



CITIZENS ACCELERATOR

Alfabetització sanitària

Sessió de microaprenentatge



Co-funded by
the European Union

Què fas per mantenir el teu cos i la teva ment saludables?

Els meus hàbits saludables

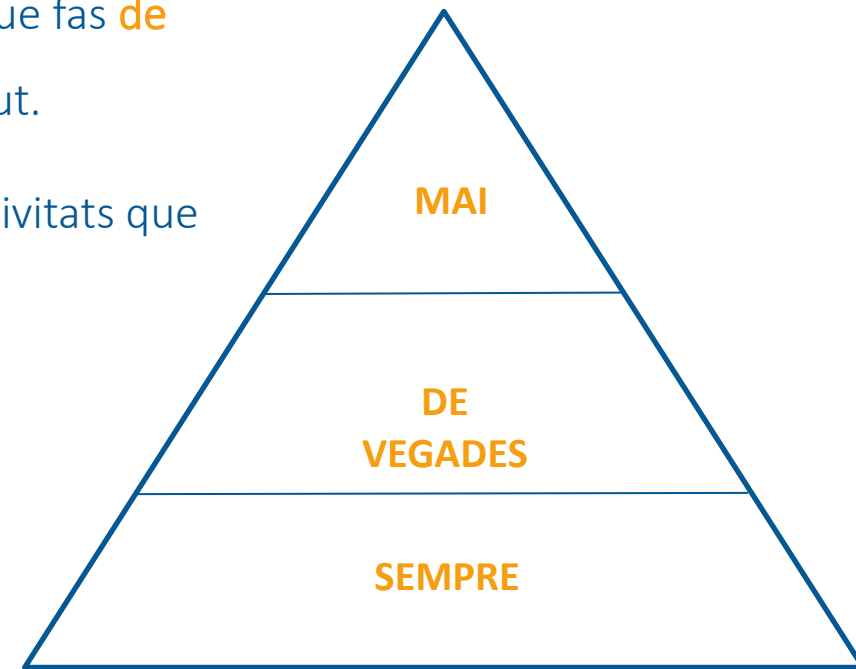


Co-funded by
the European Union

CITIZENS  ACCELERATOR

Els meus hàbits saludables

- Dibuixa una piràmide
- A la part inferior, escriu les activitats que fas **sempre** per millorar la teva salut.
- Al centre, escriu les activitats que fas **de vegades** per millorar la teva salut.
- A la part superior, escriu les activitats que **gairebé mai** no fas.



Els meus hàbits saludables

**PULSA
AQUÍ**

Per saber més sobre com
cuidar la teva salut i benestar,
llegeix la fitxa de Comp
LifeComp i Benestar, i prova
l'activitat Recàrrega i Relaxa't!

- Com qualificaries els teus hàbits saludables a una escala de l'1 al 5? Hi ha alguna activitat que t'agradaria incloure a la teva rutina diària per millorar la teva salut? Quins? On podries trobar idees que t'ajudessin?
- On sol trobar informació sobre la salut? Què o qui és la font d'informació més gran?
- Ha tingut mai dificultat per entendre informació relacionada amb la salut? Si és així, quan?
- T'has trobat mai amb alguna dificultat al camp de l'assistència sanitària (com per exemple, en una cita amb el metge, l'ús d'alguna medicina, o en la recerca d'algun servei sanitari, etc.)? Si és així, ens pots donar exemples concrets?

Alfabetització Sanitària és la capacitat per trobar, comprendre i utilitzar/aplicar la informació sanitària de la vida quotidiana per prendre decisions sobre la salut amb coneixement de causa per a un mateix o per als altres. (CDC, 2023; Okan, 2023)

Què és
l'Alfabetització
Sanitària?

Què és l'Alfabetització Sanitària?

What is health literacy?

Health Literacy is:



AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

www.safetyandquality.gov.au



Co-funded by
the European Union

CITIZENS XELERATOR

Tres etapes per a l'Alfabetització Sanitària

Nivell 1: Funcional

Posseir les competències bàsiques de lectura, escriptura i càlcul necessàries per comprendre la informació sanitària.

Per exemple, podeu llegir i entendre les instruccions d'ús d'un medicament.

Nivell 2: Interactiu

Les teves habilitats comunicatives i socials us permeten parlar sobre informació sobre la salut amb altres persones.

Per exemple, poder entaular una conversa amb els teus amics o família sobre alimentació sana.

