

سواد سلامت در مراقبت‌های سلامت اولیه

یک راهنمای بالینی

تألیف:

آلوریا جی مایر

مارتین ویلایر

ترجمه:

دکتر حمیدرضا محدث حاک

علی محدث حاک

ویراستار:

دکتر محسن شمس

زیر نظر:

دکتر علی اکبر سیاری

دکتر شهرام رفیعی فر

سرشناسه	مایر، گلوریا جی.
عنوان و نام پدیدآور	Mayer, Gloria G.
مشخصات نشر	سواد سلامت در مراقبت‌های سلامت اولیه: یک راهنمای بالینی / تألیف گلوریا جی مایر، مایکل ویلایر، ترجمه حمیدرضا محدث حکاک، علی محدث حکاک؛ ویراستار محسن شمس. تهران: نشر مجسمه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۷۶ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۲۲ × ۲۹ سم.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۳۳-۶-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت	عنوان اصلی: Health literacy in primary care: a clinicians guide, c ۲۰۰۷
موضوع	آموزش بهداشت
موضوع	Health education
موضوع	بیماران -- آموزش
موضوع	Patient education
موضوع	ارتباط در پزشکی
موضوع	Communication in medicine
موضوع	مراقبت‌های اولیه (پزشکی)
موضوع	Primary care (Medicine)
شناسه افزوده	ویلایر، مایکل
شناسه افزوده	Villaire, Michael
شناسه افزوده	محدث حکاک، حمیدرضا، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	محدث حکاک، علی، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	شمس، محسن، ۱۳۴۹ - ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ س ۲۵ / م ۵ / RA۴۴۰
رده بندی دیویی	۱۳۷
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۰۹۶۹۳۳۷



نشر مجسمه

سواد سلامت در مراقبت‌های سلامت اولیه

یک راهنمای بالینی

نویسنده‌گان: گلوریا جی مایر، مایکل ویلایر

مترجمان: دکتر حمیدرضا محدث حکاک، علی محدث حکاک

ویراستار: دکتر محسن شمس

زیر نظر: دکتر علی اکبر سیاری، شهرام رفیعی‌فر

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر آموزش ارتقای سلامت

ناشر: مجسمه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه آرای: آرش رحیم‌طایفه

چاپ: طرفه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۳۳-۶-۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نشانی: تهران - خ انقلاب - خ دوازده فروردین - خ نظری غربی - شماره ۹۹ - واحد ۱۰

تلفن: ۶۶ ۹۷ ۲۷ ۵۱ فکس: ۶۶ ۹۷ ۲۷ ۵۰

پخش: ۶۶ ۵۶ ۰۹ ۸۵

درباره نویسندگان

دکتر گلوریا جی مایر رییس و مدیر ارشد اجرایی موسسه توسعه مراقبت‌های سلامت (IHA: Institute for Healthcare Advancement) است. این موسسه یک سازمان غیرانتفاعی است که مأموریت آن "توانمندسازی مردم برای سالم‌تر بودن" است. IHA یک موسسه پیشرو در سواد سلامت است که مطالب آموزشی مورد نیاز را برای افراد دارای مهارت‌های محدود در خواندن اطلاعات سلامت، با هدف آماده نمودن افراد، تولید می‌کند.

دکتر مایر به‌طور شفاهی و کتبی در زمینه تعدادی از موضوعات بالینی و مدیریتی مفصل بحث کرده است. آخرین آثار مکتوب او شامل سه کتاب از پنج کتاب مجموعه کتاب‌های "برای سلامت چه می‌کنید؟" است که عبارتند از: "وقتی فرزندان مریض می‌شود چه می‌کنید؟" (۲۰۰۰)، "برای سلامت نوجوانان چه می‌کنید؟" (۲۰۰۰)، و "هنگامی که شما یک بچه داشته باشید چه می‌کنید؟" (۲۰۰۱). این مجموعه کتاب‌ها، در سطح سواد پایه تا پنجم سطوح خواندن، نوشته شده‌اند به‌طوری که ۹۰ میلیون آمریکایی بزرگسال که نمی‌توانند کتاب‌های بالاتر از سطح پنجم بخوانند، بتوانند به این اطلاعات بهداشتی بسیار ضروری دسترسی داشته باشند.

دکتر مایر مدرک لیسانس خود را از دانشگاه میسیسیپی، فوق لیسانس را از دانشگاه مریلند و مدرک کارشناسی ارشد و دکترای خود را در زمینه آموزش، از دانشگاه کلمبیا در شهر نیویورک دریافت کرده است. دکتر مایر در سطح ملی در زمینه سواد سلامت و دیگر موضوعات مراقبت‌های سلامت به مردم کشور خود مشاوره می‌دهد.

