

# Sağlık Okuryazarlığını Geliştirme Stratejileri

- Sağlık Okuryazarlığını Geliştirmeleri için **gebelerin bilgiyi sorgulama anlama, iyi iletişim kurma kendini ifade etme, farkındalık kapasiteleri geliştirilmelidir.**
- Buna yönelik aşağıdaki davranışları göstermeleri için farkındalık, bilgilendirme ve uygulamalar yapılmalıdır.

# **Sağlık Okuryazarlığını Geliştirme Stratejileri- Devamı**

## **1. Doktora gitmeden hazırlık yapın; aşağıdaki konulara ilişkin notlar tutun**

- Kullandığınız ilaçlar (reçeteli-reçetesiz)
  - Hastalığınızın semptomları
  - Yaşam tarzınızdaki değişiklikler
    - Endişe ve korkularınız
    - Alerjileriniz

# Sağlık Okuryazarlığını Geliştirme Stratejileri- Devamı

## 2. Doktorunuza karşı açık ve dürüst olun

- Sigara içme
- Sağlıklı beslenme
- Diş fırçalama
- Egzersiz gibi

# Sağlık Okuryazarlığını Geliştirme Stratejileri- Devamı

**3. Sağlık hizmeti alırken aşağıdaki gibi sorular sormaktan çekinmeyin.**

- İlaçlar: İlacın İsmi?
- Ne için kullanılacağı?
- Nasıl kullanacağı (hangi yol)?
  - Ne zaman kullanacağı?
  - Ne kadar süre kullanmalıyım?
  - Hangi yan etkiler görülebilir?

# Sağlık Okuryazarlığını Geliştirme Stratejileri- Devamı

## 4. Bilgileri anladığınızdan emin olun.

- Size verilen bilginin sizin tarafınızdan ne kadar anlaşıldığını yalnız siz bilebilirsiniz
  - Yanınızda bir arkadaşınızı/yakınınızı götürün
  - Anlamadığınız bilginin tekrarlanmasını isteyin
    - Kendi cümlelerinizle tekrar edin
    - Bilgileri yazılı isteyin
- Doktorun/hemşirenin yanında uygulama yapın

# Sağlık Okuryazarlığını Geliştirme Stratejileri-Devamı

- **5. Değerlendirme yapın**

- Sorunum (teşhisim) ne?
  - Ne yapmalıyım?
- Bunu yapmak benim için neden önemli?

# Sağlık Okuryazarlığını Geliştirme Stratejileri- Devamı

## 6. Geri bildirin verin

- Tanı ve teşhis tedavi tanımlaması yapıldıktan sonra, anladıklarınızı doktor/sağlık profesyoneline sorarak aynı şeyleri anladığınız teyit etmiş olun
- “.....mı demek istediniz?” “..... böyle anladım doğru mu?” şeklinde ifadeler kullanabilirsiniz.