

## Εργαλείο 7. Αποτελεσματική χρήση εκπαιδευτικού έντυπου υλικού για την υγεία



Image by Pexels from Pixabay. <https://pixabay.com/photos/books-stack-white-stack-of-books-1845614/>

## Σύνοψη

Το εκπαιδευτικό υλικό για την υγεία είναι αποτελεσματικό μόνο όταν χρησιμοποιείται ως μέρος μιας συνολικής στρατηγικής εκπαίδευσης του ασθενή. Η απλή παράδοση ενός φυλλαδίου ή η παραπομπή σε έναν ιστότοπο δεν αρκεί για την κατανόηση ή την αλλαγή συμπεριφοράς.

## Αναλαμβάνοντας Δράση

**Μη θεωρείτε δεδομένο ότι τα ηλικιωμένα άτομα διαβάζουν το έντυπο υλικό που τους δίνετε ή στο οποίο τα παραπέμπετε.**

■ ■ Εάν οι πληροφορίες είναι σημαντικές, φροντίστε ώστε εσείς ή κάποιος από την υπηρεσία να ελέγχει τις πληροφορίες μαζί με το ηλικιωμένο άτομο ή/και τον φροντιστή του.

**Κατά την εξέταση ενός φυλλαδίου:**

■ ■ **Κυκλώστε ή επισημάνετε** τα πιο σημαντικά σημεία ενώ μιλάτε για αυτά.

■ ■ **Εξατομικεύστε** το υλικό προσθέτοντας το όνομα του ατόμου, τα φάρμακα ή/και συγκεκριμένες οδηγίες φροντίδας.

■ ■ **Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο Teach-Back** για την επιβεβαίωση της κατανόησης των οδηγιών. Ανατρέξτε στο **Εργαλείο 3: η μέθοδος Teach-Back**.

■ ■ **Τονίστε τη σημασία** του υλικού παραπέμποντας σε αυτό σε τηλεφωνικές κλήσεις, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μελλοντικών επισκέψεων στο ιατρείο. Ίσως χρειαστεί να δώσετε το υλικό στον ηλικιωμένο πάνω από μία φορές.

## Προσωπικές Εμπειρίες

Σε ένα Κέντρο Υγείας σχεδίασαν και εκπαίδευσαν το προσωπικό να εξετάζει ένα εκπαιδευτικό εργαλείο μίας σελίδας για την αρτηριακή πίεση με όλους τους ασθενείς που είχαν υπέρταση, χρόνια νεφρική νόσο ή διαβήτη. Μετά από αρκετές εβδομάδες χρήσης του εργαλείου, ο επικεφαλής της Ομάδας ανέφερε: «Το προσωπικό το θεωρεί αρκετά εύχρηστο και εύκολο να το εξηγήσει κανείς και, από όσο γνωρίζω, πολλοί ασθενείς είπαν ‘Σας ευχαριστώ. Δεν ήξερα καν πόση έπρεπε να είναι η πίεσή μου ή ποια είναι η φυσιολογική πίεση’».

**Βεβαιωθείτε ότι οι ηλικιωμένοι ασθενείς γνωρίζουν να χρησιμοποιούν το οπτικοακουστικό υλικό ή να έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο.**

■ ■ Εάν τους παραπέμψετε σε ιστότοπους, βεβαιωθείτε ότι διαθέτουν τον κατάλληλο εξοπλισμό, πρόσβαση στο Διαδίκτυο και την τεχνογνωσία για να παρακολουθήσουν ή να αποκτήσουν πρόσβαση σε αυτά τα υλικά. Όπως και με το έντυπο υλικό, δεν μπορείτε να θεωρείτε δεδομένο ότι θα το παρακολουθήσουν ή θα επισκεφθούν τους ιστότοπους που τους προτείνετε. Εάν το περιεχόμενο είναι ιδιαίτερα σημαντικό, φροντίστε να τους το εξηγήσετε εσείς ο ίδιος.

