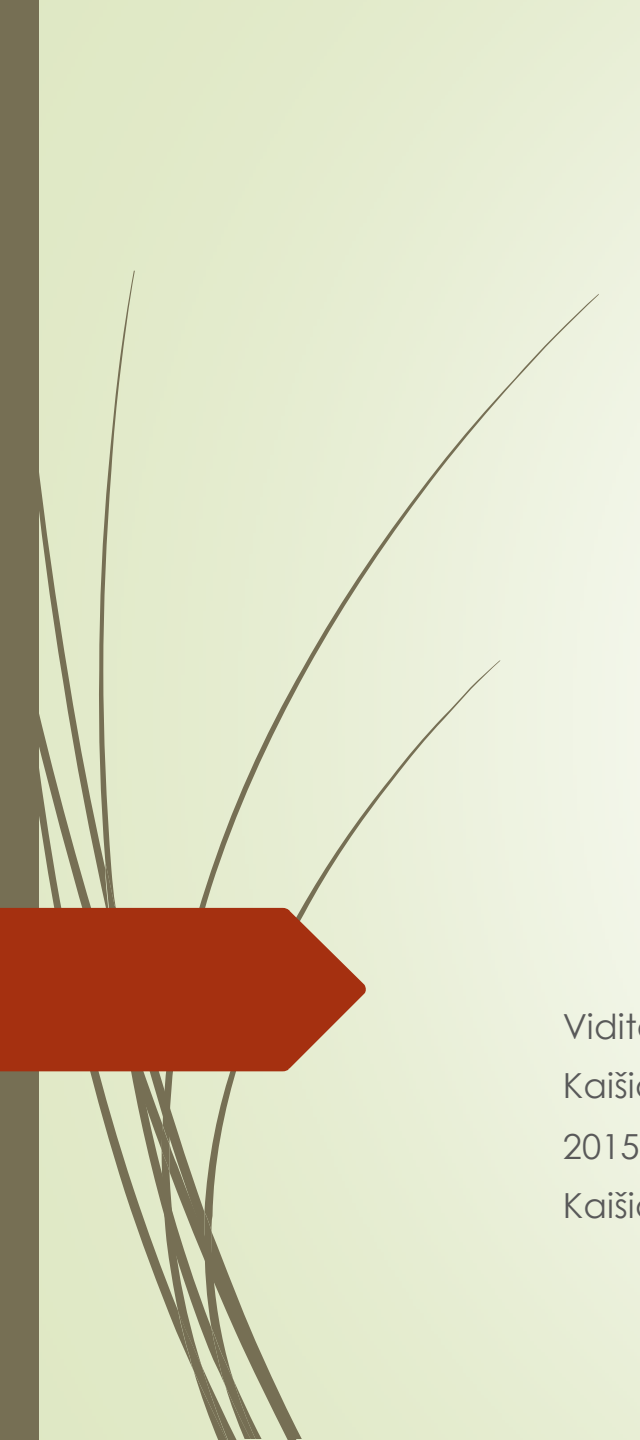




Sveikatos raštingumo didinimas – svarbiausia savivaldybės gyventojų sveikatos stiprinimo kryptis

Vidita Jonaitė,

Kaišiadorių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė

2015-09-09,

Kaišiadorys



Sveikatos raštingumas

Pirmą kartą sveikatos raštingumo koncepcija sveikatos mokymo kontekste pasirodė 1970-aisiais Jungtinėse Amerikos Valstijose.

Nuo 1990-ųjų susidomėjimas sveikatos raštingumu smarkiai išaugo visame pasaulyje.

Sveikatos raštingumas suprantamas kaip gebėjimas ieškoti ir suprasti įvairiais informacijos kanalais perduodamą informaciją apie sveikatą.



Sveikatos raštingumo lygiai

- 
- Funkcinis sveikatos raštingumas – tai pakankami skaitymo ir rašymo įgūdžiai, reikalingi kasdieniame gyvenime.
 - Jie atspindi tradicinio sveikatos mokymo rezultatus ir remiasi faktine informacija apie sveikatos veiksnius ir sveikatos sistemos paslaugas (informacinių atmintinių leidimas, tradicinis visuomenės švietimas, klientų mokymas).



Sveikatos raštingumo lygiai

- 
- Interaktyvusis sveikatos raštingumas – aukštesnio laipsnio raštingumo įgūdžiai, įgalinantys veikti nepriklausomai, remiantis įgytomis žiniomis ir patarimais (šiuolaikinių mokyklų sveikatos mokymo programos, ugdančios asmeninius ir socialinius įgūdžius).



Sveikatos raštingumo lygiai

- 
- Kritinis sveikatos raštingumas – aukščiausio laipsnio pažinimo ir socialiniai įgūdžiai, leidžiantys kritiškai vertinti ir kūrybiškai panaudoti sveikatos informaciją asmens ir bendruomenės pajėgumams didinti, veikiant socialinius, ekonominius ir aplinkos sveikatos determinantus.



Koncepcinis sveikatos raštingumo modelis

Sudarytas iš trijų sveikatos raštingumo sudedamųjų dalių:

- sveikatos priežiūros,
- ligų prevencijos ir
- sveikatos stiprinimo.

Bei iš keturių aktualios informacijos apdorojimo etapų:

- gauti,
- suprasti,
- įvertinti ir
- pritaikyti.

