



CITIZENS ACCELERATOR

Υγειονομικός Γραμματισμός

Συνεδρία Μικροεκπαίδευσης



Co-funded by
the European Union

Τι κάνετε για να διατηρήσετε το
σώμα και το μυαλό σας υγιή;

Οι υγιεινές μου
συνήθειες

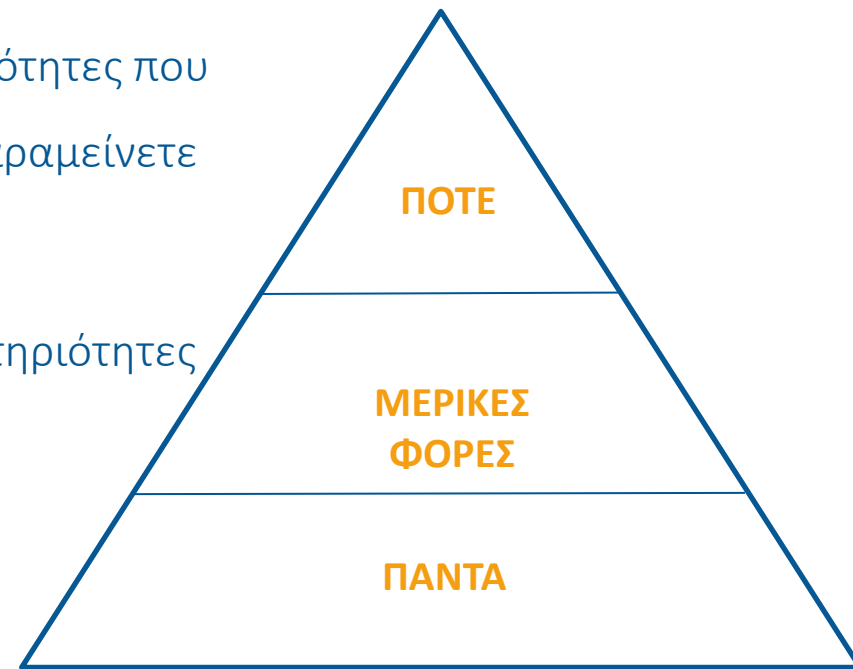


Co-funded by
the European Union

CITIZENS  ACCELERATOR

Οι υγιεινές μου συνήθειες

- Σχεδίασε μια Πυραμίδα
- Στο κάτω μέρος, γράψε τις δραστηριότητες που **πάντα** κάνεις για να βελτιώσεις την υγεία σου.
- Στη μέση, γράψτε τις δραστηριότητες που κάνετε **μερικές φορές** για να παραμείνετε υγιείς.
- Στην κορυφή, γράψτε τις δραστηριότητες που δεν κάνετε **σχεδόν ποτέ**.



Οι υγιεινές μου συνήθειες

[CLICK HERE](#)

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς να φροντίζετε την υγεία και την ευεξία σας, διαβάστε την κάρτα Life Comp Well-being και δοκιμάστε τη δραστηριότητα Recharge and Relax!

- Πώς θα βαθμολογούσατε τις υγιεινές σας συνήθειες σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5; Υπάρχουν δραστηριότητες που θα θέλατε να εντάξετε στην καθημερινότητά σας για να βελτιώσετε την υγεία σας; Ποια από όλα? Πού μπορείτε να βρείτε ιδέες που βοηθούν;
- Πού βρίσκετε συνήθως πληροφορίες για την υγεία; Τι ή ποια είναι η κύρια πηγή σας;
- Δυσκολευτήκατε ποτέ να κατανοήσετε ορισμένες πληροφορίες υγείας; Αν ναι, πότε;
- Έχετε αντιμετωπίσει ποτέ προκλήσεις στο πλαίσιο της υγειονομικής περίθαλψης (π.χ. ραντεβού με γιατρό, χρήση φαρμάκων, εύρεση υπηρεσίας υγείας κ.λπ.); Εάν ναι, μπορείτε να μας δώσετε συγκεκριμένα παραδείγματα;

Ο Υγειονομικός Γραμματισμός είναι η ικανότητα να βρίσκεις, να κατανοείς και να χρησιμοποιείς/να εφαρμόζεις πληροφορίες υγείας στην καθημερινή ζωή για να λαμβάνεις τεκμηριωμένες αποφάσεις υγείας για τον εαυτό σου ή τους άλλους.

(CDC, 2023; Okan, 2023)

Τί είναι
υγειονομικός
γραμματισμός



Co-funded by
the European Union

CITIZENS  ACCELERATOR

Τί είναι υγειονομι κός γραμματι σμός

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

Τρία Στάδια του υγειονομικού γραμματισμού

Επίπεδο 1: Λειτουργικότητα

Έχετε τις βασικές δεξιότητες ανάγνωσης, γραφής ή αριθμητικής που απαιτούνται για να κατανοήσετε πληροφορίες για την υγεία.

Π.χ. Μπορείτε να διαβάσετε και να κατανοήσετε οδηγίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης ενός φαρμάκου.

