



CITIZENS ACCELERATOR

Alfabetizzazione sanitaria

Microlearning session



Co-funded by
the European Union

Cosa fate per mantenere in salute il vostro corpo e la vostra mente?

Le mie abitudini
salutari

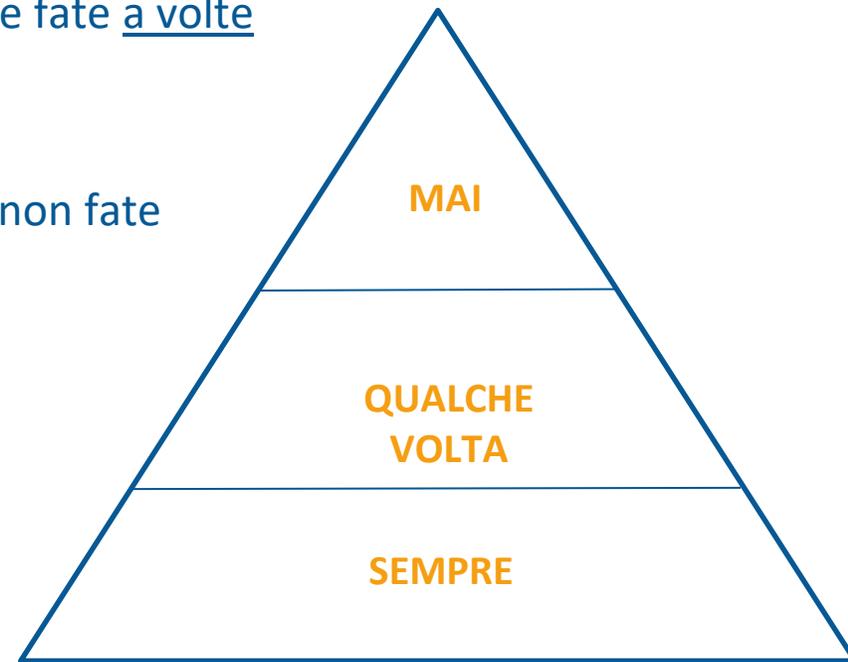


Co-funded by
the European Union

CITIZENS  ACCELERATOR

Le mie abitudini salutari

- Disegnate una piramide.
- Alla base, scrivete le attività che fate sempre per migliorare la vostra salute.
- Al centro, scrivete le attività che fate a volte per mantenervi in salute.
- In cima, scrivete le attività che non fate quasi mai.



Le mie abitudini salutari

Per saperne di più su come prendersi cura della propria salute e del proprio benessere, leggete la scheda Life Comp Benessere e provate l'attività Ricaricarsi e rilassarsi!

- Come valuterebbe le sue abitudini salutari su una scala da 1 a 5? Ci sono attività che vorreste includere nella vostra routine quotidiana per migliorare la vostra salute? Quali? Dove potreste trovare idee per aiutarvi? Dove trova di solito informazioni sulla salute? Quale o chi è la sua fonte principale?
- Ha mai avuto difficoltà a comprendere alcune informazioni sulla salute? Se sì, quando? Ha mai incontrato difficoltà nell'ambito dell'assistenza sanitaria (ad es. appuntamento dal medico, uso di medicinali, ricerca di un servizio sanitario, ecc.) Se sì, può farci degli esempi concreti?

L'alfabetizzazione sanitaria è la capacità di **trovare, comprendere e utilizzare/applicare** le informazioni sulla salute nella vita quotidiana per prendere decisioni informate sulla salute per se stessi o per gli altri.

(CDC, 2023; Okan, 2023)

Che cos'è
l'alfabetizzazione
sanitaria?

Che cos'è
l'alfabetizzazione
sanitaria?

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

Le Tre fasi di alfabetizzazione sanitaria

Livello 1: Funzionale

Avete le capacità di base di lettura, scrittura e calcolo necessarie per comprendere le informazioni sanitarie.

Ad esempio, si è in grado di leggere e comprendere le istruzioni per l'uso di un farmaco.

Livello 2: interattivo

Le vostre capacità comunicative e sociali vi permettono di discutere di informazioni sulla salute con gli altri.

Ad esempio, siete in grado di parlare di alimentazione sana con i vostri amici o familiari?.

Livello 3: Critico

Avete le competenze necessarie per valutare criticamente le informazioni sulla salute, prendere decisioni informate o cambiare i fattori (sociali, politici, commerciali) che influenzano la salute..

Ad esempio, durante la pandemia del virus Corona, avete considerato le informazioni disponibili e ne avete valutato l'affidabilità e la veridicità.

Perché è importante?

- **Per comprendere** delle informazioni relative alla salute e al benessere (ad esempio, comprensione del proprio piano terapeutico)
- **Per comunicare** in modo più semplice e chiaro con i medici o altri esperti di assistenza sanitaria in merito alla propria salute o a quella della propria famiglia
- **Per trovare informazioni** sulla salute (ad esempio, trovare un medico di famiglia nella propria città) prevenire esiti negativi per la salute (ad esempio, le malattie)
- **Per migliorare la salute fisica e mentale**
- **Per prendere decisioni** ben informate sulla propria salute prendere il controllo della propria salute (l'assistenza sanitaria diventa parte della propria routine quotidiana)

Come migliorare?

- **Preparatevi alla visita medica.** Scrivete gli argomenti che volete discutere o le domande che volete porre. In questo modo si eviterà di saltare alcuni argomenti che si desidera approfondire.
- **Fate domande** quando non capite quello che il medico vi sta dicendo o spiegando. Dovete lasciare la stanza sapendo cosa dovete fare per migliorare il vostro stato di salute. Esaminate in modo critico le informazioni sulla salute che trovate su Internet.
- **Valutate se sono affidabili e veritiere.**
- **Partecipate** a un evento, un seminario o un workshop su un argomento sanitario di vostro interesse.
- **Migliorate** le vostre conoscenze e prendete decisioni ben informate sulla vostra salute.

Alfabetizzazione alla sanità elettronica

Alfabetizzazione alla sanità elettronica è la capacità di trovare e comprendere informazioni sulla salute da risorse elettroniche e di applicare tali informazioni per affrontare i problemi di salute. (Norman and Skinner, 2006)

Perchè farlo?

- effettuare ricerche su Internet per trovare informazioni sulla salute
- valutare l'affidabilità e la qualità delle informazioni online
- utilizzare alcune delle numerose risorse e informazioni sulla salute disponibili online
- trovare più rapidamente informazioni affidabili

Come
valutare
l'affidabilità e
la qualità
delle
informazioni
online?

Autori/Provider

Verificare la presenza di informazioni sugli autori e sulle loro qualifiche professionali.

Obiettivo

Leggete le informazioni e verificate se è chiaro a chi sono rivolte e per quali scopi.

Aggiornato

Scoprire quando le informazioni sono state pubblicate/create e se sono aggiornate.

Comprensione

Verificare che le informazioni siano comprensibili e chiare. I termini tecnici devono essere spiegati e i fatti devono essere presentati in modo neutrale.

Finanziamento

Verificare che il finanziamento delle informazioni (attraverso sponsor, pubblicità ai clienti, ecc.) sia reso **noto**. (Okan, 2023)

Risorse

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.



Partners



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

Grazie!