INFORMACIJOS GAVIMAS

Paprasta suprasti sveikatos informaciją, skaičius (proc.) :

- ▶ TV ir radijo laidas - 71,5 proc.
- ▶ sveikatos įstaigų leidinius - 64,9 proc.
- ▶ sveikatos priežiūros specialistų patarimus 53,2 proc.

Geros sveikatos, dirbantys, aukštąjį išsilavinimą įgiję respondentai dažniau naudojami internetu, o nedirbantys, blogesnės sveikatos, turintys žemesnį išsilavinimą dažniau žiūrėjo televizijos ir klausėsi radijo laidų, kreipdavosi patarimų į gydytojus ir kitus sveikatos priežiūros specialistus ($p < 0,05$).

Šaltinis. SUAUGUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ SVEIKATOS RAŠTINGUMO TYRIMAS. 2013 M. Z. JAVTOKAS (n = 5 730)



SVEIKATOS INFORMACIJOS SUPRATIMAS

- Geros sveikatos, dirbantys, aukštąjį išsilavinimą įgiję respondentai dažniau naudojami internetu, o nedirbantys, blogesnės sveikatos, turintys žemesnį išsilavinimą dažniau žiūrėjo televizijos ir klausėsi radijo laidų, kreipdavosi patarimų į gydytojus ir kitus sveikatos priežiūros specialistus ($p < 0,05$).

Šaltinis. SUAUGUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ SVEIKATOS RAŠTINGUMO TYRIMAS. 2013 M. Ž. JAVTOKAS



ĮVERTINIMAS, PRITAIKYMAS

- Siekiant pagerinti gyventojams teikiamos sveikatos informacijos efektyvumą reikia daugiau dėmesio skirti perduodamos informacijos turinio suprantamumui,
- tinkamo informacijos šaltinio pasirinkimui, priklausomai nuo gyventojų, kuriems ši informacija skirta, amžiaus, išsilavinimo, užimtumo bei sveikatos būklės.

UAB „Žiežmarių mėsa“
Žiežmarių skilandis.

Sausis

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Produktas	Kiekis (g)	Kcal	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Baltymai (g)	Druskos (g)
Skilandis	100	330	24	1,5	26	2,5

Rekomenduojama paros norma pagal lytį (vyr./mot.) sveikam žmogui, dirbančiam sėdimą darbą					
Kcal	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Cukrų (g)	Baltymai (g)	Druskos (g)
1800/2000	95/75	442/349	25	53/45	>5

Firminis Žiežmarių skilandis taip pat yra tikrasis mūsų krašto pasididžiavimas! UAB „Žiežmarių mėsa“ aukščiausios rūšies rankų darbo gaminys neabejotinai pripažintas geriausiu Lietuvos bei užsienio vartotojų.

Gyvulinės kilmės riebalų, kaip parodė naujausi tyrimai, lietuvių maiste labai daug ir per mažai vaisių bei daržovių. O pagrindiniai mitybos principai, kurie galėtų ilgai išlaikyti kraujagysles sveikas, labai paprasti. Tai – bendro riebalų (svarbiausia – gyvulinės kilmės) kiekio maiste mažinimas. Dar viena problema, kad lietuviai vartoja per daug druskos. Natrio chlorido (valgomosios druskos) suvartojimas labai siejamas su padidėjusiu kraujospūdžiu. Vertėtų prisiminti, kad tradiciškai mūsų prosenelės mėsos valgydavę nedaug. O skilandis buvo taupomas vasaros darbymečiui bei šventėms.







!

- Sveikatos raštingumo procesas gali būti traktuojamas kaip asmens tobulėjimas geresnės gyvenimo kokybės link, lemiantis daugiau teisingų ir tvarių visuomenės sveikatos pasikeitimų.
- Aukštesnio sveikatos raštingumo lygio žmonės turi gebėjimų ne tik stiprinti savo sveikatą, bet ir daryti įtaką aplinkiniams.



Mada sveikai gyventi daug geresnė už madą rūkyti ir gerti

- Manau, kad susidomėjimas savo sveikata auga. Daliai žmonių sveika gyvensena tampa savotiška mada. Ir tai yra gerai. Tikrai geriau nei mados gerti, rūkyti susitikus draugus ar apsiryti per įprastas kalendorines šventes.
- Tačiau IR ŠALIES, IR SAVIVALDYBĖS sveikatos rodikliai rodo, kad tų, besirūpinančių savo sveikata, vis dar yra mažuma, nes mes vis dar išsiskiriame savo sveikatos problemomis, susijusiomis su gyvensena.
- Vis dar pagrindine priešlaikinės mirties priežastimi išlieka širdies ir kraujagyslių ligos, jas sparčiai veja onkologinės ligos ir iš kitų šalių konteksto iškrentame savo mirčių nuo išorinių priežasčių (mirčių autoįvykiuose, savižudybių, sušalimų ir kt.) statistika. Būtų galima išskirti kelias to priežastis.



Mada sveikai gyventi daug geresnė už madą rūkyti ir gerti

- Teoriškai žmonės deklaruoja savo norą gyventi sveikai ir nesirgti, tačiau realiame gyvenime jų elgesys nelabai sutampa su deklaruojamais siekiais.
- To priežastimi gali būti realus elgsenos įtakos sveikatai nesuvokimas, ką paprastai vadiname sveikatos raštingumo stygiu.



Ačiū už dēmesj