Επίπεδο 2: Διάδραση

Οι επικοινωνιακές και κοινωνικές σας δεξιότητες σημαίνουν ότι μπορείτε να συζητήσετε πληροφορίες για την υγεία με άλλους.

Π.χ. Μπορείτε να μιλήσετε με τους φίλους ή την οικογένειά σας για την υγιεινή διατροφή.

Επίπεδο 3: Κριτική

Έχετε τις δεξιότητες που απαιτούνται για να αξιολογήσετε κριτικά τις πληροφορίες για την υγεία, να λάβετε τεκμηριωμένες αποφάσεις ή να αλλάξετε παράγοντες (κοινωνικούς, πολιτικούς, εμπορικούς) που επηρεάζουν την υγεία.

Π.χ. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού, εξετάσατε τις διαθέσιμες πληροφορίες και αξιολογήσατε την αξιοπιστία και την αληθιότητά τους.

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

Γιατί είναι σημαντικό ς ο υγειονομικ ός γραμματισ μός

- **κατανόηση** πληροφοριών σχετικά με την υγεία και την ευεξία (π.χ. κατανόηση του σχεδίου θεραπείας σας)
- **Ευκολότερη και σαφέστερη επικοινωνία** με γιατρούς ή άλλους ειδικούς της υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με την υγεία σας ή την υγεία της οικογένειάς σας
- **Εύρεση** ιατρικών πληροφοριών (π.χ. εύρεση οικογενειακού ιατρού στην πόλη σας)
- **πρόληψη** αρνητικών αποτελεσμάτων υγείας (π.χ. ασθένειες)
- **βελτίωση** σωματικής και ψυχικής υγείας
- **Λήψη καλά ενημερωμένων αποφάσεων** για την υγεία σας
- **Ανάληψη ελέγχου** της υγείας σας (η φροντίδα της υγείας γίνεται μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας)

Πώς να βελτιώσετε τον υγειονομικό σας γραμματισμό

Προετοιμαστείτε για το ιατρικό σας ραντεβού. Καταγράψτε τα θέματα που θέλετε να συζητήσετε ή τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε. Αυτό θα σας γλιτώσει από το να παραλείψετε κάποια θέματα για τα οποία θέλετε να ενημερωθείτε περισσότερο.

Κάνετε ερωτήσεις όταν δεν καταλαβαίνετε τι σας λέει ή σας εξηγεί ο γιατρός σας. Πρέπει να αποχωρείτε από το ιατρείο γνωρίζοντας τι χρειάζεται να κάνετε για να βελτιώσετε την κατάσταση της υγείας σας.

Προσεγγίστε με κριτική σκέψη κάθε πληροφορία που βρίσκετε στο ίντερνετ. Αξιολογείστε αν είναι αξιόπιστη και αληθινή.

Παρακολουθείστε μια εκδήλωση, σεμινάριο ή workshop πάνω σε θέμα υγείας του ενδιαφέροντος σας. Βελτιώστε τη γνώση σας και πάρτε καλά πληροφορημένες αποφάσεις σχετικά με την υγεία σας.

Γραμματισμός Ψηφιακής Υγείας

Ο **γραμματισμός ψηφιακής υγείας** είναι η ικανότητα εύρεσης και κατανόησης πληροφοριών υγείας από ηλεκτρονικές πηγές και η εφαρμογή αυτών των πληροφοριών για την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας (Norman and Skinner, 2006)

Γιατί Γραμματισμός eΥγείας?

- αναζητήστε στο Διαδίκτυο για να βρείτε πληροφορίες σχετικά με την υγεία
- Αξιολογείστε την αξιοπιστία και την ποιότητα των διαδικτυακών πληροφοριών
- χρησιμοποιήστε μερικούς από τους πολλούς πόρους και πληροφορίες για την υγεία που είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο
- βρείτε πιο γρήγορα αξιόπιστες πληροφορίες

Πώς
αξιολογείτε
την
αξιοπιστία και
την ποιότητα
των
διαδικτυακών
πληροφοριών;

Συγγραφείς/Πάροχοι

Ελέγξτε εάν υπάρχουν πληροφορίες για τους συγγραφείς και τα επαγγελματικά τους προσόντα.

Σκοπός

Διαβάστε τις πληροφορίες και ελέγξτε εάν είναι σαφές σε ποιον απευθύνονται οι πληροφορίες και για ποιους σκοπούς.

Ενημέρωση

Μάθετε πότε δημοσιεύτηκαν/δημιουργήθηκαν οι πληροφορίες και εάν είναι ενημερωμένες.

Κατανόηση

Ελέγξτε ότι οι πληροφορίες είναι κατανοητές και σαφείς. Οι τεχνικοί όροι πρέπει να επεξηγούνται και τα γεγονότα να παρουσιάζονται ουδέτερα.

Χρηματοδότηση

Ελέγξτε ότι αποκαλύπτεται η χρηματοδότηση των πληροφοριών (μέσω χορηγών, διαφήμισης σε πελάτες κ.λπ.).

(Okan, 2023)

Πηγές

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023, July 11). *What is Health Literacy?* Centers for Disease Control and Prevention. <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.

Εταίροι



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

Ευχαριστούμε!