**سواد سلامت:**

**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. اما باید توجه داشت که سواد سلامت مفهومی فراتر از توانایی‌های فردی یک شخص می‌باشد.

سواد سلامت توانمندی های فرد را در3دسته ی زیرایجاد ویا افزایش می دهد :

1-توانایی خواندن فرم‌های رضایت نامه، برچسب‌ها و پیوست‌های مربوط به داروها، و سایر اطلاعات نوشتاری مربوط به حوزه‌های سلامت و بهداشت

2-توانایی درک اطلاعات نوشتاری و شفاهی که از طرف پزشک، پرستار، دارو ساز، و بیمه گر به فرد ارائه می‌شود

3-توانایی عمل کردن بر اساس دستورالعمل‌های مربوط به برنامه‌های دارویی و مراقبت‌های پزشکی

* سواد سلامت عامل تعیین کننده مهمی درمیزان سلامت افراد است.
* سواد سلامت درمقایسه با میزان درآمد، وضعیت شغلی، سطح تحصیلات و گروه های نژادی یا قومی، تاثیرواهمیت بیشتری در وضعیت سلامت افراد دارد.
* سواد سلامت معنایی بیش از دسترسی به وب سایت ها، خواندن جزوه ها و پیروی از رفتارهای بهداشتی تجویز شده دارد.
* سواد سلامت فرد را در داشتن نقش فعال در بهبود سلامت خود، مطالبه گری از دولت ها برای رسیدگی و عدالت در سلامت، تعامل و بیان نیازهای شخصی و اجتماعی و تصمیم گیری در مورد سلامت خود و اطرافیانش توانمند می سازد.
* آموزش های ارتقا دهنده سلامت باید از سنین پایین در خانه، مهدکودک ها، مدارس آغاز و تا سطح دانشگاه و بخشی از آموزش بزرگسالان تداوم یابد.

**سواد سلامت به دو شاخه شخصی و سازمانی تقسیم شده :**

الف - سواد سلامت شخصی : توانایی افراد در پیدا کردن، درک و استفاده از اطلاعات و خدمات در راستای اطلاع رسانی، تصمیم گیری و انجام اقدامات مرتبط با سلامت خود و دیگران می باشد.

ب - سواد سلامت سازمانی: توانمند سازی عادلانه افراد در دستیابی به اطلاعات و خدمات و درک صحیح برای تصمیم گیری و انجام اقدامات مرتبط با سلامت برای خود و دیگران .

یکی از وظایف ارائه دهندگان خدمات بهداشتی ، ارتقای سلامت عمومی افراد جامعه است . از بهترین شیوه های ارتقای سواد سلامت، ایجاد اعتماد است. در سال 2023، آکادمی های ملی علوم، مهندسی و پزشکی، مجموعه مقالاتی با عنوان نقش اعتماد و سواد سلامت در دستیابی به برابری سلامت در محیط های بالینی، موسسات بهداشت عمومی و محیط های اجتماعی منتشر کردند . در این مقالات به :

1- استفاده از زبان ساده

2- استفاده از زبان و کانال های ارتباطی مورد علاقه مخاطبان

3- استفاده از زبان مناسب از نظر فرهنگی و زبانی

توصیه شده است. لازم است با کمک این کلیدهای پیشنهادی در جهت ارتقائ سلامت و خود مراقبتی افراد جامعه و گروه های هدف برنامه ریزی نموده و استراتژی های منطقه ای را برای دستیابی به هدف والای شبکه بهداشتی که پوشش همگانی و ارتقاء سلامت درافراد جامعه است تعیین نمود.

در این راستا ارتقاء و حفاظت از سلامت، پیشگیری از بیماری و غربالگری زودهنگام، مراقبت‌های بهداشتی و ... باید مورد توجه قرار بگیرد.تا افراد جامعه بتوانند از مهارت‌های سواد سلامت مانند نحوه دستیابی به اطلاعات صحیح، گفتگو و بحث و دریافت اطلاعات سلامت، تفسیر نمودارها، تصمیم‌گیری در مورد شرکت در مطالعات تحقیقاتی، استفاده از ابزارهای پزشکی برای مراقبت‌های بهداشتی شخصی یا خانوادگی مانند محاسبه زمان‌بندی یا دوز دارو مورد نیاز، استفاده از فشارسنج ،خواندن دماسنج و .... برخوردار باشند.