



CITIZENS ACCELERATOR

Alfabetizarea în domeniul sănătății

Sesiune de microlearning



Co-funded by
the European Union

Ce faci pentru a-ți menține corpul și mintea sănătoase?

Obiceiurile mele
sănătoase

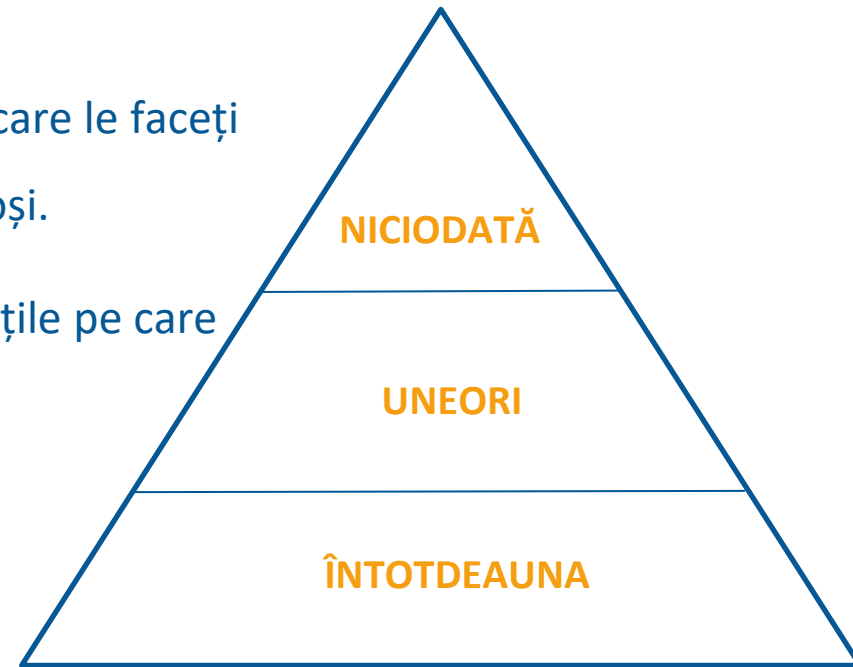


Co-funded by
the European Union

CITIZENS  ACCELERATOR

Obiceiurile mele sănătoase

- Desenarea unei piramide.
- În partea de jos, scrieți activitățile pe care le faceți **întotdeauna** pentru a vă îmbunătăți sănătatea.
- În mijloc, scrieți activitățile pe care le faceți **uneori** pentru a rămâne sănătoși.
- În partea de sus, scrieți activitățile pe care nu le faceți **aproape niciodată**.



Obiceiurile mele sănătoase

CLICK AICI

Pentru a afla mai multe despre cum să ai grijă de sănătatea și bunăstarea ta, citește cardul Life Comp Well-being și încearcă activitatea Reîncarcă și relaxează-te!

- Cum ți-ai evalua obiceiurile sănătoase pe o scară de la 1 la 5? Există activități pe care doriți să le includeți în rutina zilnică pentru a vă îmbunătăți sănătatea? Care dintre ele? Unde ați putea găsi idei pentru a vă ajuta?
- Unde găsiți de obicei informații despre sănătate? Care sau cine este sursa ta principală?
- Ați avut vreodată dificultăți în înțelegerea anumitor informații despre sănătate? Dacă da, când?
- V-ați confruntat vreodată cu provocări în contextul asistenței medicale (de exemplu, programarea la medic, utilizarea medicamentelor, găsirea unui serviciu de sănătate etc.)? Dacă da, ne puteți da exemple concrete?

Alfabetizarea în domeniul sănătății este abilitatea de a găsi, înțelege și utiliza / aplica informații despre sănătate în viața de zi cu zi pentru a lua decizii de sănătate în cunoștință de cauză pentru tine sau pentru alții.

(CDC, 2023; Okan, 2023)

Ce este alfabetizarea
în domeniul sănătății?

Ce este alfabetizarea în domeniul sănătății?

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

Trei etape ale alfabetizării în domeniul sănătății

Nivelul 1: Funcțional

Aveți abilitățile de bază de citire, scriere sau numerație necesare pentru a înțelege informațiile despre sănătate.

De exemplu, puteți citi și înțelege instrucțiunile privind utilizarea unui medicament.

Nivelul 2: Interactiv

Abilitățile dvs. de comunicare și sociale înseamnă că puteți discuta informații despre sănătate cu alții.

De exemplu, puteți vorbi cu prietenii sau familia despre o alimentație sănătoasă.