مایکل ویلایر فوق لیسانس مدیریت و رهبری، مدیر برنامه‌ریزی عملیاتی IHA است. او دارای بیست سال سابقه ویراستاری مطالب منتشر شده در زمینه مراقبت‌های سلامت است که شامل کار بر روی مجلات علمی پژوهشی در زمینه پرستاری، نشریات بیمارستانی، مجله‌های اخبار پزشکی و یک پورتال آنلاین آزمایشی مراقبت‌های سلامت است. وی به طراحی مجدد و انتشار چند مجله پرستاری و پزشکی کمک کرده است و همچنین توسعه یک برنامه مداخله‌گرانه و چند رسانه‌ای در زمینه مراقبت‌های ویژه را نیز مدیریت کرده است. آقای ویلایر در طراحی و راه‌اندازی سمپوزیوم‌های پزشکی، شامل یک کنفرانس سالیانه در زمینه پزشکی مدرن و تکمیلی و همچنین در موقعیت و جایگاه فعلی خودش، کنفرانس سالیانه سواد سلامت IHA نقش کلیدی دارد. او مقالات متعددی از جنبه‌های گوناگون سواد سلامت نوشته است و درباره این که چگونه مطالبی را درباره آموزش سلامت برای مخاطبان کم سواد، طراحی و چاپ کنیم سخنرانی و تدریس می‌کند. آقای ویلایر مدرک کارشناسی خود را در رشته زبان انگلیسی و در رشته ارتباط از دانشگاه میشیگان غربی در شهر کالامازو دریافت کرده است. او مدرک کارشناسی ارشد در مدیریت و رهبری از دانشگاه لاورن کالیفرنیا را نیز دارد.

فهرست مطالب

مقدمه مولفان

فصل اول: درک سواد سلامت

فصل دوم: ایجاد یک محیط دوستدار بیمار

فصل سوم: ارزیابی سطح سواد بیماران

فصل چهارم: درک و اجتناب از خطاهای پزشکی

فصل پنجم: دخالت دادن فرهنگ در فرآیند مراقبت

فصل ششم: بهبود ارتباط بیمار-ارایه‌دهنده خدمات

فصل هفتم: طراحی مواد آموزش که خواندن آنها برای بیمار آسان است

فصل هشتم: اصول نوشتن برای افراد کم‌سواد

فصل نهم: استفاده از اشکال جایگزین در ارتباط با بیمار

فصل دهم: مترجمان شفاهی و نقش آنها در موقعت ارائه خدمات سلامت

سخن پایانی

فهرست واژه‌گان

مقدمه مولفان

پیدایش سواد سلامت به عنوان یک موضوع درمانی، نباید برای ارائه‌دهندگان خدمات سلامت حوزه مراقبت‌های سلامت، چیز عجیبی باشد. بیمارانی با مهارت‌های سواد پایین، همیشه بخشی از حرفه آن‌ها بوده‌اند. با این وجود، درک سواد سلامت پایین و شناسایی افرادی که تحت تاثیر آن قرار گرفته‌اند، جهت ارتقای راهبردهای صریح و مستقیم و غلبه بر این مشکل، با یک چالش مداوم رو به رو بوده است. کتاب "سواد سلامت در مراقبت‌های اولیه سلامت: یک راهنمای بالینی" نقطه شروع خوبی را برای پاسخ به چنین چالشی فراهم می‌کند. با نوشتن مطالبی برای کارکنان حوزه مراقبت‌های اولیه، این متن یک دیدگاه عمیق را در باره موضوع سواد سلامت، شامل تعاریف سواد سلامت پایین، مروری بر حقیقات بسیار رایج و تلاش برای مشخص کردن کمیت مساله فراهم می‌کند.

نویسندگان به شکل نظام‌مند، جنبه‌های متعددی از تلاقی حرفه پزشکی و سواد سلامت می‌پردازند، از ایجاد یک محیط دوستدار بیمار در مطب و بیمارستان تا ارزیابی سواد سلامت؛ از فهمیدن و اجتناب کردن از خطاهای پزشکی تا پرداختن به وجه مشترک میان فرهنگ و سواد سلامت؛ از بهبود ارتباط بیمار-ارائه‌دهنده خدمات تا نوشتن و طراحی مطالب آموزشی موثر برای بیماران؛ از جستجوی اشکال جدید ارتباط با بیماران تا دخیل کردن استفاده از مترجمان شفاهی و کتبی زبان خارجی در برخورد‌های بالینی.

