

Σύντομο Κουίζ Αξιολόγησης Εγγραμματοσύνης Υγείας (παράρτημα για το Εργαλείο 1)

Θα θέλαμε να αποκτήσουμε μια εικόνα των γνώσεων και του βαθμού κατανόησης που έχετε για την Εγγραμματοσύνη Υγείας. Συμπληρώστε αυτό το σύντομο κουίζ που αξιολογεί ορισμένα βασικά στοιχεία της Εγγραμματοσύνης Υγείας.

1. Η περιορισμένη εγγραμματοσύνη υγείας σχετίζεται με:

- Α. Υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας.
- Β. Χαμηλότερα ποσοστά γνώσεων για θέματα υγείας.
- Γ. Πιο εκτεταμένη χρήση ενδονοσοκομειακής φροντίδας και μονάδων εντατικής θεραπείας
- Δ. Κακή συμμόρφωση στις οδηγίες για λήψη φαρμάκων
- Ε. Β και Δ.
- ΣΤ. Όλα τα παραπάνω

2. Καταλαβαίνουμε το επίπεδο της εγγραμματοσύνης υγείας ενός ατόμου γνωρίζοντας τα χρόνια εκπαίδευσής του

- A. Σωστό
- B. Λάθος

3. Ποιες από τις παρακάτω δεξιότητες θεωρούνται βασικά στοιχεία της εγγραμματοσύνης υγείας;

- Α. Ικανότητας κατανόησης και χρήσης αριθμών
- Β. Ικανότητα ανάγνωσης
- Γ. Δεξιότητες στη χρήση του λόγου
- Δ. Ικανότητα να κατανοούμε αυτό που έχει λεχθεί
- Ε. Δεξιότητες στη γραφή
- ΣΤ. Όλα τα παραπάνω

4. Το άγχος επηρεάζει την ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί, να θυμάται και να χρησιμοποιεί σωστά τις πληροφορίες για την υγεία.

- A. Σωστό
- B. Λάθος

5. Στο επίπεδο ποιας σχολικής τάξης αντιστοιχεί ο τρόπος που γράφονται συνήθως πληροφορίες για την υγεία (όπως ένα φυλλάδιο για τον διαβήτη);

- Α. Δ'-Ε' Δημοτικού
- Β. Στ' Δημοτικού-Α' Γυμνασίου
- Γ. Γ' Γυμνασίου και Α' Λυκείου
- Δ. Β' Λυκείου και υψηλότερο
- Ε. Γ' Λυκείου ή υψηλότερο
- ΣΤ. Επίπεδο Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

6. Ποιο είναι το καλύτερο επίπεδο ανάγνωσης για γραπτό υλικό που θα χρησιμοποιήσουν οι ασθενείς;

- Α. Γ'-Δ' Δημοτικού
- Β. Ε'-ΣΤ' Δημοτικού-Α' Γυμνασίου
- Γ. Β'-Γ' Γυμνασίου και Α' Λυκείου
- Δ. Γ' Γυμνασίου- Α' Λυκείου
- Ε. Β'-Γ' Λυκείου

7. Για να εφαρμόζουν καλές πρακτικές εγγραμματοσύνης υγείας, προσωπικό και επαγγελματίες υγείας ποιες από τις ακόλουθες λέξεις/φράσεις πρέπει να χρησιμοποιούν όταν μιλούν ή γράφουν οδηγίες για έναν ασθενή ή συγγενή;

Κυκλώστε τη λέξη/φράση κάτω από την Επιλογή 1 ή Επιλογή 2			
α.	Κακή	ή	Αρνητική
β.	Υπέρταση	ή	Υψηλή Αρτηριακή Πίεση
γ.	Γλυκόζη του αίματος	ή	Σάκχαρο στο αίμα
δ.	Έχετε γρίπη.	ή	Το τεστ στη γρίπη βγήκε θετικό.
ε.	Ο καρδιολόγος λέγεται Δρ Παπαδόπουλος	ή	Ο γιατρός για την καρδιά είναι ο Δρ Παπαδόπουλος
στ.	Το ραντεβού σας είναι στις 11:00 π.μ. Ελάτε 20 λεπτά νωρίτερα.	ή	Ελάτε στις 10:40

8. Είναι καλή πρακτική για την εγγραμματοσύνη υγείας να θεωρείτε δεδομένο ότι κάθε ηλικιωμένος ασθενής με τον οποίο επικοινωνείτε έχει χαμηλή εγγραμματοσύνη υγείας;
- A. Σωστό
 - B. Λάθος

9. Ποιες στρατηγικές μπορούμε να υιοθετήσουμε όλοι για να ελαχιστοποιήσουμε εμπόδια και παρανοήσεις στους ασθενείς;

.....

