

Länk till hemsida med länkar till rapporter, verktyg mm sist i presentationen.




Hälsolitteracitet

- Vad är hälsolitteracitet?
- Varför är det viktigt?
- Hur arbeta med hälsolitteracitet för att undvika ojämlikhet i hälsa?

8 april 2021
Josefin Wängdahl, PhD, josefin.wangdahl@pubcare.uu.se
Socialmedicin, Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet



Uppsala University logo

Det moderna samhället

- Välutvecklad hälso- & sjukvård
- Omfattande hälsofrämjande arbete
- Många aktörer
- Rätten till hälsa och hälsoinformation

Uppsala University logo

Hälsoinformation passivt och aktivt



Photo: Yvonne/Anders

Uppsala University logo

Förväntningar på individen

- Söka efter information om hälsa och hälso- & sjukvård
- Egna initiativ och val för att bibehålla & förbättra hälsan
- Avgöra om stöd, vilket stöd och hitta stöd
- Kunskap om rättigheter och skyldigheter

Uppsala University logo

Komplex hälsolitteracitet (KHL)



“Hälsolitteracitet är relaterat till litteracitet och har med människors kunskap, motivation och förmåga att **få tillgång till, förstå, värdera och tillämpa hälsoinformation** för att kunna göra bedömningar och ta beslut i vardagen som har med sjukvård, sjukdomsprevention och hälsopromotion att göra, för att bibehålla och förbättra livskvaliteten under hela livet”

Sorensson et al, 2012

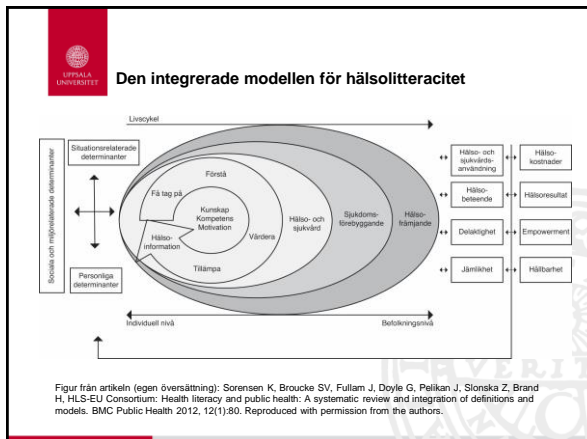
En persons förmåga att **få tag på, förstå, värdera och använda** hälsoinformation för att bibehålla och förbättra hälsan

Uppsala University logo

3 dimensioner av komplex hälsolitteracitet (KHL)

- Funktionell (FHL)**
 - Förmåga att läsa och använda skriftlig hälsoinformation.
- Kommunikativ**
 - Kognitiva och sociala förmågor vad gäller att kunna välja ut och kommunicera kring hälsa med andra utifrån den rådande situationen
- Kritisk**
 - Förmåga att analysera och använda hälsoinformation för att bättre kunna kontrollera olika livshändelser och situationer

(Nutbeam, 2008)



En person med god hälsolitteracitet kan...

Få tag på

Förstå

Värdera

Använda

En person med god hälsolitteracitet kan...

Få tag på

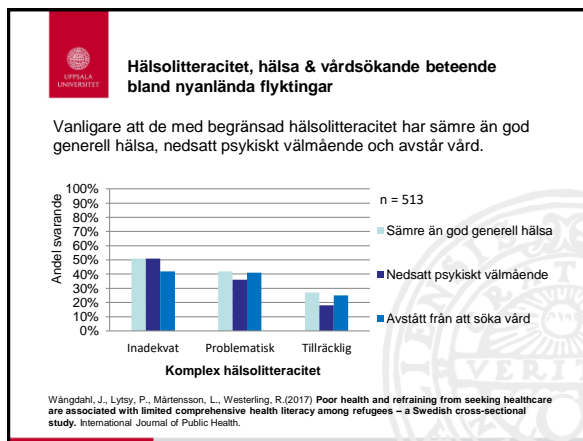
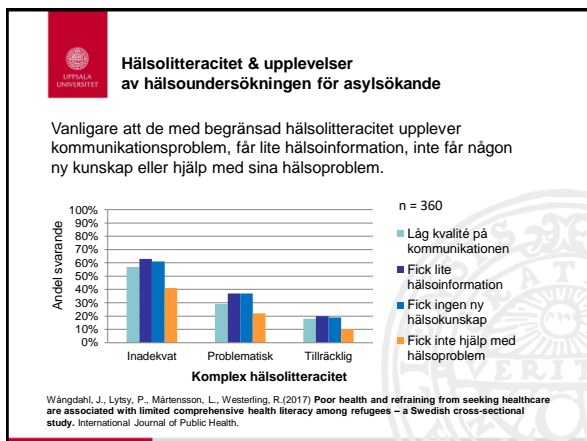
Förstå

Värdera

Använda

Vanligare att personer med begränsad hälsolitteracitet...

