9-32,9)

A magyar felnőtt lakosság egészségműveltségének felmérése egy nemzetközi kutatás részeként

Részletes információk elérhetőek itt (fogalmak, eredmények): https://m-pohl.net/sites/m-pohl.net/files/inline-files/HLS19_Hungarian_national_report.pdf

<https://m-pohl.net/Results>

Az általános egészségműveltség szintje

	Általános egészségműveltség
Inadekvát (95% MT)	10,7% (9,0-12,6)
Problémás (95% MT)	30,4% (27,9-33,1)
Megfelelő (95% MT)	49,8% (47,0-52,7)
Kitűnő (95% MT)	9,1% (7,6-10,9)
Átlagpontszám (95% MT)	79,78 (78,65-80,90)

Nem, kor, iskolai végzettség, lakóhely szerint súlyozott adatok

MT: megbízhatósági tartomány

A pontszám 0-100 között lehet: a könnyű és nagyon könnyű válaszok együttes százalékos aránya alapján.

Forrás: Kutatási jelentés az Európai Egészségműveltség Felmérés 2019-2021 keretében végzett adatgyűjtés magyarországi eredményeiről

Az egészségműveltség altípusainak szintje

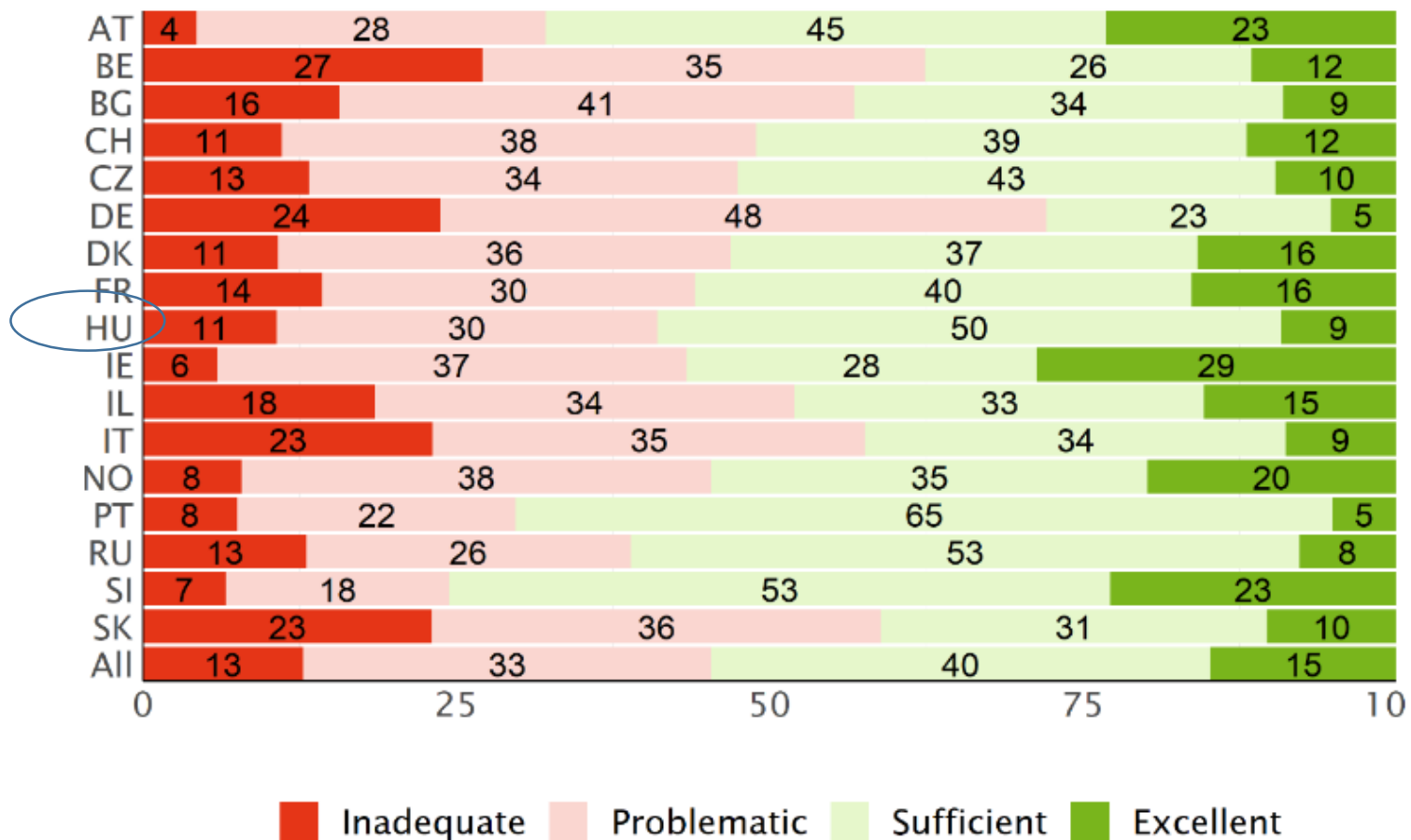
	Átlagpontszám (95% MT)
Általános egészségműveltség	79,78 (78,65-80,90)
Digitális egészségműveltség	71,77 (70,05-73,49)
Kommunikatív egészségműveltség	86,80 (85,48-88,13)
Vakcinációs egészségműveltség	82,41 (80,79-84,03)

