**SAĞLIK OKURYAZARLIĞI**

21. yüzyılda bilgi toplumları sağlık alanında karar verme ikilemi ile karşı karşıyadır. İnsanlar gittikçe artan bir şekilde sağlıklı yaşam tarzlarını seçmekte, karmaşık bir çevre ve sağlık sistemleri içerisindeki kişisel ve ailevi yolculuklarını yönlendirmekte zorlanmaktadırlar. “Modern” toplumlarda aktif olarak sağlıksız yaşam şekilleri pazarlanmakta, sağlık sistemleri içerisinde ilerlemek iyi eğitimli insanlar için bile gittikçe daha zor hâle gelmektedir. Sağlık okuryazarlığı, bir kavram ve terim olarak ilk ortaya atıldığı günden bu yana pek çok farklı şekilde tanımlanmıştır. İnsanların yaşamları boyunca yaşam kalitesini iyileştirmek amacıyla hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi hakkında kararlar verirken sağlık bilgilerine erişme, anlama, değerlendirme ve uygulamaya yönelik bilgilerini, motivasyonlarını ve yeterliliklerini ifade eden sağlık okuryazarlığı; kısaca kişilerin sağlıkla ilgili bilgilere ulaşması, bu bilgileri anlaması ve sağlıkla ilgili kararlarında kullanabilmesi için gerekli olan zihinsel ve sosyal becerilere sahip olması olarak tanımlanır.

**Sağlık Okuryazarlığı Neleri İçerir?**

• Sağlık için yerine getirilmesi gereken kuralları uygulama,

• Tıbbi eğitim broşürlerini, reçete edilen ilaçlarla ilgili talimatları ve doktorların açıklamalarını anlayabilme,

• Hastanelerdeki onam formlarını değerlendirme ve karmaşık sağlık sistemlerinin üstesinden gelebilme,

• Kişinin hem kendi hem de toplum sağlığını iyileştirmek amacıyla doğru bilgi ve hizmete ulaşma ile bu bilgi ve hizmeti kullanabilme yeteneğini içerir.

**Sağlık Okuryazarlığı Neden Önemli?**

Yetersiz sağlık okuryazarlığı olan bireyler, sağlık okuryazarlığı düzeyi yeterli seviyede olan bireylerle karşılaştırıldığında, gereksiz hastane masraflarının arttığı, gereksiz tetkik yaptırma oranlarının arttığı ve hastanede yatış sürelerinin uzadığı gözlemlenmiştir. Sağlık okuryazarlık seviyesi düşük olan bireyler sağlık hizmetlerine erişimde ve kullanımda zorluklar yaşamaktadır (Healty People 2010: 1- 53). Yapılan çalışmalarda, sağlık okuryazarlığının önemi konusunda çarpıcı sonuçlar elde edilmiştir. Bunlardan bazıları;

• Yetersiz sağlık okuryazarlığı düzeyine sahip bireyler hipertansiyon, diyabet, astım gibi kronik hastalıkları yönetmekte zorlanmakta, ilaçların doğru ve zamanında kullanımında zorluk çekmektedir (Tözün ve Sözmen, 2014: 50).

• Sağlık okuryazarlığı düşük olan bireyler; mahcubiyet, korku, kendine güvensizlik gibi duyguların etkisi altında kalarak gerçek bilişsel kapasitelerini gizlemeye çalışmaktadırlar (Sezgin, 2011: 85). Safeer ve Keenan (2005), sağlık personelinden yardım istemek, sağlık kuruluşuna gelirken yanında okuryazar birini getirmek, doktor randevularının hatırlanmaması, bahaneler üretme, ilaç kullanımında uyumsuzluk, önerilen müdahalelere uyumsuzluk, karar vermeyi erteleme, diğer kişileri izleme gibi davranışları bireyin sağlık okuryazarlığının yetersiz olduğunu düşündüren davranışlar olarak açıklamaktadır (Aktaran, Yılmazel, 2014: 12- 13).

• Yetersiz sağlık okuryazarlığına sahip olanların, sağlık sistemi içerisinde her yıl toplam sağlık maliyetine ek olarak %3-%5 arasında bir maliyet yüklediği belirtilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri’nde yetersiz sağlık okuryazarlığı düzeyinin sonuçlarını araştırmak üzere yapılan bir çalışmada sağlık okuryazarlığının hastalar ve hekimler üzerindeki etkisinin ortaya konulması ve sağlık okuryazarlığı seviyesinin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada hastaların kendilerini ifade ederken yetersiz kaldığı, tıbbi durum ve tedavilerini de yeterli düzeyde anlamadıkları belirtilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre sağlık okuryazarlığı yetersiz olan bireylerin hastaneye yatış riski de artmaktadır (Tanrıöver vd., 2014: 21; Akbulut, 2015: 113-128; Kickbursch, 2011: 101- 104).