- inte förstår hälsoinformation korrekt
- fattar beslut utifrån fel information
- inte följer instruktioner och information på rätt sätt
- inte förstår vikten av, deltar i, får nytta av hälsöfrämjande insatser
- över- eller underutnyttjar vården korrekt
- upplever kommunikationen med hälso- och sjukvården som sämre
- ställer färre frågor
- inte är nöjda med hälso- och sjukvården
- har sämre hälsa




Hälsolitteracitet kan leda till...

- Ojämlighet i hälsa
- Omotiverade skillnader inom hälso- & sjukvården
- Onödiga hälso- & sjukvårdskostnader

= En viktig social determinant för hälsa och empowerment!

Levande exempel



<http://www.youtube.com/watch?v=ubPkdpGHWAA&list=FLTqIQ7wccZhbQmkKGlyQQw> (4 min)

DU KAN GÖRA SKILLNAD!

Öppen dialog

1. Har du mött på personer med begränsad hälsolitteracitet i ditt arbete?
2. Vad har hälsolitteracitet för betydelse i ditt arbete?

Få tag på
Google
1177


Förstå
Förstå

Vårdas
Vårdas

Använda
Använda

Ställ dig upp och fundera 1 min....

Hur mäts hälsolitteracitet?



Olika sorters instrument

- Direkt testning (REALM, TOFHLA)
- Självrapportering (FHL, CCHL, HLS HLS-EU-Q, HLQ, eHEALS)

Svårt att mäta alla dimensioner och att jämföra resultat

Varför?

- Kartläggning
- Följa upp och utvärdera insatser

Svensk FHL skala

När du tar del av skriftlig information som du behöver när du mår dåligt eller för att bibehålla eller förbättra din hälsa, hur ofta ...

Sätt ett kryss på varje rad.

	Aldrig	Sällan	ibland	Ofta	Alltid
a) Tycker du att det är svårt att läsa den för att den är svår att se (även om du har glasögon eller linser)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Innehåller den ord eller siffror som du inte förstår?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Tycker du att det är svårt att förstå innehållet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Tycker du att det tar lång tid för dig att läsa den?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Ber du någon annan person läsa och förklara den för dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wingdahl JM, Malmsson LI. Measuring health literacy - the Swedish Functional Health Literacy scale. *Scand J Caring Sci* 2014.

Hur vanligt och vem har begränsad hälsolitteracitet?

Europeisk kartläggning:
47% begränsad KHL
45% begränsad FHL



1 av 2

Bild: Health Literacy: HLS-EU The Movie

Riskgrupper:
Äldre, låg utbildning/socioekonomi/social status, utlandsfödd*

* Flyktingar i Sverige, ca 60 % begränsad hälsolitteracitet

Svårt att bedöma och förekommer i hela befolkningen!

PAUS 10 min
Vi börjar igen 9.55



Hälsolitterata hälso- och sjukvårdsorganisationer

- Hjälper individer att navigera, förstå och använda information och tjänster så att de kan ta hand om sin egen hälsa.
- Gör det lätt för människor att **få tag på, förstå, värdera, använda** hälsoinformation
- Främjar individers hälsolitterata förmågor
- Kompenserar för individers begränsade hälsolitteracitet

→ **Större möjligheter att möta individuella behov**
Bättre hälsoreultat

Tio kännetecken för en hälsolitterat hälso- och sjukvårdsorganisation

1. ...
2. ...
3. **Kompetensutvecklar medarbetare inom hälsolitteracitet.**
4. ...
5. ...
6. **Använder olika hälsostراتيجier vid mellanmänsklig kommunikation för att försäkra sig om att alla parter har förstått budskapet vid all form av kontakt.**
7. **Ser till att informationsmaterial och tjänster är lättillgängliga och ger hjälp att hitta dem.**
8. ...
9. ...
10. ...

