

هفته ملی سلامت مردان ایران

(۲۴ تا ۳۰ خرداد ماه ۱۴۰۳)

شعار سال: مردان سالم، ایران قدرتمند و جوان



اداره سلامت میانسالان

سواد سلامت و نقش آن در سلامت مردان:

تعریف رسانه: رسانه‌ها شامل افراد، ابزار یا موقعیت‌هایی هستند که به وسیله آن‌ها پیام ارسال و یا دریافت می‌شود

تعریف سواد سلامت: به میزان توانایی افراد در به دست آوردن، تحلیل کردن، و فهمیدن اطلاعات و خدمات اولیه بهداشتی که به آن نیاز دارند تا بتوانند در مورد مسائل مربوط به سلامتی خود مشارکت داشته و تصمیم‌های درستی را اتخاذ کنند (سواد سلامت) **Health Literacy** (می‌گویند. سازمان جهانی بهداشت در گزارشی، سواد سلامت را به عنوان یکی از بزرگترین عوامل تعیین‌کننده سلامت معرفی نموده است. گرچه هنوز به درستی معلوم نیست که سواد سلامت تا چه حد بر نتایج سلامتی تأثیرگذار است، اما دلایل زیادی حاکی از آن است که بسیاری از نتایج ناخوشایند مرتبط با سلامتی، در نتیجه سواد سلامت ناکافی است.

به زبان ساده تر سواد سلامت یعنی این که بتوانیم از آموخته‌های مفاهیم سلامت در راستای خودمراقبتی و ارتقای سلامت استفاده کنیم. تصور عمومی از دارا بودن سواد سلامت این است که باید علائم تمام بیماری‌ها را شناخت و با بروز آن‌ها در بدن به پزشک متخصص آن بیماری مراجعه کرد. این تصور هم درست است و هم نادرست. بخش درست آن این است که به هر حال این دانسته‌ها نیز بخشی از سواد سلامت محسوب میشوند، اما بخش نادرست آن به این مسئله بر می‌گردد که این اطلاعات، تمام سواد سلامت را تشکیل نمی‌دهند. بخش مهم و اصلی سواد سلامت به این موضوع اشاره دارد که «چگونه زندگی کنیم که سالم‌تر بمانیم؟»

توانایی‌های لازم در کسب سواد سلامت را به سه گروه می‌توان تقسیم کرد:

- ✓ توانایی درک اطلاعات نوشتاری و شفاهی که از طرف پزشک، پرستار، دارو ساز، و تیم بهداشت و درمان به فرد ارائه میشود
- ✓ توانایی عمل کردن بر اساس دستورالعمل‌های مربوط به برنامه‌های دارویی و مراقبت‌های پزشکی
- ✓ توانایی خواندن اطلاعات نوشتاری مربوط به حوزه‌های سلامت و بهداشت مثل برچسبها، پیوسته‌های مربوط به داروها، فرم‌های رضایت نامه و...

براساس آخرین گزارش های دفتر آموزش و ارتقا سلامت وزارت بهداشت بیش از ۵۰ درصد افراد جامعه ما از معیارهای لازم سواد سلامت بی بهره اند. و این یافته در افرادی که از آسیب پذیری بالاتری نسبت به دیگران برخوردارند از جمله افراد بالای ۵۵ سال، افراد با تحصیلات کم و افراد بی کار بیشتر بود. هم چنین سطح سواد سلامت در دانشجویان و دانش آموزان مطلوب نبوده است .

سواد سلامت دیجیتال (الکترونیکی):

سواد سلامت دیجیتالی "توانایی جستجو، یافتن، درک و ارزیابی اطلاعات بهداشتی مبتنی بر فضای دیجیتال (اینترنت می باشد)" انجمن کتابخانه های آمریکا (ALA) سواد دیجیتالی را "توانایی استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات برای یافتن، ارزیابی، ایجاد و برقراری ارتباط اطلاعات، که نیاز به مهارت های شناختی و فنی دارد،" تعریف می کند. ظهور اینترنت و استفاده از رسانه های اجتماعی، بر روی دستگاه های تلفن همراه نحوه دریافت اطلاعات را دگرگون کرده است. نکته قابل توجه این است که افرادی با سطوح سواد بهداشتی بالا بیشتر از خطرات ناشی از عدم اطمینان در اینترنت آگاهی دارند.

