التثقيف الصحي

الدكتور عبدالسلام صالح سلطان

الرعاية الصحية في الوقت الحاضر معقدة ونحتاج إلى مشاركة المريض وتثقيفة ليكون عضوًا بالفريق الصحي المعالج

ويعرف التثقيف الصحي: القدرة على الحصول على معلومات الرعاية الصحية وقراءتها وفهمها واستخدامها من أجل اتخاذ القرارات الصحية المناسبة واتباع التعليمات الخاصة بالعلاج. 2004 IOM

محو الأمية الصحية الشخصية: المستوى الذي يتمتع بها الأفراد بالقدرة على ايجاد المعلومات والخدمات وفهمها واستخدامها لإتخاذ القرارات والإجراءات المتعلقة بالصحة لأنفسهم وللآخرين. CDC 2020

محو الأمية الصحية المؤسساتية: الدرجة التي تُمكن المنظمات الأفراد بشكل منصف من العثور على المعلومات والخدمات وفهمها واستخدامها لإتخاذ القرارات والإجراءات المتعلقة بالصحة لأنفسهم وللآخرين. CDC 2020

تشير الدراسات أن المريض في كل زيارة يريد أن يعرف ما يأتي، لذلك على الطبيب أن يجب عن الأسئلة الآتية وإن لم يذكرها المريض:

1. ما الذي حدث؟ ما المشكلة التي يعاني منها؟ ولسان حال المريض لم يعطني الطبيب الوقت الكافي لأفهم ما المشكلة...
2. ما الذي احتاجه لمساعدة نفسي؟ لذلك لا يعرف المريض ما الحل المناسب للمشكلة التي لم يفهمها!!
3. لماذا من الضروري أن اتخذ هذا الإجراء؟ لماذا احتاج هذه المساعدة؟ لذلك لا يقدر أهمية الإجراء الذي يصفه له الطبيب، مثل أن 92% من المرضى المصابين بالضغط لا يتناولون العلاج!!!

وإذا لم يجب الطبيب عن هذه الأسئلة سيعاني المريض من المشكلات الآتية:

* يهمل مواعيد المراجعات
* عدم التزام المريض بالعلاج.
* تزداد المضاعفات
* تزداد الكلفة الدوائية.
* يكثر الدخول للمستشفى ولاسيما ردهات الطوارئ
* تزداد الأخطاء الطبية
* تكثر الوفيات.

لذلك يجب على الطبيب أن يفترض قلة الثقافة الصحية مع أي مريض مهما كانت ثقافته العامة وعليه أن يتخذ ما يأتي:

* الدعم العاطفي مهم جداً
* أن يكون واضحًا،
* وبسيطًا
* وبتعابير تخلو من المصطلحات الطبية مثل الضغط قد يفهم المريض أن الطبيب يقصد الضغط النفسي أو هبوط الضغط بدلاً من ارتفاع ضغط الدم.
* وأمينًا في ايصال المعلومات
* ودقيقًا بالمعلومات
* استعمل الكتابة بخط كبير أو رسم يدوي لتوضيح المشكلة
* اعرض صور أو مجسمات
* تشجيع المريض على طرح الأسئلة
* مشاركة المرافق لمساعدة المريض على فهم المرض وتسجيل الملاحظات بالموبايل مما يعزز التزام المريض مستقبلاً.
* أعطِ تعليمات مكتوبة واشرح له المعلومات الموجودة في المنشور
* ارشاد المريض لمواقع طبية موثوقة من الانترنيت.

مراجعة المعلومات

وعند التعامل مع جميع المرضى أن يتأكد من المريض مستوى فهمه للمعلومات وبطريقة ذكية وليس باتهام المريض بعدم الفهم، مثل هل افتهمت ما أقول؟ هذا سؤال استفزازي ومهين.

وعلى الطبيب أن يستخدم طريقة مراجعة المعلومات مع المريض "Teach Back" فمثلاً يقول للمريض، والآن أنت الطبيب وأنا المريض: حاول أن تشرح لي المعلومات التي ذكرتها لك لأتأكد من دقة شرحي لك... وهنا الطبيب يركز على أن الخطأ قد يكون منه وليس من قصور فهم المريض، وأن يأخذ بالاعتبار قلق المريض وكآبته المرافقة لمعاناته المرضية مما يؤثر على درجة استيعابه للمعلومات.

فمثلاً حينما تصف له دواءً عليك أن تعطي:

* اسم الدواء؟
* فعالية الدواء؟
* كيف يتناوله؟
* عدد الجرعات، والفترة الزمنية التي يجب عليه تناوله؟
* الآثار الجانبية والتي قد لا يفهم مصطلح الاعراض الجانبية؟