



CITIZENS ACCELERATOR

Zdravstvena pismenost

Sesija mikroučenja



Co-funded by
the European Union

Što činite kako biste održali svoje tijelo i um zdravima?

Moje zdrave
navike

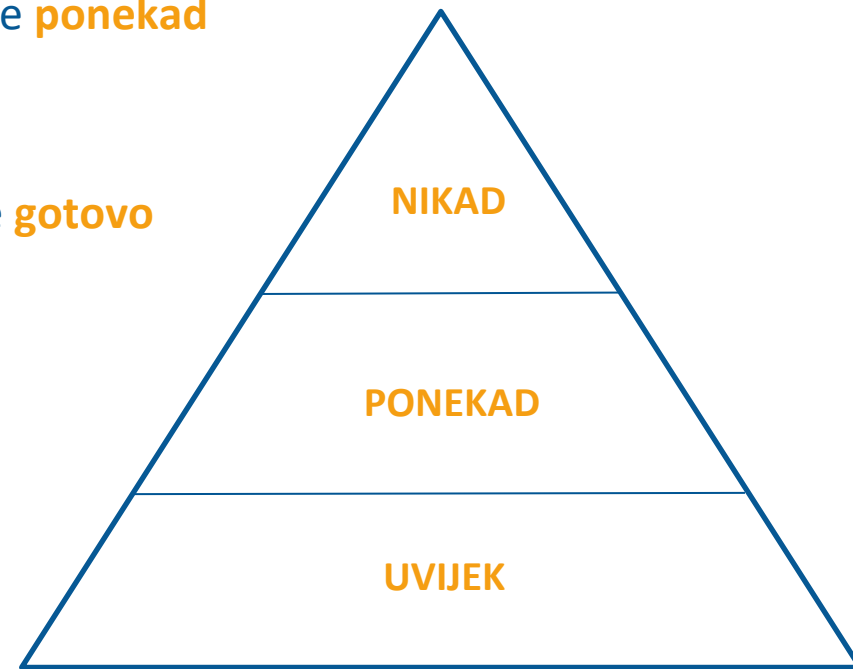


Co-funded by
the European Union

CITIZENS  ACCELERATOR

Moje zdrave navike

- Nacrtajte piramidu.
- Na dnu napišite aktivnosti koje **uvijek** radite kako biste poboljšali svoje zdravlje.
- U sredini zapišite aktivnosti koje **ponekad** radite kako biste ostali zdravi.
- Na vrhu zapišite aktivnosti koje **gotovo nikada ne** radite.



Moje zdrave navike

[KLICKNITE
OVDJE](#)

Da biste saznali više o tome kako se brinuti za svoje zdravlje i dobrobit, pročitajte Life Comp karticu *Dobrobit* i isprobajte aktivnost *Napunite i opustite se!*

- Kako biste ocijenili svoje zdrave navike na ljestvici od 1 do 5? Postoje li neke aktivnosti koje biste željeli uključiti u svoju dnevnu rutinu kako biste poboljšali svoje zdravlje? Koje? Gdje biste mogli pronaći ideje koje bi vam mogle pomoći?
- Gdje obično nalazite zdravstvene informacije? Što ili tko je vaš glavni izvor?
- Jeste li ikada imali poteškoća s razumijevanjem određenih zdravstvenih informacija? Ako je tako, kada?
- Jeste li se ikada susreli s bilo kakvim izazovima u kontekstu zdravstvene zaštite (*npr.* imenovanje liječnika, korištenje lijekova, pronalaženje zdravstvene usluge *itd.*)? Ako da, možete li nam dati konkretne primjere?

Zdravstvena pismenost je sposobnost **pronalaženja, razumijevanja i korištenja/primjene** zdravstvenih informacija u svakodnevnom životu kako biste donijeli informirane zdravstvene odluke za sebe ili druge.

(CDC, 2023; Okan, 2023)

Što je zdravstvena pismenost?



Co-funded by
the European Union

CITIZENS  ACCELERATOR

Što je zdravstvena pismenost?

What is health literacy?

Health Literacy is:



your health



health & health care information



your health decisions



making decisions together



taking health action



feeling good about your health

AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

www.safetyandquality.gov.au



Co-funded by
the European Union

CITIZENS XELERATOR

Tri faze zdravstvene pismenosti

Razina 1: Funkcionalna

Imate osnovne vještine čitanja, pisanja ili računanja potrebne za razumijevanje zdravstvenih informacija.

Npr. u mogućnosti ste pročitati i razumjeti upute o uporabi lijeka.

Razina 2: Interaktivno

Vaše komunikacijske i socijalne vještine znače da možete razgovarati o zdravstvenim informacijama s drugima.