HFS - Nationellt Hälsolitteracitetssällskap och utbildningscenter

Checklista för en hälsolitterat hälso- och sjukvårdsorganisation

I vilken omfattning... (1 inte alls...7 mycket hög omfattning)

1. ...
2. ...
3. **...finns patienter med vid utvecklandet av hälsoinformation inom din verksamhet (t.ex. vid utveckling av informationsmaterial och kallelsen)?**
4. ...
5. **... är din verksamhet utformad så att patienter kan orientera sig utan problem? (t.ex. har tydliga informationsskyltar, sjukhusvårdar)**
6. ...
7. **...använder din verksamhet olika kanaler för kommunikation med patienter (t.ex. sociala media, bildstöd, 3-D modeller, film, videomöten)?**

HFS - Nationellt Hälsolitteracitetssällskap och utbildningscenter



Hälsolitterata handlingar

- Öka **kunskap om hälsolitteracitet hos personal** och se till att den används.
- **Utveckla metoder, policyer och samverkan** kring hälsolitteracitet.
- Integrera hälsolitteracitet i **planering, utvärderingsinstrument och kvalitetsförbättringar**.




Hälsolitterata handlingar

- **Utveckla och sprid hälsoinformation**
 - korrekt
 - lättillgänglig (fysiskt, språkligt & kulturellt)
 - lätt att förstå och ta till sig (skriftlig, muntlig, visuell)
- **Inkludera målgruppen**
 - i design, implementering och utvärdering av hälsoinformation
- **Erbjuda service och navigationshjälp**
- **Bra personlig kommunikation**






Tydlig kommunikation (Kiplani & Weiss, 2010)


- Mät förståelse innan ny information ges**
Om en person nyligen har diagnostiserats för högt blodtryck:
"Innan vi börjar, kan du berätta mig vad du redan vet om högt blodtryck?"
- Förklara saker tydligt och använd klarspråk**
Undvik professionell jargong/begrepp som inte används i vardagen
Exempelvis *"Du har inte HIV"* i stället för *"Ditt test var negativ"*

Vad för svåra begrepp används i din verksamhet?
Ställ dig upp och fundera i 1 min...



Tydlig kommunikation (Kiplani & Weiss, 2010)

- 3 saker**
Upprepa de tre viktigaste sakerna flera gånger under mötet.
- Öppna frågor**
"Vilka frågor har du?" vs *"Har du några frågor?"*



Vad behöver jag göra nu?
Jag har hört att...stämmer det?

Tydlig kommunikation (Kiplani & Weiss, 2010)

- Återberättande (Förstå mig rätt)**
 - Patienten summerar med egna ord
 - Dela gärna upp informationen
 - För att kontrollera att **DU** förklarat tillräckligt bra

Exempel: <https://vimeo.com/313820033> (3 min)



Bild: KJV VG Region

Tydlig kommunikation (Kiplani & Weiss, 2010)

- Skriv ner viktiga instruktioner**
 - Ger patienterna mer tid att ta in informationen
 - Gör det lättare för att veta vad som skall göras efter besöket
 - Kan användas av andra personer i hemmet
- Använd pedagogiskt material**
Kan öka förståelse
Exempel: <https://kom-hit.se/lykting/>



1,5 liter cola eller 7 mackor

Bild: www.bildstod.se
Foto: Svenskt kött

Tydlig kommunikation

1. Kontrollera förkunskap innan ny info ges
2. Förklara tydligt och använd vardagsspråk
3. Lyft fram de 3 saker som är viktigast
4. Främja frågor och använd öppna frågor
5. Återberättande
6. Skriv ner viktiga instruktioner
7. Använd pedagogiskt material




Bild: KJV VG Region




Bild: www.bildstod.se

Källa: Kriplani, S. and B.D. Weiss, *Teaching about health literacy and clear communication*. Journal of General Intern Medicine, 2006. 21: p. 888-890.

Svenska erfarenheter

- Dialogbaserade gruppträffar på modersmål om hälsa kan främja migranters hälsolitteracitet.
 - Studiecirklar i hälsa i Uppsala
 - Kulturella brobyggare i Skåne
- "Förstå mig rätt" kan användas på gruppnivå och användas för främjande av dialog och utvärdering.
 - MILSA utbildningsplattform




Svenskt material om hälsolitteracitet



www.halsolitteracitet.se

KOM IGÅNG!

Vill ni inom er verksamhet börja arbeta med hälsolitteracitet kan det vara bra att lägga upp en strategi för hur ni ska komma igång. Här följer några förelag.

- 1 Visa en kortversion av filmen för er chef eller ledningsgrupp och lyft fram argument till varför det är viktigt att arbeta med hälsolitteracitet.
- 2 Visa filmen i er arbetsgrupp, ta gärna stöd i det material som finns tillgå på www.halsolitteracitet.se
- 3 Synliggör vad ni redan gör inom området och fundera över hur arbetet kan utvecklas.
- 4 Följ gärna upp och se om större fokus på området leder till positiva förändringar för de ni möter.

www.halsolitteracitet.se



www.hfsnatverket.se
www.halsolitteracitet.se

Hälsolitterata organisation

1. Vad kan göras på din arbetsplats för att underlätta för människor med begränsad hälsolitteracitet?
2. Vad kan göras på din arbetsplats för att öka människors hälsolitteracitet?