.....

.....

.....

Απαντήσεις

Αριθμός ερώτησης και Απαντήσεις

1. ΣΤ
2. Β
3. ΣΤ
4. Α
5. Γ
6. Β
7.
 - a. Επιλογή 1 – Κακή
 - b. Επιλογή 2 – Υψηλή αρτηριακή πίεση.
 - c. Επιλογή 2 – Σάκχαρο στο αίμα.
 - d. Επιλογή 1 – Έχετε γρίπη.
 - e. Επιλογή 2 – Ο γιατρός για την καρδιά είναι ο δρ Μπράουν.
 - f. Επιλογή 2 – Ελάτε στις 10:40 π.μ.
8. Α
9. Ανοιχτή απάντηση

HLS-EU-Q16

(Παράρτημα Εργαλειο 1)

(συμπλήρωση με συνεντευκτική)

Στην κλίμακα από «πολύ εύκολο» σε «πολύ δύσκολο», πόσο εύκολο ή δύσκολο θα λέγατε είναι να:

[ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΚΛΙΜΑΚΑ - ΜΙΑ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΑΝΑ ΓΡΑΜΜΗ]		Πολύ εύκολο	Αρκετ ά εύκολο	Αρκετά δύσκολο	Πολύ δύσκολο	ΔΓ – Δεν Γνωρίζω (Αυθόρμητα)*
Q1	...να βρείτε πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα ασθενειών που σας απασχολούν?	1	2	3	4	5
Q2	...να βρείτε που μπορείτε να λάβετε βοήθεια από επαγγελματίες υγείας όταν είσαστε άρρωστος/η;	1	2	3	4	5
Q3	...να κατανοήσετε αυτό που σας λέει ο γιατρός σας;	1	2	3	4	5
Q4	...να κατανοήσετε τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας σχετικά με το πως πρέπει να πάρετε ένα φάρμακο που σας έχει γράψει στη συνταγή;	1	2	3	4	5
Q5	... να κρίνετε πότε χρειάζεται να πάρετε μία δεύτερη γνώμη από κάποιον άλλον γιατρό;	1	2	3	4	5
Q6	...να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες (Οδηγίες: Θεραπευτική αγωγή, επιλογές θεραπείας) που σας δίνει ο γιατρός σας ώστε να πάρετε αποφάσεις για να αντιμετωπίσετε την ασθένειά σας;	1	2	3	4	5
Q7	...να ακολουθήσετε τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας;	1	2	3	4	5
Q8	...να βρείτε πληροφορίες για το πως να διαχειριστείτε προβλήματα όπως το στρες ή η κατάθλιψη;	1	2	3	4	5
Q9	...να κατανοήσετε τους κινδύνους για την υγεία από συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, η απουσία σωματικής άσκησης, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ;	1	2	3	4	5
Q10	...να κατανοήσετε γιατί είναι αναγκαίο να κάνετε προληπτικές ιατρικές εξετάσεις; (Οδηγίες: μαστογραφία, εξέταση διαβήτη, έλεγχος αρτηριακής πίεσης)	1	2	3	4	5
Q11	... να κρίνετε εάν οι πληροφορίες για τους κινδύνους για την υγεία (λ.χ κακή διατροφή, έλλειψη σωματικής και νοητικής άσκησης, παχυσαρκία, κάπνισμα, μόλυνση περιβάλλοντος κλπ) όπως προβάλλονται στα μέσα ενημέρωσης είναι αξιόπιστες; (Οδηγίες: τηλεόραση, διαδίκτυο ή άλλα μέσα ενημέρωσης)	1	2	3	4	5
Q12	...να αποφασίσετε πως μπορείτε να προστατέψετε τον εαυτό σας από κάποια ασθένεια βάσει των πληροφοριών από τα μέσα ενημέρωσης;	1	2	3	4	5
Q13	...να βρείτε δραστηριότητες οι οποίες είναι καλές για την ψυχική σας διάθεση; (Οδηγίες: άσκηση, περπάτημα, έξοδος με φίλους, κλπ)	1	2	3	4	5
Q14	...να κατανοήσετε συμβουλές για την υγεία από την οικογένεια και φίλους;	1	2	3	4	5
Q15	...να κατανοήσετε πληροφορίες από τα μέσα ενημέρωσης για το πως θα βελτιώσετε την υγεία σας;	1	2	3	4	5

Q16	...να κρίνετε ποιες καθημερινές σας συνήθειες σχετίζονται με την υγεία σας; (Οδηγίες: διατροφικές συνήθειες, άσκηση κτλ.)	1	2	3	4	5
-----	--	---	---	---	---	---

Για οδηγίες σχετικά με το ερωτηματολόγιο μπορείτε να επικοινωνήσετε στο email. aefthymiou@hmu.gr για να σας σταλούν αναλυτικές πληροφορίες!

