

Häsolitteracitet

Vad är det, varför viktigt, vad göra?



Josefin Wångdahl, MSc Public Health, PhD, Biträdande lektor
Aging Research Center, NVS, Karolinska Institutet & Stockholms universitet
Avdelningen för omvårdnad, NVS, Karolinska Institutet
Sveriges forskarrepresentant M-POHL, Medlem i IHLA's Research Standard Comité.
josefin.wangdahl@ki.se

2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

1

Hälsoinformation aktivt & passivt från många källor



Foto: Vårdförbundet

2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

2



“Hälsolitteracitet är relaterat till litteracitet och har med människors kunskap, motivation och förmåga att **få tillgång till, förstå, värdera och tillämpa hälsoinformation** för att kunna göra bedömningar och ta beslut i vardagen som har med sjukvård, sjukdomsprevention och hälsopromotion att göra, för att bibehålla och förbättra livskvaliteten under hela livet”

Sorensson et al, 2012

En persons förmåga att **få tag på, förstå, värdera och använda** hälsoinformation för att bibehålla och förbättra hälsan

Funktionell (FHL)

- Förmåga att läsa och använda skriftlig hälsoinformation.


Kommunikativ

- Kognitiva och sociala förmågor vad gäller att kunna välja ut och kommunicera kring hälsa med andra utifrån den rådande situationen



Kritisk

- Förmåga att analysera och använda hälsoinformation för att bättre kunna kontrollera olika livshändelser och situationer

(Nutbeam, 2021)



Specifika former av hälsolitteracitet





<p>Funktionell hälsolitteracitet</p> <p>Kommunikativ hälsolitteracitet</p> <p>Kritisk hälsolitteracitet</p>	}	Generell hälsolitteracitet
<p>Digital hälsolitteracitet</p> <p>E-hälsolitteracitet</p>	}	Specifik källa
<p>Mental hälsolitteracitet</p> <p>Diabetes litteracitet</p>	}	Specifikt ämne
<p>Organisatorisk hälsolitteracitet</p> <p>Professionell hälsolitteracitet</p>	}	Organisationsnivå

ABC
Hypertoni, fastande mage?


25 % ?
2*3 ggr dagligen?

www... @...





2023-10-11
josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0


5



En person med god hälsolitteracitet kan...





Få tag på




Google


Förstå



Värdera



Använda



2023-10-11
josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

6

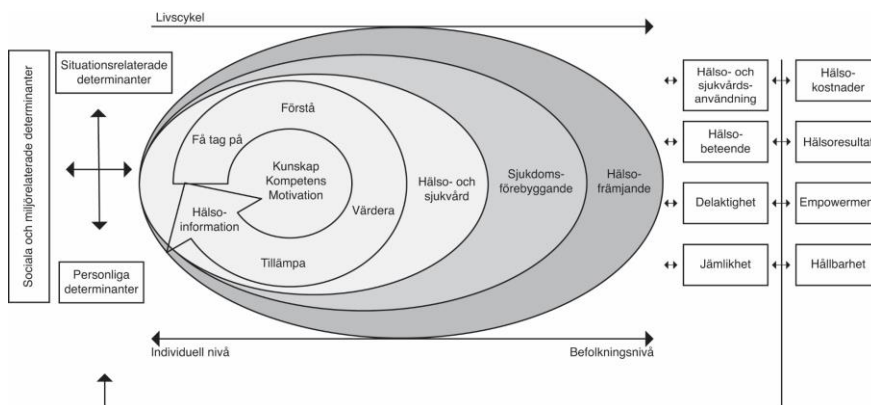


<http://www.youtube.com/watch?v=ubPkdpGHWAQ&list=FLTqtQt7wccZHbOmkKGtyOOw> (4 min)

2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

7



Figur från Sorensen K, Broucke SV, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, Brand H, HLS-EU Consortium, **Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models.** BMC Public Health 2012, 12(1):80 (egen översättning).

2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

8



Hur mäts hälsolitteracitet?



Många olika sorters instrument

- Kunskapsbaserat (REALM, TOFHLA)
- Självsfattning (FHL, CCHL, HLS EUQ, HLQ)



Svårt att mäta alla dimensioner och att jämföra resultat

Instrument på svenska: S-FHL skalan, S-K & K HL skalan, HLS-EU-Q16, eHEALS, HLHO-10, HLQ

www.halsolitteracitet.se



Använd ej till vardags i det kliniska mötet!

<https://healthliteracy.bu.edu/>



Kunskapsbaserat instrument: The Newest Vital Sign (NVS)



Nutrition Facts			
Serving Size			½ cup
Servings per container			4
Amount per serving			
Calories	250	Fat Cal	120
%DV			
Total Fat	13g		20%
Sat Fat	9g		40%
Cholesterol	28mg		12%
Sodium	55mg		2%
Total Carbohydrate	30g		12%
Dietary Fiber	2g		
Sugars	23g		
Protein	4g		8%

*Percentage Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Ingredients: Cream, Skim Milk, Liquid Sugar, Water, Egg Yolks, Brown Sugar, Milkfat, Peanut Oil, Sugar, Butter, Salt, Carrageenan, Vanilla Extract.

Score Sheet for the Newest Vital Sign Questions and Answers

READ TO SUBJECT: This information is on the back of a container of a pint of ice cream.