Nem, kor, iskolai végzettség, lakóhely szerint súlyozott adatok.

Forrás: Kutatási jelentés az Európai Egészségműveltség Felmérés 2019-2021 keretében végzett adatgyűjtés magyarországi eredményeiről

Az általános egészségműveltség szintje nemzetközi összehasonlításban

Percentage of respondents by categorical level of General HL as measured by the HLS₁₉-Q12, for each country and the mean for all countries



Source: HLS₁₉ Consortium

Forrás: International Report on the Methodology, Results, and Recommendations of the European Health Literacy Population Survey 2019-2021 (HLS₁₉) of M-POHL

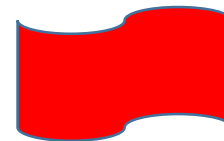
Az egészségműveltség altípusainak szintje

	Átlagpontszám Mo. (95% MT)	Átlagpontszám HLS19 min.-max. (pozíció)
Általános HL	79,78 (78,65-80,90)	64,9-86,0 (5/17)
Digitális HL	71,77 (70,05-73,49)	41,8-78,7 (3/13)
Kommunikatív HL	86,80 (85,48-88,13)	72,4-90,4 (3/9)
Vakcinációs HL	82,41 (80,79-84,03)	57,6-87,0 (2/11)

Nem, kor, iskolai végzettség, lakóhely szerint súlyozott adatok.

Forrás: International Report on the Methodology, Results, and Recommendations of the European Health Literacy Population Survey 2019-2021 (HLS19) of M-POHL

Mi utalhat alacsonyabb műveltségre?



- Gyakran nem jön el a megbeszélte időpontra
- Hiányosan tölti ki az űrlapokat/kérdőíveket
- Nem tudja összeszedetten elmondani a panaszait
- Nem megfelelően szedi a gyógyszereket/nem tudja mit és miért kellene szednie (a kicsi fehér...)
- Keveset kérdez (nem akarja, hogy tudják nem értett meg valamit)
- Nem megy el a további kivizsgálásokra/szakemberekhez
- Nincs nála a szemüvege, ezért nem tudja elolvasni/kitölteni vagy inkább otthon szeretné ezt megtenni, esetleg túl fáradt hozzá...

https://www.chcs.org/media/How_is_Low_Health_Literacy_Identified.pdf

Egészségműveltség fejlesztésére irányuló beavatkozások áttekintése

Intervenciók áttekintése 1.

Kontextus

- Család
- Közösség
- Munkahely
- Elektronikus, tömeg vagy közösségi média

Célcsoport

- Fiatalok
- Felnőttek
- Idősek
- Adott betegségben szenvedők

Intervenciók áttekintése 2.

Egészségnevelés

- információk biztosítása
- hatékony kommunikáció
- strukturált oktatás

Környezet megváltoztatása

- alacsony egészségműveltségű személyek tájékozódásának segítése
- tájékoztató anyagok átfogalmazása, illusztrálása
- *egészségműveltséget támogató politikai irányelvek*

Eü. ellátórendszerben megvalósuló intervenciók

Miért itt?