References

- Efthymiou A, Middleton N, Charalambous A, Papastavrou E. The Association of Health Literacy and Electronic Health Literacy With Self-Efficacy, Coping, and Caregiving Perceptions Among Carers of People With Dementia: Research Protocol for a Descriptive Correlational Study. *JMIR Res Protoc.* 2017 Nov 13;6(11):e221. doi: 10.2196/resprot.8080. PMID: 29133284; PMCID: PMC5703980.
- European Health Literacy Survey Questionnaire 16 (HLS-EU-Q16) Greek and English (B. Kondilis) original developed via the European Health Literacy (HLS-EU) Consortium. The HLS-EU Consortium. Measurement of health literacy in Europe: HLS-EU-Q47; HLS-EU-Q16; and HLS-EU-Q86. Health Literacy Project 2009–2012. The HLS-EU Consortium 2012.

Βασικές Στρατηγικές Επικοινωνίας (παράρτημα για το Εργαλείο 2)

- ■ Θερμή υποδοχή
- ■ Επαφή με το βλέμμα
- ■ Ακούμε με προσοχή
- ■ Χρησιμοποιούμε απλή γλώσσα, χωρίς ιατρική ορολογία
- ■ Μιλάμε αργά
- ■ Περιορίζουμε τις πληροφορίες
- ■ Δείχνουμε πώς γίνεται
- ■ Χρησιμοποιούμε τη μέθοδο Teach-Back
- ■ Επαναλαμβάνουμε τα σημεία-κλειδιά
- ■ Χρησιμοποιούμε γραφικές απεικονίσεις
- ■ Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή του ασθενή
- ■ Ενθαρρύνουμε την υποβολή ερωτήσεων

Αυτοαξιολόγηση Επικοινωνίας (παράρτημα για το Εργαλείο 2)

Οδηγίες: Μετά από μια συνάντηση με ένα ηλικιωμένο ασθενή, βαθμολογήστε το πόσο συμφωνείτε με τις προτάσεις του πίνακα. Η αυτοαξιολόγηση σας είναι υποκειμενική, αλλά σας επιτρέπει να εξετάσετε την προφορική σας επικοινωνία με τους ηλικιωμένους χρήστες υπηρεσιών υγείας με ειλικρίνεια. Αφού ολοκληρώσετε την αξιολόγηση, σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να βελτιωθείτε.

	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ
Διατηρούσα τη σωστή βλεμματική επαφή όσο μιλούσα στον ασθενή.			
Άκουγα χωρίς να διακόπτω			
Ενθάρρυνα τον ασθενή να εκφράζει τις ανησυχίες του στη διάρκεια της επίσκεψης			
Μιλούσα καθαρά και με αργό ρυθμό			
Δεν χρησιμοποιούσα ιατρική ορολογία			
Περιορίσα τη συζήτηση σε λιγότερο από 5 βασικά σημεία ή θέματα			
Έδωσα ξεκάθαρες εξηγήσεις και οδηγίες			
Επαναλάμβανα τα βασικά σημεία.			
Χρησιμοποίησα γραφικές αναπαραστάσεις, όπως ένα διάγραμμα ή ένα μοντέλο, για να με βοηθήσει να εξηγήσω κάτι στον ασθενή μου (εφόσον μπορεί να εφαρμοστεί)			
Ζήτησα από τον/την ασθενή να διατυπώσει τυχόν απορίες.			
Βεβαιώθηκα ότι κατάλαβε τις οδηγίες που του/της έδωσα.			

Σε ποιους τομείς μπορείτε να βελτιωθείτε; Ποιες στρατηγικές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βελτιωθείτε;

Φόρμα Παρατήρησης Επικοινωνίας (παράρτημα για το Εργαλείο 2)

Παρατηρήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ ενός ηλικιωμένου ατόμου και ενός συγκεκριμένου επαγγελματία υγείας ή μέλους του προσωπικού. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις με ένα ναι ή με ένα όχι, για να δώσετε στοιχεία για την ποιότητα της επικοινωνίας που παρατηρείτε.

Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού έδινε 1. κατανοητές εξηγήσεις;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού 2. χρησιμοποίησε ιατρική ορολογία;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού ήταν 3. θερμός και φιλικός;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού διέκοπτε 4. τον ηλικιωμένο ασθενή την ώρα που μιλούσε;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού ενθάρρυνε 5. τον ηλικιωμένο ασθενή να κάνει ερωτήσεις;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού απάντησε σε 6. όλες τις ερωτήσεις του ηλικιωμένου ασθενούς;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού είδε τον 7. ηλικιωμένο ασθενή για συγκεκριμένη ασθένεια ή πάθηση;	Ναι	Όχι
Αν απαντήσατε Όχι, η φόρμα ολοκληρώθηκε.		
7 ^α . Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού έδωσε στον ηλικιωμένο ασθενή οδηγίες για να αντιμετωπίσει την ασθένεια ή την πάθησή του;	Ναι	Όχι
Αν απαντήσατε Όχι, η φόρμα ολοκληρώθηκε.		
7β. Οι οδηγίες αυτές ήταν κατανοητές;	Ναι	Όχι
7γ. Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού ζήτησε από τον ηλικιωμένο ασθενή να περιγράψει με ποιον τρόπο θα ακολουθήσει αυτές τις οδηγίες;	Ναι	Όχι

Μη διστάσετε να γράψετε σημειώσεις που μπορούν να βοηθήσουν τον γιατρό ή το μέλος του προσωπικού να βελτιώσει την επικοινωνία του στο μέλλον.

Παρακαλώ, καταγράψτε, αν υπάρχουν, άλλα σχόλια για τη συνάντηση παρακάτω:

Φόρμα Σύντομης Αξιολόγησης Ηλικιωμένων Χρηστών (παράρτημα για το Εργαλείο 2)

Θα θέλαμε την ειλικρινή σας γνώμη. Απαντήστε στις ερωτήσεις με ένα ή με ένα όχι σχετικά με τη σημερινή σας επίσκεψη. Να έχετε κατά νου μία συγκεκριμένη υπηρεσία ιατρικής φροντίδας ή μέλος του προσωπικού - για παράδειγμα, τον γιατρό, τον νοσηλεύτη, την κοινωνικό λειτουργό - όταν απαντάτε.

Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού σας 1. εξήγησε την κατάσταση με τρόπο κατανοητό;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού 2. χρησιμοποιούσε ιατρική ορολογία που δεν καταλαβαίνετε;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού ήταν 3. θερμός και φιλικός;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού σας άκουγε 4. με προσοχή;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού σας 5. ενθάρρυνε να υποβάλλετε ερωτήσεις;	Ναι	Όχι
Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού απάντησε 6. όλες τις ερωτήσεις σας ικανοποιητικά;	Ναι	Όχι
7. Επισκεφτήκατε τον συγκεκριμένο για μια συγκεκριμένη ασθένεια ή πάθηση;	Ναι	Όχι
Αν απαντήσατε Όχι, η φόρμα ολοκληρώθηκε.		
7α. Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού σας έδωσε οδηγίες για να αντιμετωπίσετε την ασθένεια ή την πάθησή σας;	Ναι	Όχι
Αν απαντήσατε Όχι, η φόρμα ολοκληρώθηκε.		
7β. Ήταν κατανοητές αυτές οι οδηγίες;	Ναι	Όχι
7γ. Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας ή μέλος του προσωπικού σας ζήτησε να περιγράψετε πώς θα ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες;	Ναι	Όχι

Αφίσα Ask Me 3

(παράρτημα για το Εργαλείο 9)

**Προετοιμάστε τις ερωτήσεις σας
για τους επαγγελματίες υγείας!!**

**Παρακάτω αναφέρονται 3 βασικές ερωτήσεις που
χρειάζεται να γνωρίζετε μόλις τελειώσει το ραντεβού σας,
όμως υπάρχουν πολλές ακόμη που μπορείτε να ρωτήσετε!!**



**Ποιό είναι το βασικό
πρόβλημα;**



**Τι χρειάζεται να
κάνω;**



**Γιατί χρειάζεται να το
κάνω αυτό;**

Η Φόρμα των Φαρμάκων μου (παράρτημα για το Εργαλείο 10)

