

健康素養：

什麼是健康素養？健康素養為什麼很重要？

(Health Literacy: What is it and why is it important to me? – Chinese)



UHN

給患者及其家人的信息



本手冊闡明：

- 為什麼健康素養對身心健康很重要
- 怎樣提高健康素養技能

什麼是健康素養？

健康素養是指個體具有獲取、理解和應用健康信息，並運用這些信息做出正確健康決定的能力（摘自專家團健康素養報告，2008）。

具備較強的健康素養技能，你能够：

- 選擇健康的生活方式，例如選擇正確的運動方式和飲食
- 閱讀健康信息，理解並應用這些信息做出正確的決定
- 向醫生或醫護人員闡述你的需求
- 聽取並理解健康和治療指導
- 尋求你所需要的醫療服務，瞭解如何在社區中獲取醫療及健康系統的資訊
- 選擇可能降低患病風險的行為習慣
- 瞭解你的身體健康狀況

此內容僅用作信息，不能代替專業醫療建議、診斷或治療。有關具體的身體狀況，請諮詢醫護人員。這些資料的單一副本只可複印作個人、非商業用途。

© 2010 大學健康網絡版權所有。

作者：Lisa Ovens (Revised by Sarah McBain, Patient Education & Survivorship, PMH)

創建於：07/2010

表：D-5586G



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

爲什麼健康素養很重要？

研究表明，60% 的加拿大成人都不具備照料自己和做醫療決定所需的技能。（加拿大學習研究委員會）

健康素養技能與整體健康有直接關聯。較強的健康素養技能能夠使你更好地照料自己，並可以獲取更多健康信息。**這意味著較強的健康素養技能能夠使你更加健康！**培養這些技能能夠幫助你接受可能的最佳醫護服務。

健康信息看似非常複雜，使你很難尋求所需的醫護服務，弄清自己的身體狀況，或向他人說明自己的身體狀況。

缺乏健康素養技能，你會：

- 做出有害身體的決定
- 忽視自己的健康狀況
- 不遵守醫生的指導或
- 對某些重要問題仍心存疑惑

掌控自己的身體健康！

怎樣提高自己的健康素養技能？

- **養成每天閱讀的習慣！**
養成每天閱讀的習慣有助於提高你的健康素養技能。讀物包括報紙、書籍、網頁和雜誌。
- **參與其中！**
向醫生詢問。告訴醫護人員你所喜歡的保健習慣。
讓醫護人員以一種你能够理解的方式進行解釋。
其中包括畫圖、將信息內容帶回家閱讀，或讓醫護人員使用清晰的語言進行講解。
- **到病人及家屬圖書館。**
請到瑪嘉烈公主醫院、多倫多西區醫院和多倫多全科醫院的病人及家屬圖書館獲取可靠、即時的健康信息。

在接受醫護服務中你能够做什麼？

1. 告訴醫護人員你的病史或出現的任何新症狀
2. 告訴醫療團隊成員是否產生過過敏反應或對食物、藥物是否出現過不良反應
3. 在去諮詢醫護人員之前寫下你的問題，確保不會忘記，要求他們使用“平實的語言”解釋
4. 去醫院時或在去見醫護人員之前，帶上所有藥物，包括維生素以及其他任何非處方藥或草藥
5. 帶上家人或朋友一起去就診，他們可以幫助記住醫護人員告訴的信息
6. 從醫院或醫生診所回家後確保自己明確該做什麼
7. 如存在任何疑問，均可向醫護人員諮詢，醫護人員會給你提供支持並做出回答

知識是最佳良藥！

有關更多健康素養信息，請瀏覽：

California Health Literacy Initiative
加利福尼亞州健康素養促進會
www.cahealthliteracy.org

Canadian Public Health Association
加拿大公共衛生協會
<http://www.cpha.ca/>

Canadian Council on Learning
加拿大學習研究委員會
<http://www.ccl-cca.ca/>