- hatékonyabb prevencióra lenne szükség
- betegközpontú ellátás
- krónikus állapotok önmenedzselése a páciens részéről

Milyen lehetőségek vannak?

- eü. szakemberek kommunikációs készségeinek javítása
- strukturált betegoktatás (pl. diabetológiai edukátor, mediátorok alkalmazása)

Néhány alapvetés

- Inkább feltételezzünk alacsonyabb egészségműveltséget és kommunikáljunk ennek megfelelően – így biztosabban célba ér az üzenet.
- A magasabb műveltség nem feltétlen jelenti azt, hogy megérti az illető az egészséginformációkat.
- Szorongás esetén kevésbé tudja az illető befogadni az információt.
- Ránézésre nehéz megmondani kinek alacsonyabb az egészségműveltsége (vissza az első ponthoz).

Health Literacy: Hidden Barriers and Practical Strategies. Content last reviewed September 2020. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD.

<https://www.ahrq.gov/health-literacy/improve/precautions/1stedition/tool3.htm>

Teach-back (elismételhető) módszer

- Arról való meggyőződés, hogy a páciens megértette az elmondottakat
- A páciens a saját szavaival foglalja össze a tudnivalókat vagy teendőket
- A kommunikáció hatékonyságának és nem a beteg tudásának tesztelésére jó
- Bizonyítékon alapuló megközelítés a kommunikáció és az egészségi állapot mutatóinak javítására
- [Teach back in a cardiology practice](#)

Mire érdemes figyelni, hogy hatékony legyen?

- Érdeklődő attitűd (nem vizsgáztatás, nem a megszegényítés a cél).
- Szemkontaktus és kényelmes testhelyzet.
- Nyitott, nem egy szóval (igen/nem) megválaszolható kérdéseket használjunk.

Teach back összefoglaló (5Ts)

Triage

- Fókuszáljunk a legfontosabb témára (ha több dolgot kell megtárgyalni egyszerre csak kevés információt mondjunk el és utána ellenőrizzük, hogy megértette-e – chunk and check)
- Használjunk egyszerű és érthető nyelvezetet

Tools

Take responsibility

Tell me

Try again

Főbb megfontolandók

- Rövid mondatok (7-11 szó)
- Ha hosszú a mondat legyen egyszerű a szerkezete (ne legyen közbevetés)
- Legyen gondolati kapocs az egyes mondatok között
- A legfontosabb üzenettel kezdjük és azt ismételjük meg később
- Az utasítások legyenek egyértelműek és érthetőek

Teach back összefoglaló (5Ts)

Triage

- Fókuszáljunk a legfontosabb témára (ha több dolgot kell megtárgyalni egyszerre csak kevés információt mondjunk el és utána ellenőrizzük, hogy megértette-e – chunk and check)
- Használjunk egyszerű és érthető nyelvezetet

Tools

- Használjunk valamilyen szemléltető eszközt vagy készítsünk jegyzetet, ami segíthet az elmondottak megértésében vagy memorizálásában.

Take responsibility

Tell me

Try again

Mi minden lehet szemléltető eszköz?

- Képeket tartalmazó anyagok (szövegértési szint!)
- Modellek
- Személyes példák/történetek (szerepmodellek)
- Videók
- Saját készítésű jegyzet/rajz

Teach back összefoglaló (5Ts)

Triage

- Fókuszáljunk a legfontosabb témára (ha több dolgot kell megtárgyalni egyszerre csak kevés információt mondjunk el és utána ellenőrizzük, hogy megértette-e – chunk and check)
- Használjunk egyszerű és érthető nyelvezetet

Tools

- Használjunk valamilyen szemléltető eszközt vagy készítsünk jegyzetet, ami segíthet az elmondottak megértésében vagy memorizálásában.

Take responsibility

- Hangsúlyozzuk a saját felelősségünket abban, hogy az illető megértse az elmondottakat.

Tell me

- Kérjük meg, hogy mondja vissza a legfontosabb információkat a saját szavaival.

Try again

Hogyan kérdezzünk jól?