Npr. možete razgovarati sa svojim prijateljima ili obitelji o zdravoj prehrani.

Razina 3: Krično

Imate vještine potrebne za kritičku procjenu zdravstvenih informacija, donošenje informiranih odluka ili promjenu čimbenika (društvenih, političkih, komercijalnih) koji utječu na zdravlje.

Npr. tijekom pandemije koronavirusa razmotrili ste dostupne informacije i procijenili njihovu pouzdanost i istinitost.

(Nutbeam 2000/2017, citirano u Okan, 2023.)

Zašto je važna zdravstvena pismenost?

- **razumijevanje** informacija o zdravlju i dobrobiti (*npr.* razumijevanje plana liječenja)
- **lakša i jasnija komunikacija** s liječnicima ili drugim zdravstvenim stručnjacima o vašem zdravlju ili zdravlju vaše obitelji
- **pronalaženje** zdravstvenih informacija (*npr.* pronalaženje obiteljskog liječnika u vašem gradu)
- **sprečavanje** negativnih zdravstvenih ishoda (*tj.* bolesti)
- Fizičko i mentalno zdravlje
- **donošenje dobro informiranih odluka** o svom zdravlju
- **preuzimanje kontrole nad** svojim zdravljem (zdravstvena skrb postaje dio vaše dnevne rutine)



Kako poboljšati svoju zdravstvenu pismenost

Pripremite se za pregled kod liječnika. Zapišite teme o kojima želite razgovarati ili pitanja koja želite postaviti. To će vas spriječiti da preskočite neke teme o kojima želite saznati više.

Postavljajte pitanja kada ne razumijete što vam liječnik govori ili objašnjava. Trebali biste napustiti prostoriju znajući što trebate učiniti kako biste poboljšali svoje zdravstveno stanje.

Kritički pristupite zdravstvenim informacijama koje pronađete na internetu. Procijenite je li pouzdana i istinita.

Sudjelujte na događaju, seminaru ili radionici o zdravstvenoj temi koja vas zanima. Poboljšajte svoje znanje i donosite dobro informirane odluke o svom zdravlju.

pismenost o e-zdravstvu

pismenost e-zdravstva je sposobnost pronalaženja i razumijevanja zdravstvenih informacija iz elektroničkih izvora i primjene tih informacija za rješavanje zdravstvenih problema.

(Norman i Skinner, 2006)

pismenost o e-zdravstvu

- pretražite internet kako biste pronašli informacije povezane sa zdravljem
- procijeniti pouzdanost i kvalitetu internetskih informacija
- koristiti neke od mnogih zdravstvenih resursa i informacija dostupnih na internetu
- brže pronalaženje pouzdanih informacija

procijeniti
pouzdanost i
kvalitetu
internetskih
informacija

Autori/pružatelji usluga

Provjerite postoje li informacije o autorima i njihovim stručnim kvalifikacijama.

CILJ

Pročitajte informacije i provjerite je li jasno kome su informacije namijenjene i u koje svrhe.

Ažuriraj

Saznajte kada su informacije objavljene/kreirane i jesu li ažurirane.

Razumijevanje

Provjerite jesu li informacije razumljive i jasne. Tehničke pojmove treba objasniti, a činjenice iznijeti neutralno.

Financiranje

Provjerite je li otkriveno financiranje informacija (putem sponzora, oglašavanja kupcima *itd.*).

(Okan, 2023.)

Materijali

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023., 11. srpnja). *Što je zdravstvena pismenost?* Centri za kontrolu i prevenciju bolesti. <https://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/index.html>
2. Coughlin, S. S., Vernon, M., Hatzigeorgiou, C. & George, V. (2020). Zdravstvena pismenost, društvene odrednice zdravlja i prevencija i kontrola bolesti. *Journal of environment and health sciences*, 6 (1), 3061.
3. DePolo, J. (18. studenog 2022.). *Poboljšanje vaše zdravstvene pismenosti*. Breastcancer.org. <https://www.breastcancer.org/managing-life/health-literacy>.
4. Promocija zdravlja. (n.d.). *Zdravstvena pismenost* Svjetska zdravstvena organizacija. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/health-literacy>.
5. Norman, C. D. & Skinner, H. A. (2006). Pismenost o e-zdravstvu: bitne vještine za zdravlje potrošača u novom svijetu. *Journal of Medical Internet Research*, 8 (2).
6. Okan, O. (23. lipnja 2023.). *Webinar. Kompetent gesund: Gesundheitskompetenz stärken mit der vhs* [Prezentacijski slajdovi]. Fakultät für Sport – und Gesundheitswissenschaften, Tehničko sveučilište u Münchenu.



Partneri



act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION



 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Hvala!