در حال حاضر بیشتر افراد، اطلاعات مربوط به بیماری و سلامتی را از طریق اینترنت دریافت می کنند. بنابراین لزوم ایجاد بسترهای اینترنتی که عاری از اطلاعات غیرعلمی و به خصوص در ارتباط با همه گیری کرونا عاری از شایعات باشد، از اهمیت بسزایی برخوردار است. زنان با توجه به نقش حمایتی و مراقبتی در خانواده و ارتباط بیشتر با فرزندان و والدین، نقش اثر گذار و بسیار مهمی در سلامت خانواده و جامعه ایفا می کنند بنابراین افزایش سواد سلامت زنان جامعه از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. بر اساس شواهد موجود در شرایط یکسان اقتصادی زنانی که دارای سطح سواد سلامت بالاتری هستند فرزندان سالم تری دارند. برای شکست کرونا افزایش سواد سلامت افراد جامعه بخصوص زنان یک امر بسیار ضروری است.

چگونه میتوان سواد سلامت جامعه را افزایش داد؟

برای افزایش سطح سواد سلامت مردم، نیاز به همکاری های بین بخشی وزارتخانه ها و سازمان هایی است که به نوعی در حفظ و تامین سلامت مردم دخیل هستند و در این میان، نقش رسانه، بسیار تاثیرگذار و پر رنگ است. زمانی که مشارکت همه افراد جامعه در مبارزه و جلوگیری از انتشار سریع عوامل بیماری زا مثل ویروس کرونا لازم می شود حجم بالای اطلاعات و پیچیدگی محتواها در فضای حقیقی و مجازی جامعه مانع بزرگی در واکنش سریع و صحیح اعضای جامعه محسوب می شود. و موجب سردرگمی در انتخاب پیامهای صحیح و حتی برداشت نا صحیح از آن می شود.

بنابراین نقش آموزش مراکز وسایت های مورد تایید وزارت مجموعه وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی که منابع علمی و صحیح انتشار پیام های مرتبط با بهداشت و سلامتی هستند بسیار مهم است. موضوع مهم علاوه بر آموزشهای پایه آموزش تشخیص پیام های صحیح و تحلیل اطلاعاتی است که فرد از طرق مختلف به دست می آورد.

منابع کسب اطلاعات سلامت

براساس آخرین گزارش های دفتر آموزش و ارتقا سلامت وزارت بهداشت:

از بین منابع کسب اطلاعات سلامت سه منبع در رتبه های یک تا سه گزارش شدند: اینترنت ۳۱ (درصد)، "پرسیدن از پزشک و کارکنان بهداشتی و درمانی ۳۰ (درصد)"، " صدا و سیمای سراسری ۲۴ (درصد)"

– حدود ۸ درصد از طریق صدا و سیمای شبکه استانی،

– حدود ۴ درصد از طریق پرسیدن از دوستان و آشنایان،

– حدود ۲ درصد از طریق کتابچه، جزوه، بروشورهای آموزشی و تبلیغی و

– حدود ۱ درصد از طریق سایر روش ها (شبکه های ماهواره ای، تلفن گویا و)...

– با توجه به اینکه اینترنت بیشترین منبع کسب اطلاعات سلامت است و ابزارهای دسترسی به آن به وفور و در اشکال مختلف از جمله گوشی های تلفن هوشمند در دسترس عموم مردم می باشد مردم همواره با اخبار یا مطالبی رو به رو می شوند که گاهی نسبت به اعتبار، درستی و وثوق آن ها دچار تردید میشوند و گاهی کاملاً تحت تأثیر قرار آن قرار گرفته و آن مطلب را میپذیرند. و یا به سرعت باور کرده و بلافاصله آن را برای دوستان، آشنایان و گروههای مختلفی که عضو آن هستند می فرستند. این در حالی است که در بسیاری از اوقات با دیدن و خواندن آن ها یکی از اولین سوالهایی که به ذهن میرسد، این است که اگر واقعاً این خبر درست است چرا تاکنون صحبتی رسمی درباره اش نشده و یک منبع رسمی از آن چیزی نگفته است؟ یا مثلاً چگونه ممکن است چنین چیزی وجود داشته و مردم یا مسئولان نسبت به آن بیخبر بوده اند یا واکنشی نشان ندادند یا.... پرسشهایی از این دست که متناسب با محتوای مطلبی است که میخوانیم، نشاندهنده تلاش منطقی ذهن برای واکاوی و بررسی طبیعی موضوع است، تلاشی که گاه آگاهانه یا ناخودآگاهانه از سوی برخی از ما سرکوب میشود و متأسفانه نتایج خوبی در پی ندارد چگونه خبر درست را از خبر جعلی تشخیص دهیم:

