

## **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.

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

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

## **2. Doktorunuza karşı açık ve dürüst olun**

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

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

- İlaçlar: İlacın ismi?
- Ne için kullanılacakım?
- Nasıl kullanacağım (hangi yol)?
  - Ne zaman kullanacağım?
- Ne kadar süre kullanmalıyım?
- Hangi yan etkiler görülebilir?

#### **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

#### **5. Değerlendirme yapın**

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

## **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.