Όνομα _____
 Ημερομηνία _____

Όνομασία φαρμάκου _____
 Φαρμακείο Τηλέφωνο _____

Όνομα ιατρού _____
 Τηλέφωνο ιατρού _____

Φάρμακο			Δοσολογία (π.χ. αριθμός χαπιών)				
Εμπορική ονομασία	Κοινή ονομασία	Ποσότητα (mg)	Πρωί	Μεσημέρι	Βράδυ	Πριν από τον ύπνο	Ειδικές οδηγίες

Φόρμα υπενθύμισης φαρμάκων (παράρτημα για το Εργαλείο 10)



**Ποια φάρμακα πρέπει να παίρνω;
Ακολουθήστε καθημερινά αυτό το πρόγραμμα:**

ΠΡΩΪΝΑ ΦΑΡΜΑΚΑ			
Όνομασία φαρμάκου (εμπορική και κοινή ονομασία) και ποσότητα	Γιατί παίρνω αυτό το φάρμακο;	Πόση ποσότητα παίρνω;	Πώς παίρνω αυτό το φάρμακο;

Φόρμα υπενθύμισης φαρμάκων (παράρτημα για το Εργαλείο 10)



**Ποια φάρμακα πρέπει να παίρνω;
Ακολουθήστε καθημερινά αυτό το πρόγραμμα**

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΑ ΦΑΡΜΑΚΑ			
Όνομασία φαρμάκου (εμπορική και κοινή ονομασία) και ποσότητα	Γιατί παίρνω αυτό το φάρμακο;	Πόση ποσότητα παίρνω;	Πώς παίρνω αυτό το φάρμακο;

Φόρμα υπενθύμισης φαρμάκων (παράρτημα για το Εργαλείο 10)



**Ποια φάρμακα πρέπει να παίρνω;
Ακολουθήστε καθημερινά αυτό το πρόγραμμα:**

ΒΡΑΔΙΝΑ ΦΑΡΜΑΚΑ			
Όνομασία φαρμάκου (εμπορική και κοινή ονομασία) και ποσότητα	Γιατί παίρνω αυτό το φάρμακο;	Πόση ποσότητα παίρνω;	Πώς παίρνω αυτό το φάρμακο;

Φόρμα υπενθύμισης φαρμάκων (παράρτημα για το Εργαλείο 10)



Ποια φάρμακα πρέπει να παίρνω;
Ακολουθήστε καθημερινά αυτό το πρόγραμμα:

ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΡΙΝ ΤΟ ΒΡΑΔΙΝΟ ΥΠΝΟ			
Όνομασία φαρμάκου (εμπορική και κοινή ονομασία) και ποσότητα	Γιατί παίρνω αυτό το φάρμακο;	Πόση ποσότητα παίρνω;	Πώς παίρνω αυτό το φάρμακο;

Φόρμα υπενθύμισης φαρμάκων (παράρτημα για το Εργαλείο 10)



Ποια άλλα φάρμακα μπορώ να πάρω;

	Όνομασία φαρμάκου (εμπορική και κοινή ονομασία) και ποσότητα	Πόσο παίρνω;	Πώς παίρνω αυτό το φάρμακο;
Αν χρειαστώ φάρμακο για πονοκέφαλο			
Αν χρειαστώ φάρμακο για να διακόψω το κάπνισμα			
Αν χρειαστώ φάρμακο για			
Αν χρειαστώ φάρμακο για			
Αν χρειαστώ φάρμακο για			
Αν χρειαστώ φάρμακο για			

(παράρτημα για το Εργαλείο 10)

Σας είναι δύσκολο να θυμάστε να παίρνετε τα φάρμακά σας;

Ζητήστε μας βοήθεια για να καθιερώσετε ένα σύστημα.

1. Πίνακα φαρμάκων

Μια λίστα με τα φάρμακά σας, πότε να τα παίρνετε και για ποιο λόγο τα παίρνετε.

Medicine		Amount of medicine (e.g., number of pills)					Special instructions
Brand Name	Generic Name	Amount (mg)	Morning	Midday	Evening	Night Time	

2. Κάρτα φαρμάκων

Μια φωτογραφία με τα φάρμακά σας και πότε να τα παίρνετε. —



3. Κουτί για χάπια

Ένα πλαστικό κουτί με διαχωριστικά για να φυλάτε τα χάπια που παίρνετε το πρωί, το μεσημέρι και πριν από τον ύπνο.