با نگاه وسیع این کتاب به موضوعات مرتبط با سواد سلامت، نیست که "سواد سلامت در مراقبت‌های اولیه سلامت" به‌طور متوالی از فصل ۱ تا فصل ۱۰ خوانده شود، خوانندگان تشویق شده‌اند تا حل‌های ورود و استفاده از کتاب را پیدا کنند. به عنوان مثال، آن دسته از خوانندگانی که به طراحی مطالب آموزشی که درک آن‌ها دامنه‌ای از آسان است، علاقه دارند، ممکن است بخواهند دقیقاً سراغ فصل‌های ۷ و ۸ و ۹ بروند که برای ساده کردن و پیشبرد این وظیفه مهم طراحی شده‌اند. افرادی که به تقویت مهارت‌های ارتباطی‌شان علاقه دارند، باید ابتدا نگاهی به فصل ۱ و ۶ بیاندازند که بر بهینه‌سازی حمایت ارتباطی ارائه‌دهنده خدمات و بیمار متمرکز است. آن‌هایی که به تعدادی از بیماران غیرانگلیسی زبان، خدمات ارائه می‌دهند، ممکن است بخواهند با فصل ۱۰ شروع کنند که به چالش پیدا کردن و ارزیابی مترجمان شفاهی و ایجاد شرایط می‌پردازد و بر نقش آن‌ها در فراهم کردن مراقبت موثر برای بیماران در همه سطوح سواد، تاکید می‌کند.

سواد سلامت پایین، هم از نظر مالی و هم از نظر رنجی که انسان می‌برد، یک مساله پیر هزین است. ارائه‌دهندگان خدمات سلامت سعی کنند خود را در این زمینه به سواد و اطلاعات مجهز کنند، می‌توانند نقش مهمی در کاهش اثرات سواد سلامت پایین ایفا کنند. با انجام این کار، ارائه‌دهندگان خدمات سلامت می‌توانند به‌طور موثرتری بر روی این بخش از جمعیت کار کنند و مراقبت‌های سلامت را که این دسته از بیماران دریافت می‌کنند، بهبود بخشند. سواد سلامت پایین، مساله‌ای فراگیرتر از آن چیزی است که برخی از مردم فکر می‌کنند؛ عواقب این بی‌اطلاعی و ناآگاهی از طرف دست‌اندرکاران درمان و نیز بیماران، می‌تواند زیان‌بار باشد.

کتاب "سواد سلامت در مراقبت‌های اولیه سلامت: یک راهنمای بالینی" یک منبع با ارزش است که آگاهی نسبت به مساله سواد سلامت را بالا می‌برد و ابزارهایی عملی برای کار کردن با بیماران جهت از بین بردن خجالت آن‌ها را فراهم می‌کند، درک آن‌ها را افزایش می‌دهد و در نهایت رشته اعتماد میان بیمار و ارائه‌دهنده خدمات را تحکیم می‌بخشد. این اهداف، اساس یک همکاری موثر درمانی است.

نویسندگان این متن از اعضای موسسه توسعه مراقبت‌های سلامت (IHA: Institute for Healthcare Advancement) هستند که یک سازمان غیرانتفاعی مراقبت‌های سلامت بوده و رسالت آن، توانمند ساختن مردم برای داشتن سلامت بهتر است. سواد سلامت مساله‌ای است که تمرکز اولیه IHA از سال ۱۹۹۹ بر روی آن بوده است. این کتاب فراهم کننده تلاشی بیشتر برای افزایش درک این پدیده فراگیر است و بر روی حل مساله سواد سلامت پایین، کار می‌کند. آگاهی و راهبردهای موثر در کاهش تاثیر سواد سلامت پایین بر روی

