ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О медицинской грамотности

Эта информация поможет вам узнать, что такое медицинская грамотность и как можно ее повысить.

Что такое медицинская грамотность?

Медицинская грамотность отражает то, насколько легко вы можете найти, понять и использовать информацию, касающуюся здоровья и медицинского обслуживания. Она отличается от обычной грамотности (способности читать и писать). Медицинская грамотность предполагает следующее:

- решение задач;
- использование информации о здоровье для принятия решений о медицинском обслуживании;
- умение ориентироваться (разбираться) в системах здравоохранения.

Повышение медицинской грамотности поможет вам точнее придерживаться плана лечения и избегать дополнительных визитов в больницу или пункт

неотложной медицинской помощи.

Даже если вы обычно не испытываете проблем с пониманием информации, касающейся здоровья, из-за стрессового состояния, неспособности справиться со своими чувствами и волнения вам может быть сложнее усваивать и запоминать новую информацию. Это означает, что медицинская грамотность может меняться в зависимости от того, насколько вы обеспокоены и в какой ситуации находитесь.

Как повысить свою медицинскую грамотность?

Ваши медицинские сотрудники могут ответить на ваши вопросы и помочь вам усвоить новую информацию. Одним из наиболее важных элементов медицинской грамотности является хорошо налаженное взаимодействие между вами и вашими медицинскими сотрудниками.

Ваши медицинские сотрудники приложат все усилия, чтобы четко и понятно передавать вам необходимую информацию. Вы можете облегчить им эту задачу, придерживаясь изложенных ниже рекомендаций.

Подумайте о том, каким образом вы лучше усваиваете

информацию

Люди усваивают информацию различными способами. К примеру, вы любите узнавать новое в процессе чтения или воспринимая информацию зрительно, на слух или в ходе практических занятий (например, отрабатывая какое-либо действие).

Если ваши медицинские сотрудники будут знать, какой способ для вас предпочтительней, они смогут давать вам информацию в том виде, в котором вы ее лучше всего воспримете.

- Если вы знаете, что лучше всего воспримете информацию читая текст или просматривая видео, попросите у медицинских сотрудников обучающие материалы на нужную вам тему. Вы также можете найти такую информацию самостоятельно на веб-сайте www.msk.org/pe, где представлены образовательные материалы центра MSK для пациентов и ухаживающих за ними лиц.
- Если вы лучше всего воспримете информацию на слух, попросите медицинских сотрудников поговорить с вами о том, что вам нужно знать. Возможно, вам будет полезно попросить материал еще и в письменной форме — он поможет вам вспомнить после окончания приема все детали

разговора.

- Если вы осваиваете действие (например смену повязки или отсоединение флакона с препаратом химиотерапии), спросите у медицинских сотрудников, можете ли вы потренироваться во время визита. Медицинские сотрудники могут показать вам, как это делается, и проследить за тем, как вы делаете это самостоятельно. Они также могут помочь вам найти материал в письменной форме или в форме видеоролика, чтобы дома вы все легко вспомнили.

Попросите организовать для вас услуги переводчика
Если вам удобнее разговаривать не на английском, а на другом языке, скажите об этом медицинским сотрудникам. Они могут запросить услуги переводчика, и у вас будет возможность разговаривать на удобном для вас языке.

Многие материалы центра MSK доступны на нескольких языках. Если медицинские сотрудники дают вам обучающий материал не на том языке, который вы предпочитаете, спросите, нет ли у них такого материала на вашем языке.

Подумайте о том, какую информацию вы хотите получить

Перед визитом подумайте, что вы уже знаете и что хотите узнать. В начале визита можно сказать медицинским сотрудникам, о чем вы хотите поговорить. Вы также можете сказать им, хотите ли вы услышать информацию общего характера или узнать более подробные сведения.

Многие люди ищут информацию, касающуюся здоровья, в Интернете. Искать информацию онлайн можно, но помните, что она может быть устаревшей, заведомо ложной или ошибочной. Чтобы получить максимально полезную информацию, лучше всего задать возникшие вопросы своему медицинскому сотруднику.

Просите медицинских сотрудников повторять сказанное

Очень полезно попросить медицинских сотрудников еще раз объяснить или повторить сказанное, если в этом возникнет необходимость. Чтобы проверить, поняли ли вы медицинских сотрудников, можно, например, пересказать им воспринятую информацию своими словами. Это поможет вам лучше понять информацию и убедиться, что вы поняли ее правильно.

Задавайте вопросы

Вы можете путаться в полученной информации о

здоровье или же ее может казаться слишком много. Если вы сбиты с толку информацией, полученной от медицинского сотрудника, или не понимаете ее — это нормально. Принимая меры, позволяющие лучше понимать информацию о здоровье, вы сможете повысить свою медицинскую грамотность. Один из лучших способов — это задавать вопросы.

Задавайте медицинским сотрудникам любые возникающие у вас вопросы. Откровенно говорите о том, чего вы не понимаете, или о чем хотите узнать более подробно. Также полезно выяснить, к кому следует обращаться с дополнительными вопросами после посещения и как это сделать.

Ниже приводятся некоторые примеры вопросов, которые можно задать медицинским сотрудникам.

Вопросы о диагнозе

- Какой у меня тип рака?
- Распространился ли мой рак? Если да, то на какие органы?
- Чем вызваны мои симптомы?
- Каков самый благоприятный, самый неблагоприятный и наиболее вероятный исход моего заболевания?

Вопросы о вариантах лечения

- Какой вид лечения вы рекомендуете? Почему?
- Какова цель лечения? Каковы риски и побочные эффекты?
- Существуют ли другие методы лечения? Подходит ли мне клиническое (экспериментальное) исследование?
- Как быстро мне нужно принять решение о лечении?

Вопросы во время лечения

- Где я буду проходить лечение? Как долго продлится общее лечение?
- Что делать в случае возникновения новых симптомов во время лечения?
- Что нужно делать после прохождения лечения?

Готовьтесь к назначенным вам приемам

Подготовка к назначенным вам приемам позволяет повысить вашу медицинскую грамотность во время этих посещений. Ниже описано, в чем заключается эта подготовка.

- Запишите все лекарства, витамины и пищевые добавки, которые вы принимаете. Включите в этот список рецептурные и безрецептурные

(приобретаемые без рецепта) лекарства, пластыри и мази. Для каждого принимаемого лекарства укажите, какую дозу (количество) вы принимаете. Возьмите список на прием.

- Если у вас есть краткая история болезни, возьмите ее с собой.
- Составьте перечень возникших у вас вопросов. Возьмите его с собой на прием, чтобы обсудить эти вопросы с медицинскими сотрудниками.
- Возьмите с собой блокнот и ручку, чтобы делать записи. Записывайте указания, рекомендации и любую другую информацию, которая может быть вам полезной.
- Приходите на прием с родственником, ухаживающим за вами лицом или другом. Они помогут вам все запомнить и будут усваивать информацию вместе с вами. Это может облегчить им уход за вами.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

About Health Literacy - Last updated on September 11, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center