Genel olarak sağlık okuryazarlığının yetersiz olması;

• Koruyucu sağlık hizmetlerinin düşük düzeyde kullanımı,

• Bireyin tıbbi durumunu anlamasında yetersizlik,

• Semptomatik dönemde sağlık bakım arayışında gecikme,

• Tıbbi talimatları yerine getirememe,

• Öz-bakım yetersizliği,

• Sağlık bakım maliyetlerinde yükselme,

• Ölüm oranında artış gibi durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Freedman, 2009; Aktaran; Yılmazel ve Çetinkaya, 2016: 69- 71).

Sağlık okuryazarlığının en temelde bireylerin okuryazarlık düzeyleriyle ilişkisi bulunsa da yapılan araştırmalarda sağlık sisteminin karmaşıklığı ve sağlık sistemi kullanıcılarının kullandığı tıbbi terimler, bireylerin sağlık okuryazarlığı becerilerini olumsuz olarak etkilemektedir (Martin, vd., 2009: 1211). Bireylerin sağlık okuryazarlık seviyesinin arttırılması, kendilerinin sağlık sorumluluğu bilincinde olmasına bağlıdır (İlhan, Batman ve Akman, 2010: 34 -44). Birey olarak hastanın sağlığı ile ilgili kendisini ilgilendiren konularda söz sahibi olabilmesi, kendisini iyi bir şekilde ifade edebilmesi, haklarını hayata geçirmesi ve koruması için önem arz etmektedir. Her birey potansiyel birer hasta olarak görülmektedir. Hasta sorumluluğundaki amaç her bireyin her söyleneni sorgusuz bir şekilde yapması değil, ne yapması gerektiğini bilen bireylerin yetiştirilmesini sağlamaktır ( Akbolat vd., 2016: 356; Erer, 2010: 36- 37).

**TEMEL KAVRAMLAR**

**ACİL HASTA:** Acil servise başvuran acil şikayetleri olduğunu ifade eden her hasta.

**ACİL SERVİS**: Hastanelerde ve diğer sağlık kuruluşlarında acil tıbbi yardım gerektiren hastalara hizmet vermek amacıyla kurulan sağlık birimi.

**AKILCI İLAÇ KULLANIMI**: Bir hastalığın önlenmesi, kontrol altına alınması veya tedavi edilmesi vb. gibi amaçlar için doğru ilacın, doğru zamanlamayla, doğru miktarda, doğru uygulama yoluyla, yeterli bilgilendirme yapılarak ve uygun maliyetle kullanılmasına dair ilkeler bütünüdür.

**AKRAN BASKISI:** Kişinin, yaşıtları tarafından kendilerine benzer şekilde davranması için zorlanmasıdır.

**ANTİBİYOTİK:** Bakteriler ve bazı parazitler gibi birtakım mikropların neden olduğu enfeksiyonları tedavi etmek için kullanılan bir grup ilaca verilen isimdir.

**ANTİBİYOTİK DİRENCİ:** Mikroorganizmaların antibiyotiklere karşı direnç kazanması.

**BAĞIMLILIK**: Kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.

**BEDEN KİTLE ENDEKSİ:** Vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle (kg/m²) yapılan hesaplama sistemi

**BESLENME BOZUKLUĞU**: Sağlığa zarar verebilecek derecede yetersiz ya da aşırı yemek yeme davranışıdır

**DENGELİ BESLENME**: Sağlık için gerekli olan besinleri belirli ölçülerde ve düzenli olarak tüketme.

**DİJİTAL SAĞLIK HİZMETLERİ:** Hastaların tanı ve tedavisinde, hasta olmayan bireylerin sağlık ve risk durumlarını takip etmede, sağlık sistemi çalışanlarının eğitiminde, toplum sağlığının denetlenmesinde ve iyileştirilmesinde bilişim ve iletişim teknolojilerinin kullanılması ile verilen hizmetlerin tamamı