Nivell 3: Crítica

Tens les habilitats necessàries per avaluar de manera crítica la informació sanitària, prendre decisions amb coneixement de causa o analitzar els diferents factors (socials, polítics, comercials) que inclouen a la salut.

Per exemple, durant la pandèmia del COVID-19 has analitzat la informació disponible i n'has avaluat la fiabilitat i veracitat.

(Nutbeam 2000/2017, tal i com es cita a Okan, 2023)

Per què és important l'Alfabetització Sanitària?

- **entendre** la informació relativa a la salut i el benestar (per exemple, per entendre el tractament)
- **una comunicació més fàcil i clara** amb els metges o altres experts sanitaris sobre la teva salut o de la teva família
- **cerca d'informació sanitària** (com per exemple, trobar un metge de família a la teva localitat)
- **prevenir** els efectes negatius sobre la salut (com per exemple, les malalties)
- **millorar** la salut física i la salut mental
- **prendre decisions ben fonamentades** sobre la teva salut
- **prendre el control** de la teva salut
(la salut comença a formar part de la teva rutina diària)

Com millorar la teva Alfabetització a Sanitària?

Prepara't per a la cita amb el metge. Escriviu sobre els assumptes que voleu tractar o sobre les preguntes que voleu formular. Així evitaràs saltar-te els temes sobre els quals vols aprofundir.

Fes preguntes quan no entenguis el que et diu el teu metge o t'està explicant. Has de sortir de la consulta sabent què has de saber per millorar l'estat de la teva salut.

Apropament crític sobre la informació trobada a Internet. Avaluar si és fiable i eficaç.

Assisteix a un acte, seminari o taller sobre algun tema sanitari del teu interès. Millora els teus coneixements i pren decisions ben fonamentades sobre la teva salut.

eHealth Alfabetització digital en salut

eHealth Alfabetització digital en salut és la capacitat de trobar i comprendre informació sanitària a partir de recursos electrònics i aplicar aquesta informació per abordar problemes de salut.

(Norman and Skinner, 2006)

De què tracta l'Alfabetització a eHealth?

- cercar a Internet informació relacionada amb la salut
- avaluar la fiabilitat i la qualitat de la informació a Internet
- utilitzar alguns dels molts recursos i informació sobre salut disponibles a Internet
- trobar informació fiable més ràpidament

Com avaluar la fiabilitat i la qualitat de la informació per Internet?

Autors/Proveïdors

Comprovar si hi ha informació sobre els autors i les seues titulacions professionals

Objectius

Llegeix la informació i comprova si és clar a qui va dirigida i amb quin propòsit.

Actualització

Esbrina quan es va fer la publicació/creo la informació i si està actualitzada.

Comprensió

Comproveu que la informació és comprensible i clara. Els termes tècnics i la presentació dels fets s'han d'explicar de manera neutral.

Finançament

Comproveu que el finançament de la informació (a través de patrocinadors, clients, anunciants, etc.) es fa públic.

(Okan, 2023)

Recursos

1. Centres pel Control i la Prevenció de les Malalties CDC (en les sigles en anglès). (2023, juliol 11). Què és l'Alfabetització Sanitària? Centres per al Control i la Prevenció de les Malalties CDC (en les sigles en anglès). <https://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/index.html>
2. Coughlin, S. S., Vernon, M., Hatzigeorgiou, C. & George, V. (2020). Alfabetització Sanitària, Determinants Socials de la Salut, i Prevenció i Control de les Malalties. *Journal of environment and health sciences*, 6 (1), 3061.
3. DePolo, J. (2022, November 18). Com millorar la teva Alfabetització en Salut? *Breastcancer.org*. <https://www.breastcancer.org/managing-life/health-literacy>.
4. Promoció de la Salut (sense data) Alfabetització Sanitària Organització Mundial de la Salut. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/health-literacy>.
5. Norman, C. D. & Skinner, H. A. (2006). Sobre Ehealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in New World, Competències essencials per a la salut del consumidor al nou món. *Journal of Medical Internet Research*, 8 (2).
6. Okan, O. (2023, June 23). *Webinario Kompetent gesund: Gesundheitskompetenz stärken mit der vhs* [Presentation slides]. Fakultät für Sport – und Gesundheitswissenschaften, Technische Universität München.

Socis



CITIZENS XELERATOR

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




cesie
the world is only one creature

 **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

Gràcies!