بیماران نقشی کلیدی دارند، حتی اگر این مساله مزمن، به عنوان بخشی از کار درمان تا سال‌های زیاد و حتی در آینده، باقی بماند. اگرچه این کتاب با ارزش است، اما تنها یکی از ابزارهای فراوانی است که یک ارائه‌دهنده خدمات سلامت، در اختیار دارد. منابع بیشتر در سراسر متن این کتاب، فهرست شده و خوانندگان تشویق شده‌اند تا تحقیقات بیشتری داشته باشند. برای کمک به افزایش آگاهی و فراهم کردن مطالب آسان خوانی که بسیاری از بیماران به آن نیاز مبرم دارند، موسسه توسعه مراقبت‌های سلامت، یک کنفرانس سالیانه سواد سلامت برگزار می‌کند و کتاب‌های خودآموزی را برای بیماران و نیز ارائه‌دهندگان خدمات منتشر می‌کند. مجموعه کتاب‌های "برای سلامت چه می‌کنید" که در سطح کلاس سوم تا چهارم نوشته شده‌اند، استفاده و درک این کتاب‌ها را برای نزدیک به ۹۰ میلیون بزرگسال که فاقد مهارت‌های کاربردی مورد نیاز سواد برای بهره‌گیری از نظام مراقبت‌های سلامت آمریکا هستند، آسان می‌کند. شما می‌توانید از وبسایت موسسه توسعه مراقبت‌های سلامت دیدن کنید تا مطالب بیشتری را درباره این ابزارها و دیگر ابزارها

بیاموزید (<http://www.iha4health.org>)

گلوریا جی مایر

مایکل ویلایر

www.ketab.ir

پیشگفتاری از دکتر بارتو

در سال‌های نه چندان دور، زبان علم پزشکی، لاتین بود. به یاد دارم در دوران کودکی، به کتب قطور و قدیمی پزشکی پدرم نگاه می‌کردم و می‌دیدم که همه بیماری‌ها به زبان لاتین شرح داده شده‌اند. من خودم را با چهارسال زبان لاتین خواندن در دبیرستان، برای دانشکده پزشکی آماده کردم، با این اطمینان که این راهبرد مرا قادر سازد تا بتوانم با همتایان پزشک خود ارتباط برقرار کنم. در آن روزگار افراد کمی در بین ما بودند که به برقراری ارتباط با بیماران فکر کنند. واژه‌های لاتین و بقیه اصطلاحات پزشکی، زبان تخصصی ما بود. گویا این واژه‌ها صرفاً طراحی شده بود تا بیماران را گیج کنند. از "بیماران خوب" انتظار نمی‌رفت و یا به آن‌ها توصیه نمی‌شد تا درباره ارزیابی پزشک و یا بالعکس پیشنهاد شده سوال کنند. یکی از استادان دانشکده پزشکی که بیشتر از همه او را به خاطر دارم، چندین بار این مسأله را برای بیان کرد که: "پزشک خوب فقط نیاز به تشخیص صحیح و معالجه مناسب دارد". با بیماران مانند بچه‌های کوچک رفتار می‌شد. تنها سبب بیمار در مراقبت‌های سلامت، یک مفعول غیرمعترض نسبت به عملکرد پزشکان بود. فقدان سواد سلامت در عموم مردم، نه تنها یک مشکل محسوب نمی‌شد، بلکه وضعیتی دلخواه و مطلوب بود.

امروزه، این وضعیت کاملاً تغییر کرده است. تنها بنایان از زبان لاتین هستند که هنوز هم در برخی از فهرست اصطلاحات بیماری‌ها و یادداشت‌های نسخه نویسی همچنان وجود دارند. اما این نظر می‌رسد که سواد سلامت پایین، اکنون حتی بفرنج‌تر از روزهای پزشکی لاتین باشد. یکی از دلایل آن این است که اغلب درمان‌های غیر موثر و ناکافی دهه‌های گذشته، کنار گذاشته شده‌اند. درمان‌ها و رویه‌های امروزی که موثرتر از گذشته هستند، در عین حال پیچیده‌تر و در بسیاری روش‌ها، خطرناک‌تر نیز هستند.

جهت پیشگیری از بیماری‌ها و تلاش برای غربالگری مسایل پزشکی، نام‌های مهمی برداشته شده است، اما این موضوع به همکاری و پذیرش بیماران در سطح گسترده نیز نیاز دارد. اهمیت رژیم غذایی، رسیدن به یک زندگی در تندرستی بیماران، کاملاً اثبات شده است. بیماران اکنون لازم است که در مراقبت‌های سلامت خودشان شرکت داشته باشند یا بتوانند فواید درمان‌های مدرن را به حداکثر سطح خود برسانند. مهارت‌های ضعیف سواد سلامت، بیماران را در نظام مراقبت‌های سلامت امروزه، در یک وضعیت نامساعد قرار می‌دهد. همچنین مهارت‌های ارتباطی ضعیف از طرف ارائه‌دهندگان خدمات سلامت، تا اندازه زیادی از انتظارات بیماران موفقی را کاهش می‌دهد و حتی ممکن است آن‌ها را حذف کند.