۱- خبر را چه کسی نوشته است؟ در خبر درست همیشه نامی واقعی از یک خبرنگار یا روزنامهنگار واقعی، که قابلیتگیری باشد به عنوان مرجع و منبع خبر گفته میشود ولی در خبرهای ساختگی، شایعه یا تبلیغاتی، چنین چیزی وجود ندارد.

۲- خبر چه چیزی می خواهد بگوید:

خبر واقعی وقتی درباره موضوعی جنجالی باشد معمولاً آن را به نقل از منابع واقعی معتبر که قابلیتگیری باشند، میگوید. درحالیکه خبر ساختگی منبع دروغین، نشانی اینترنتی ساختگی، عنوان کلی

غیرقابلیت‌گیری، و یا با استناد به مطالب مشابه غلط انداز دیگر می‌گوید که با اندکی کندوکاو و ژرفنگری، نادرستی آن قابل‌تشخیص است.

۳- خبر چه زمانی منتشر شده است؟

حتماً به تاریخ انتشار خبر دقت کنید اگر به کلمه‌های «خبر فوری» در خبر برمی‌خورید بیشتر دقت کنید زیرا احتمال ساختگی بودن یا تبلیغاتی بودن آن بیشتر است.

۴- خبر در کجا منتشر شده است؟

۵- خبر درست و مهم، حتماً در خبرگزاریها و وبگاههای مشهور دارای اعتبار نیز منتشر میشود.

اگر خبر را برای نخستین بار در شبکه‌های اجتماعی می‌بینید باید پیش از بازنشر و فرستادن آن برای دیگران، تلاش کنید تا درستی آن را بیازمایید.

۶- از خواندن خبر چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

خبر ساختگی مثل همه ی تبلیغات دیگر برای برانگیختن احساس شما طراحی شده است. پس اگر با خواندن خبری بسیار ناراحت شدید، درنگ کنید و نفس عمیقی بکشید. ادعایی که در خبر وجود دارد را دست کم در سه خبرگزاری و یا رسانه ی معتبر تحقیق کنید و سپس تصمیم بگیرید که خبر را ساختگی یا واقعی به حساب آورید. نباید همه چیز را زود باور کرد. هیچ چیزی بهتر از تفکر انتقادی در روبرو شدن با خبر نیست.

سواد رسانه ای خود را افزایش دهید عادت فوروارد کردن مطالبی که به دستتان می‌رسد را به حداقل ممکن برسانید و اگر حوصله ارزیابی مطلبی را ندارید چرخه ی اخبار نامعتبر را با فوروارد نکردن آن خبر قطع کنید.

توصیه های لازم برای انتشار اطلاعات :

- از اطلاعاتی که منبع روشن و معتبری دارند استفاده و منابع ذکر شود.
- اطلاعات نباید ترس و اضطراب کاربران را افزایش دهد.
- پیام به گونه ای بیان شود که مخاطب بتواند منظور پیام را به راحتی و با صرف زمان و تلاش اندک، دریافت نمایند
- از به کار بردن اصطلاحات فنی و تخصصی پرهیز شود.
- از اصطلاحات آشنا برای مخاطب استفاده شود. (چنانچه اصطلاحات تخصصی استفاده می شود توضیح داده شود)
- سطح سواد و فرهنگ مخاطب مخاطب در نظر گرفته شود
- مطالب آموزشی مهم تکرار شده و بیشتر در دسترس قرار گیرد.

تا حد امکان از اینفوگرافی برای آرایه اطلاعات استفاده شود.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

برنامه سلامت میانسالان

خرداد ۱۴۰۳