Nivelul 3: Critic

Aveți abilitățile necesare pentru a evalua critic informațiile despre sănătate, pentru a lua decizii în cunoștință de cauză sau pentru a schimba factorii (sociali, politici, comerciali) care influențează sănătatea.

De exemplu, în timpul pandemiei virusului Corona, ați luat în considerare informațiile disponibile și ați evaluat fiabilitatea și veridicitatea acestora.

(Nutbeam 2000/2017, as cited in Okan, 2023)



Co-funded by
the European Union

CITIZENS XELERATOR

De ce este importantă alfabetizarea în domeniul sănătății?

- **Înțelegere** informații privind sănătatea și bunăstarea (de exemplu, înțelegerea planului dumneavoastră de tratament)
- **comunicare mai ușoară și mai clară** cu medici sau alți experți în domeniul sănătății despre sănătatea ta sau a familiei tale
- **Găsirea** Informație despre sănătate (de exemplu, găsirea unui medic de familie în orașul dvs.)
- **Prevenirea** rezultate negative asupra sănătății (adică boli)
- **Îmbunătățirea** sănătate fizică și mentală
- **luarea deciziilor în cunoștință de cauză** Despre sănătatea ta
- **Preluarea controlului** a sănătății dumneavoastră (Îngrijirea sănătății devine o parte din rutina zilnică)

Cum să vă îmbunătățiți cunoștințele despre sănătate

Pregătește-te pentru numirea unui medic. Scrieți subiectele pe care doriți să le discutați sau întrebările pe care doriți să le puneți. Acest lucru vă va împiedica să omiteți unele subiecte despre care doriți să aflați mai multe.

Puneți întrebări când nu înțelegeți ce vă spune sau vă explică medicul dumneavoastră. Ar trebui să părăsiți camera știind ce trebuie să faceți pentru a vă îmbunătăți starea de sănătate.

Abordare critică informații despre sănătate pe care le găsiți pe Internet. Evaluați dacă este fiabil și adevărat.

A frecvența un eveniment, un seminar sau un atelier pe o temă de sănătate care vă interesează. Îmbunătățiți-vă cunoștințele și luați decizii bine informate cu privire la sănătatea dumneavoastră.

Alfabetizarea în domeniul e-sănătății

Alfabetizarea în domeniul e-sănătății este capacitatea de a găsi și înțelege informații despre sănătate din resurse electronice și de a aplica aceste informații pentru a aborda problemele de sănătate.

(Norman and Skinner, 2006)

De ce alfabetizarea în domeniul e-sănătății?

- căutați pe Internet pentru a găsi informații legate de sănătate
- să evalueze fiabilitatea și calitatea informațiilor online
- Utilizați unele dintre numeroasele resurse și informații despre sănătate disponibile online
- Găsiți mai rapid informații fiabile

Cum evaluați
fiabilitatea și
calitatea
informațiilor
online?

Autori/Furnizori

Verificați dacă există informații despre autori și calificările lor profesionale.

Scop

Citiți informațiile și verificați dacă este clar cui se adresează informațiile și în ce scopuri.

Actualizate

Aflați când au fost publicate/create informațiile și dacă acestea sunt actualizate.

Comprehensiune

Verificați dacă informațiile sunt ușor de înțeles și clare. Termenii tehnici ar trebui explicați, iar faptele ar trebui prezentate în mod neutru.

Finanțare

Verificați dacă finanțarea informațiilor (prin sponsori, publicitate către clienți etc.) este dezvăluită.^(Okan, 2023)

Resurse

1. Centrele pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC). (2023, 11 iulie). Ce este alfabetizarea în domeniul sănătății? Centre pentru Controlul și Prevenirea Bolilor. <https://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/index.html>
2. Coughlin, S. S., Vernon, M., Hatzigeorgiou, C. & George, V. (2020). Health Literacy, Social Determinants of Health, and Disease Prevention and Control. *Journal of environment and health sciences*, 6 (1), 3061.
3. DePolo, J. (2022, November 18). Improving Your Health Literacy. Breastcancer.org. <https://www.breastcancer.org/managing-life/health-literacy>.
4. Health Promotion. (n.d.). Health Literacy. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/health-literacy>.
5. Norman, C. D. & Skinner, H. A. (2006). EHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a New World. *Journal of Medical Internet Research*, 8 (2).
6. Okan, O. (2023, June 23). *Webinar. Kompetent gesund: Gesundheitskompetenz stärken mit der vhs* [Presentation slides]. Fakultät für Sport – und Gesundheitswissenschaften, Technische Universität München.

Parteneri



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 ACCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Vă mulțumesc!