**E-DEVLET:** Vatandaşlara devlet tarafından verilen hizmetlerin elektronik ortamda sunulması demektir

**E-NABIZ:** Kişisel sağlık bilgilerinizi yönetebileceğiniz, Türkiye'nin güvenilir kişisel sağlık kaydı sistemi

**HALK SAĞLIĞI:** Bireylerin ve toplumun sağlığının korunmasını konu edinen bilim dalı.

**HEIMLICH MANEVRASI:** Soluk borusunun tıkanması sonrası kişinin göğüs kafesinin altına bir el yumruk yapılarak baskı uygulanması

**HİJYEN:** Sağlık bilgisi, sağlık koruma, hıfzıssıhha, sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü.

**İLK YARDIM:** Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin tıbbi yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır

**İLK YARDIMIN TEMEL UYGULAMALARI:** Koruma, Bildirme, Kurtarma (KBK) olarak ifade edilir

**KIRMIZI KOD:** Ciddi hastalığı ya da yaralanması olan hasta veya yaralılardan oluşan acil gruptur. Bu gruptaki hasta veya yaralıların öncelikli olarak acil tedavi veya hızlı transport edilme gereksinimi vardır**.**

**KİŞİSEL BAKIM:** Bireyin kendi sağlığını devam ettirmesi için yaptığı özbakım uygulamalarının tümü**.**

**MHRS:** Merkezi hekim randevu sistemi, vatandaşların Sağlık Bakanlığına bağlı hastaneler ile ağız ve diş sağlığı merkezleri ve aile hekimlerine Alo182'yi arayarak canlı operatörlerden, web üzerinden ya da MHRS mobil uygulamasından kendilerine istedikleri hastane ve hekimden randevu alabilecekleri bir sistemdir.

**OBEZİTE:** Obezite genel olarak vücuda besinler ile alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kitlesinin, yağsız vücut kitlesine oranla artması ile açıklanan kronik bir hastalık

**PANDEMİ:** Dünyada birden fazla ülkede veya kıtada, çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen genel isim.

**SARI KOD:** Hâlihazırda yaşamı tehdit eden hastalığı ya da yaralanması olmayan ancak zamanında nakledilemez ise potansiyel yaşam tehdidi olanlardır. Bu gruptaki yaralı veya hastalar sağlık sorunları olmasına rağmen kırmızı gruptakilere göre biraz daha bekleyebilirler.

**SEVK ZİNCİRİ:** Kişinin önce birinci basamak sağlık kuruluşuna başvurması, burada çözülemeyen sorunları için ikinci basamak sağlık kuruluşuna birinci basamak tarafından yönlendirilmesi, burada da çözülemeyen sorunları için üçüncü basamak sağlık kuruluşuna ikinci basamak tarafından yönlendirilmesidir

**SİYAH KOD:** Ölü ya da hayatta kalma şansı düşük olarak kabul edilenlerdir. Afet zamanlarına özgü olarak kişi tıbben ölmemiş bile olsa bu kategoriye alınmalıdır. Bu kategoriye girenlere sağlık hizmeti verilemez ya da en son sırada bakıma alınır.

**TEDAVİ EDİCİ SAĞLIK HİZMETLERİ:** Hastaların ayakta veya evde teşhis ve tedavi edilmeleri kapsamında verilen hizmetlerdir

**TRİYAJ:** Acil servislere başvuran hastaların, hastalıkları ile ilgili şikâyetleri, belirtilerin şiddeti ve tıbbi durumlarının aciliyeti göz önüne alınarak tabip veya bu konuda eğitim almış sağlık personeli tarafından yapılan öncelik belirleme işlemi.

**YAN ETKİ:** Tedavi için uygulanan ilacın kişide kullanım amacı dışında sebep olduğu olumsuz etki**.**

**YEŞİL KOD:** Tıbbi bakımdan gereksinimi olan ancak acil olmayan hafif yaralı, bilinci açık hasta veya yaralılardır. Bunlardan bazıları kurtarıcılara yardım etmekte değerlendirilebilir.

**YETERLİ BESLENME:** Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin sağlanması işi

**YOKSUNLUK:** Fiziksel veya psikolojik bağımlılık yapabilen belirli bir ilaç veya kimyasala belirli bir süre maruz kalan doku veya organların bu maddeleri yeterli dozda alamaması hâlinde ortaya çıkan çeşitli klinik belirtileri ifade eder**.**

**ZARARLI ALIŞKANLIKLAR:** Sağlığı olumsuz yönde etkileyen, zararlı olduğu bilindiği hâlde kolay kolay vazgeçilemeyen alışkanlıkların tümü.

**ZORBALIK:** Gücüne güvenerek hükmü altında bulunanlara söz hakkı ve davranış özgürlüğü tanımayan kimse ve bunun yaptığı davranışlar**.**