■ ■ Πάντα να συζητάτε μαζί τους αφού έχουν παρακολουθήσει το οπτικοακουστικό υλικό. Τα βοηθήματα λήψης αποφάσεων και τα εκπαιδευτικά βίντεο μπορούν να εξοικονομήσουν χρόνο, αλλά αποτελούν συμπλήρωμα, όχι υποκατάστατο, μιας συζήτησης και του ελέγχου κατανόησης.

**Εκπαιδεύστε τα ηλικιωμένα άτομα να χρησιμοποιούν ομάδες συζήτησης στο διαδίκτυο και να έχουν κριτική ικανότητα κατά τη χρήση του**

■ ■ Ακόμη και τα ηλικιωμένα άτομα με επαρκές επίπεδο εγγραμματοσύνη υγείας μπορεί να έχουν περιορισμένες δεξιότητες στη χρήση του διαδικτύου και των «έξυπνων συσκευών». Για να διασφαλίσετε ότι τα ηλικιωμένα άτομα θα έχουν πρόσβαση σε ομάδες συζήτησης, οργανώστε εκπαιδευτικές συναντήσεις για να τους δείξετε πώς να

συνδέονται στο διαδίκτυο και να βρίσκουν πληροφορίες. Χρησιμοποιήστε τις πηγές από το **Εργαλείο 6**.

■ ■ Εάν τα ηλικιωμένα άτομα αναζητούν μόνο τους ιατρικές πληροφορίες στο διαδίκτυο, ίσως χρειαστεί να τους εκπαιδεύσετε πώς να βρίσκουν σωστές πληροφορίες για την υγεία. Μπορείτε να τους παραπέμψετε σε αυτό το διαδραστικό εκπαιδευτικό μάθημα – στην ενότητα 3:

- eLearning για την ενίσχυση της ψηφιακής εγγραμματοσύνης φροντιστών ατόμων με άνοια (Erasmus+ eLILY) <https://elily.eu/course/login/index.php>

### **Ζητήστε τη γνώμη των ηλικιωμένων ατόμων για το έντυπο υλικό.**

■ ■ Σε μια επόμενη συνάντηση με το ηλικιωμένο άτομο, ρωτήστε το εάν του φάνηκε χρήσιμο το έντυπο υλικό. Αυτό σας δίνει τη δυνατότητα να τονίσετε τη σημασία του έντυπου υλικού, να απαντήσετε σε τυχόν απορίες του και να πάρετε πληροφορίες από το άτομο για το παρεχόμενο υλικό.

**Ανατρέξτε στο *Εργαλείο 11: Η γνώμη των ηλικιωμένων χρηστών υπηρεσιών υγείας: προτάσεις για τη συλλογή των απόψεων***, για περισσότερες πληροφορίες.

### **Διαχείριση εκπαιδευτικού υλικού.**

■ ■ Παρακολουθήστε και οργανώστε όποιο έντυπο υλικό διανέμετε τακτικά, για να βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε το είδος και τον όγκο του έντυπου υλικού που έχετε, ότι μπορείτε να το βρίσκετε εύκολα και ότι ξέρετε πότε πρέπει να το ενημερώσετε ή να το ανανεώσετε.

### ■ ■ **Δημιουργήστε ομαδοποιημένες πληροφορίες/σεντ οδηγίων**

Αναθέστε σε κάποιον από την υπηρεσία που εργάζεστε να αξιολογήσει το έντυπο υλικό που έχει αποθηκευτεί ηλεκτρονικά και να ξεχωρίσει το καλύτερο και, στη συνέχεια, να δημιουργήσει "ομαδοποιημένες πληροφορίες/ σεντ οδηγίων" για τα έντυπα που έχουν

συχνή χρήση. Για παράδειγμα, μπορείτε να δημιουργήσετε έντυπα με οδηγίες για άτομα που διαγνώστηκαν πρόσφατα με χρόνια πάθηση ή που ξεκινούν μια νέα θεραπεία.

■ ■ **Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό γνωρίζει**

ποιο εκπαιδευτικό υλικό είναι διαθέσιμο, πού βρίσκεται και πώς να το χρησιμοποιούν αποτελεσματικά. Να τους το υπενθυμίζετε ανά τρίμηνο.