امروزه برای سواد سلامت، ارتباط و تناسب بیشتری را با مسایل پزشکی قایل شده‌اند، زیرا بیمار هزینه‌های بیشتری را نسبت به یک نهاد حقوقی متحمل می‌شود. بیماران چگونه می‌توانند مدیریت درمانی مناسب مشکل خود را از بین وب‌سایت‌ها و آگهی‌های بی‌شمار تلویزیونی، انتخاب کنند؟ بیماران چگونه می‌توانند اولویت‌ها و تفاوت‌های جزیی مشکلات سلامت خود را درک کنند؟ برای حفظ ارزش موثر هزینه‌هایی که برای سلامت خود صرف می‌کنند، چه اقداماتی می‌توانند انجام دهند؟ چگونه می‌توانند از استفاده افراطی غیرضروری و اغلب خطرناک منابع مراقبت‌های سلامت، اجتناب کنند؟ چه زمانی تقاضای پزشک می‌کنند؟ چه زمانی این کار اضطراری است؟

افراد با سواد سلامت پایین، یک وظیفه سخت در پاسخگویی به این نوع سوالات دارند، هنگامی که تلاش می‌کنند تا مسئولیت سلامت خود و خانواده‌شان را برعهده گیرند. امکانات به اصطلاح دیجیتال، فقط باعث بدتر شدن مشکل می‌شوند، زیرا سطح قابل توجهی از سواد استفاده از اینترنت به منظور کسب اطلاعات، لازم است. از آنجا که زمین بازی سواد، بسیار ناهموار است، برای ما به عنوان افراد یک جامعه، رسیدن به یک باور واقعی نسبت به مسئولیت فردی مشکل است.

تحقیقات زیادی بر روی روش‌های کاهش ضررهای بالقوه و بالفعلی که ممکن است به افرادی با سواد سلامت پایین وارد شود، انجام

شده است. کارکنان توانمند و متعهد در سراسر کشور، گام‌های مفید و ارزنده‌ای را در پرداختن به این مساله برداشته‌اند. در کتاب "سواد سلامت در مراقبت‌های اولیه سلامت: یک راهنمای بالینی" گلوریا مایر و مایکل ویلایر همه موضوعات مهم در زمینه سواد سلامت از دیدگاه بیماران و نیز چالش‌هایی را که ارائه‌دهندگان خدمات سلامت با آن‌ها مواجه می‌شوند، گردآوری کرده‌اند. متن این کتاب شامل چکیده برخی از این روش‌های خاص است که در ارتباط برقرار کردن با بیماران کم سواد، موثر نشان داده شده‌اند. دکتر مایر از تجربه زیاد خود در زمینه سواد و تدریس فنون برای خلق یک مقدمه جالب توجه و مناسب در فصل‌های آغازین کتاب استفاده کرده است. سپس نویسندگان به تعریف واضح و مختصر موضوعات مختلف ادامه می‌دهند و همچنین راه‌هایی را برای رسیدگی موثر به بیمارانی با مهارت‌های سواد ضعیف ارائه می‌دهند.

ممکن است فردی سوال کند که آیا این کتاب مربوط به یک رشته تحصیلی است که وجود ندارد. از یک جهت این درست است. ما هیچ رشته دانشگاهی را نمی‌شناسیم که در دانشگاه‌های آمریکا مخصوص سواد سلامت باشد. دانشکده‌های بهداشت عمومی در میان موضوعات دیگر، به موضوعات محیطی، امنیت، آب و غذای تمیز می‌پردازند. به خاطر گستردگی پایه دانش ما، دوره‌های تحصیلی دانشکده‌های پزشکی و بهداشت قبلاً با رشته‌های مهمی پر شده‌اند. اما همان‌طور که نویسندگان در فصل ۱ بسیار ماهرانه عنوان کردند، سواد سلامت هم از لحاظ افتخاری و هم از لحاظ رنجی که انسان متحمل می‌شود یک موضوع بسیار گسترده و پرهزینه است. شاید آن روز خیلی دور نباشد که سواد سلامت به عنوان مساله‌ای شناخته شود که ارزش وارد شدن در تحصیلات رسمی دانشگاهی را دارد.

دکتر آلبرت ای. بارنتو

رییس و مدیر عامل موسسه توسعه مراقبت‌های سلامت

استاد بالینی، بهداشت عمومی و پزشکی پیشگیری

دانشکده پزشکی دانشگاه لوما لیندا