Ställ dig upp och fundera 1 min....



Du kan göra skillnad!

Skriv **1** sak i chatten

som du kommer ihåg från den här föreläsningen och kommer att ta med dig i ditt arbete framöver.

Hälsolitteracitet i korthet

- En **individs förmåga** att **hitta, förstå, värdera & använda** sig av hälsoinformation ELLER en **organisations förmåga** att hjälpa individer att **navigera, förstå** och **använda** information och tjänster så att de kan ta hand om sin egen hälsa
- Kan förändras över tid och beror på miljön som man befinner sig i
- Viktig bestämningfaktor för hälsa & empowerment
- Svårt att avgöra en persons hälsolitteracitet
- Arbete på individ- & samhällsnivå med hälsolitteracitet behövs för att minska risken för onödigt ohälsa och ojämlikhet i hälsa

Vill du veta mer?

www.halsolitteracitet.se



Tips! Anmäl dig gärna till webbsidans nyhetsbrev så påminns du om hälsolitteracitet och får information om vad som händer inom området.

Svenska filmer

Filmen om hälsolitteracitet (2 min)
<https://youtu.be/BVSiZ6Zg7hA?list=PLSTmIsRzkKXrN34er4A8tp1jRVLBbFJv>

Filmen om hälsolitteracitet (7 min)
https://www.youtube.com/watch?v=-Y_V6YIM0As&feature=youtu.be&list=PLSTmIsRzkKXrN34er4A8tp1jRVLBbFjv

Teach back- en metod som bidrar till bättre patientsäkerhet (3 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=O0h0-CZaCJk>

KomHIT Flykting - om kommunikationsstöd inom vården (5 min)
<https://youtu.be/jPqZppHCtiY>

Urval av källor

Mårtensson L, Hensing G. **Hälsolitteracitet, grundbult i patientmötet. Läkartidningen** 2011, **108**(51-52):2718-2720.

WHO Regional Office for Europe: **Health Literacy - the solid facts**. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2013.

Wångdahl J, Lau M, Nordström P, Samulowitz A, Karlsson L: **Hälsolitteracitet - en kommunikativ utmaning för hälso- och sjukvården. Socialmedicinsk tidskrift** 2017, **94**(2):126-135.

Wångdahl J, Lytsy P, Mårtensson L, Westerling R: **Health literacy among refugees in Sweden – a cross-sectional study. BMC Public Health** 2014, **14**(1):1030.

Wångdahl J, Lytsy P, Mårtensson L, Westerling R: **Health literacy and refugees' experiences of the health examination for asylum seekers - a Swedish cross-sectional study. BMC Public Health** 2015, **15**:1162.

Sorensen K, Van den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, Brand H, Consortium Health Literacy Project E: **Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health** 2012, **12**:S0.

Sorensen K, Pelikan JM, Rothlin F, Ganahl K, Slonska Z, Doyle G, Fullam J, Kondilis B, Agrafiotis D, Utters E *et al*: **Health literacy in Europe: comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU). Eur J Public Health** 2015, **25**(6):1053-1058.

Berkman ND, Sheridan SL, Donohue KE, Halpern DJ, Croley K: **Low health literacy and health outcomes: an updated systematic review. Ann Intern Med** 2011, **155**(2):97-107.

Palumbo R: **Designing health-literate health care organization: A literature review. Health Service Management Research** 2016, **0**(0):1-9.

Brach C, Keller D, Hernandez B, Bauer C, Parker R, Dreyer B, Schyve P, Lemerise JA, Schillinger D: **Ten attributes of Health Literate Health Care Organizations. Discussion Paper**. Washington (DC): Institute of Medicine; 2012.

Altm SV, Finke I, Kautz-Frammuth S, Stock S: **The evolution of health literacy assessment tools: a systematic review. BMC Public Health** 2014, **14**:1207.

Mancuso JM: **Assessment and measurement of health literacy: an integrative review of the literature. Nurs Health Sci** 2009, **11**(1):77-89.

Länkar att titta på i samband med föreläsning

1. <http://www.youtube.com/watch?v=ubPkdpGHWAQ&list=FLTqtQt7wccZHbOmkKGtyOQw>
2. <https://vimeo.com/313820033>