- Sok minden elhangzott, amire nehéz lehet pontosan visszaemlékezni. Szeretnék biztos lenni abban, hogy mindent sikerült jól elmagyaráznom. Legyen szíves foglalja össze a saját szavaival az elmondottakat.
- Szeretnék biztos lenni abban, hogy érthetően mondtam el a teendőket. Össze tudná foglalni mit kell majd tennie?
- Mit mond majd a férjének/feleségének/lányának stb. arról amit ma megbeszéltünk?
- **NE:** Megértette amit mondtam?

Teach back összefoglaló (5Ts)

Triage

- Fókuszáljunk a legfontosabb témára (ha több dolgot kell megtárgyalni egyszerre csak kevés információt mondjunk el és utána ellenőrizzük, hogy megértette-e – chunk and check)
- Használjunk egyszerű és érthető nyelvezetet

Tools

- Használjunk valamilyen szemléltető eszközt vagy készítsünk jegyzetet, ami segíthet az elmondottak megértésében vagy memorizálásában.

Take responsibility

- Hangsúlyozzuk a saját felelősségünket abban, hogy az illető megértse az elmondottakat

Tell me

- Kérjük meg, hogy mondja vissza a legfontosabb információkat a saját szavaival.

Try again

- Próbáljuk újra, akár kicsit másként, ha szükséges

Mit tegyünk, ha elsőre nem sikerült?

- Ha nem képes a páciens megfelelően összefoglalni az elhangzottakat, akkor magyarázzuk el újra – más kifejezéseket használva – majd ellenőrizzük ismét, hogy megértette-e.
- Ha többszöri próbálkozásra sem járunk sikerrel vonjunk be egy családtagot, tartsunk szünetet majd próbáljuk meg újra, vagy kérjünk meg egy másik kollégát.



1. Mi a fő problémám?
2. Mit kell tennem?
3. Miért fontos, hogy ezt megtegyem?

Ask Me 3: Good Questions for Your Good Health

<https://www.ihl.org/resources/Pages/Tools/Ask-Me-3-Good-Questions-for-Your-Good-Health.aspx>

Eü. ellátórendszerben megvalósuló intervenciók

Miért itt?

- hatékonyabb prevencióra lenne szükség
- betegközpontú ellátás
- krónikus állapotok önmenedzselése a páciens részéről

Milyen lehetőségek vannak?

- eü. szakemberek kommunikációs készségeinek javítása
- strukturált betegoktatás (pl. diabetológiai edukátor, mediátorok alkalmazása)
- **környezet megváltoztatása (pl. betegregisztrálás és időpontkérés egyszerűsítése, tájékozódás megkönnyítése)**

Környezet megváltoztatása

Betegtájékoztatók	Személyzeti tréning	Navigáció
Összes tájékoztató átfogalmazása, annak érdekében, hogy max. általános iskolai végzettséggel rendelkezők számára érthető legyen.	Kurzus a betegekkel interakcióba kerülő munkatársaknak, segédanyagok biztosítása.	
Egészségnevelő videók a bent fekvő betegek számára	5 lépés	

Egészségműveltség javítása 5 lépésben

1. Beszéljünk lassan
2. Teach-back
3. Bátorítsuk a kérdezést
4. Egyszerű nyelvezetet használjunk
5. Használjunk képi illusztrációt, mutassunk példákat

Környezet megváltoztatása

Betegtájékoztatók	Személyzeti tréning	Navigáció
Összes tájékoztató átfogalmazása, annak érdekében, hogy max. általános iskolai végzettséggel rendelkezők számára érthető legyen.	Kurzus a betegekkel interakcióba kerülő munkatársaknak, segédanyagok biztosítása.	Laikusokkal tesztelték az eligazodást segítő jelzések hatékonyságát, majd a visszajelzések alapján módosították. Pl. radiológia → röntgen
Egészségnevelő videók a bent fekvő betegek számára	5 lépés	

Képes gyógyszereszedési tájékoztatók

HELPIX project

<https://www.greenlighthelp.org/about-the-help-project/>

Vizuális vény – francia példa

<https://www.youtube.com/watch?v=-dbyz5sJ4c>

Közösségben megvalósuló intervenciók

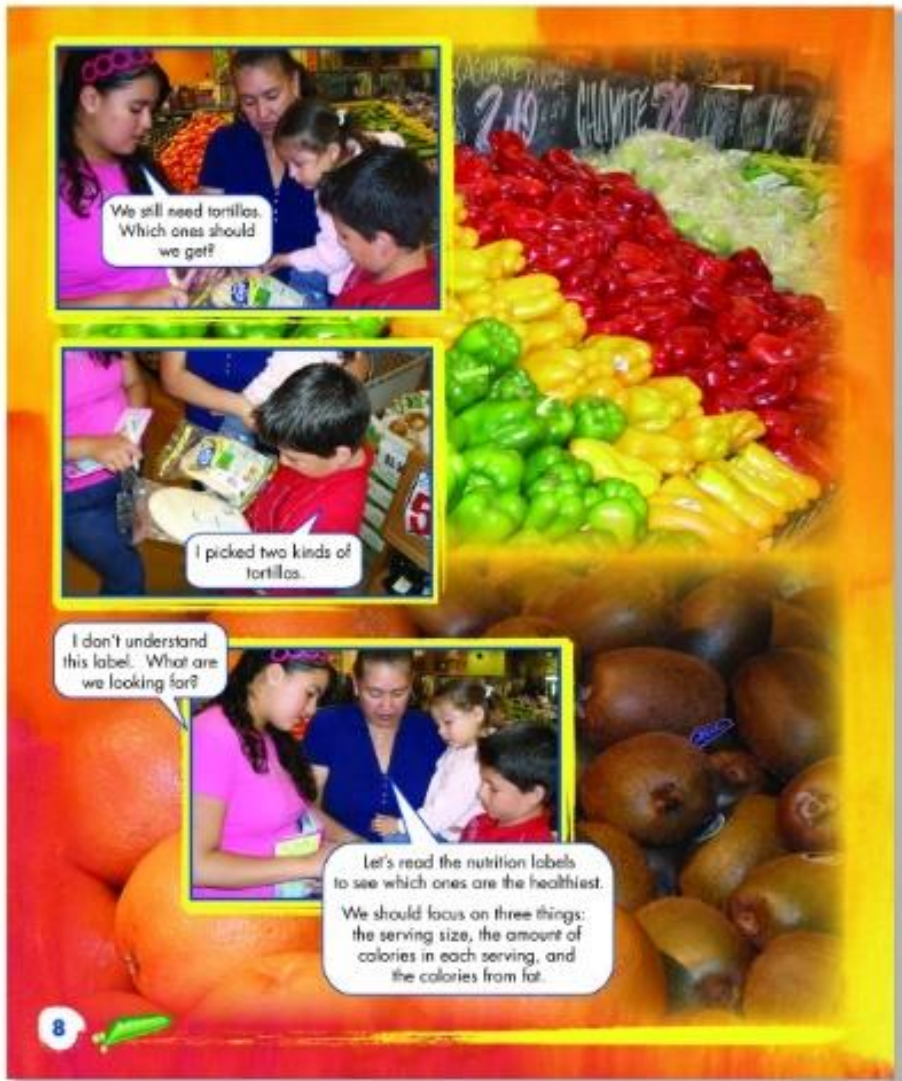
Miért itt?

- Szélesebb tömegek elérése

Milyen lehetőségek vannak?

- Egészségnevelés (KAB modell + **készségek**):
 - egyénre szabott információk
 - rövid távú hatások
 - önhatékonyság fejlesztése
 - szerepmodellek, társas hatások
 - környezet megváltoztatása
 - eHealth és mHealth programok

Fotónovella mint az információ átadás eszköze



Am J Public Health. 2011;101(2):258–259.

Tip 2

Are you feeling insecure about visiting your General Practitioner? Are you sometimes at a loss for words during your visit? You can bring a friend or family member to support you.



Int J Environ Res Public Health. 2019 Oct 3;16(19):3726. doi: 10.3390/ijerph16193726.

Köszönöm a figyelmet!

Dr. Bíró Éva

biro.eva@med.unideb.hu

Tel: +36-52/512-765 / 77426

Az adatgyűjtést a GINOP-2.3.2-15-2016-00005 számú projekt és az EMMI Egészségügyért Felelős Államtitkársága által nyújtott támogatás (IV/956-4/2020/EKF) tette lehetővé.

A Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-23-5 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával, valamint a Bolyai János Kutatási Ösztöndíj támogatásával készült.