Question	ANSWER CORRECTLY	
	YES	NO
1. If you eat the entire container, how many calories will you eat? <i>Answer: 1,000 is the only correct answer</i>		
2. If you are allowed to eat 50 grams of carbohydrates as a snack, how much ice cream could you have? <i>Answer: Any of the following is correct: 1 cup for any amount up to 1 cup, Half the container. Note: If patient answers "two servings," ask "How much ice cream would that be if you were to measure it into a bowl?"</i>		
3. Your doctor advises you to reduce the amount of saturated fat in your diet. You usually have 42 g of saturated fat each day, which includes one serving of ice cream. If you stop eating ice cream, how many grams of saturated fat would you be consuming each day? <i>Answer: 33 is the only correct answer</i>		
4. If you usually eat 2500 calories in a day, what percentage of your daily value of calories will you be eating if you eat one serving? <i>Answer: 10% is the only correct answer</i>		
READ TO SUBJECT: Pretend that you are allergic to the following substances: Penicillin, peanuts, latex gloves, and bee stings.		
5. Is it safe for you to eat this ice cream? <i>Answer: No</i>		
6. Ask only if the patient responds "no" to question 5: Why not? <i>Answer: Because it has peanut oil.</i>		
Interpretation Number of correct answers:		
Score of 0-1 suggests high likelihood (50% or more) of limited literacy		
Score of 2-3 indicates the possibility of limited literacy.		
Score of 4-6 almost always indicates adequate literacy.		

Många olika sorters instrument

- Kunskapsbaserat (REALM, TOFHLA)
- Självskattning (FHL, CCHL, HLS EUQ, HLQ)

Svårt att mäta alla dimensioner och att jämföra resultat

Instrument på svenska: S-FHL skalan, S-K & K HL skalan, HLS-EU-Q16, eHEALS, HLHO-10, HLQ

www.halsolitteracitet.se

Använd ej till vardags i det kliniska mötet!



<https://healthliteracy.bu.edu/>

HLS-EU-Q16 svensk version

Framtaget av J. Wångdahl och L. Mårtensson efter originalversion, HLS-EU Consortium (2012).

Frågor om hur det är för dig att hitta, förstå och använda information som har med hälsa, sjukdomar och sjukvård att göra.

Markera det alternativ på varje rad som stämmer bäst överens med ditt svar.	Mycket lätt	Lätt	Svårt	Mycket svårt
a. hitta information om behandlingar för sjukdomar som berör dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. ta reda på var du kan få professionell hjälp (t.ex. läkare, apotekare eller psykolog) när du är sjuk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. förstå vad din läkare säger till dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. förstå instruktioner från läkare eller apotekare om hur du ska ta din medicin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. avgöra om du behöver ett utlåtande från ytterligare en läkare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. använda information du får av din läkare för att fatta beslut rörande din sjukdom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. följa instruktioner från läkare eller apotekare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Hur mäts hälsolitteracitet?



Många olika sorters instrument

- Kunskapsbaserat (REALM, TOFHLA)
- Självskattning (FHL, CCHL, HLS EUQ, HLQ)

Svårt att mäta alla dimensioner och att jämföra resultat

Instrument på svenska: S-FHL skalan, S-K & K HL skalan, HLS-EU-Q16, eHEALS, HLHO-10, HLQ

www.halsolitteracitet.se

Använd ej till vardags i det kliniska mötet!



The Health Literacy Tool Shed

<https://healthliteracy.bu.edu/>

2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

13



Vanligare att personer med begränsad hälsolitteracitet...



- inte förstår hälsoinformation korrekt
- fattar beslut utifrån fel information
- inte följer instruktioner och information på rätt sätt
- inte förstår vikten av, deltar i, får nytta av hälsofrämjande insatser
- över- eller underutnyttjar vården
- ställer färre frågor
- har sämre hälsa

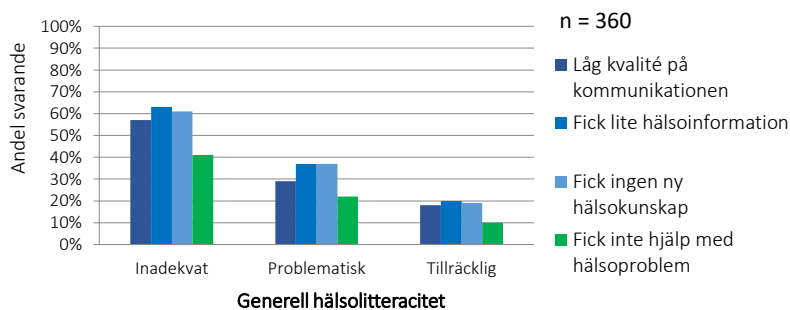


2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

14

Vanligare att de med begränsad generell hälsolitteracitet upplevde kommunikationsproblem, fick lite hälsoinformation, att de inte fick någon ny kunskap eller hjälp med sina hälsoproblem.



Wängdahl J, Lytsy P, Mårtensson L, Westerling R. Health literacy and refugees' experiences of the health examination for asylum seekers - a Swedish cross-sectional study. BMC Public Health. 2015 Nov 23;15:1162

Begränsad hälsolitteracitet kan leda till...

- onödig ohälsa & lidande för individen
- onödigt höga kostnader för hälso- & sjukvården/samhället i stort
- ojämlikhet i hälsa/hälso- & sjukvård

Europeisk kartläggning, 17 länder:

46% begränsad hälsolitteracitet

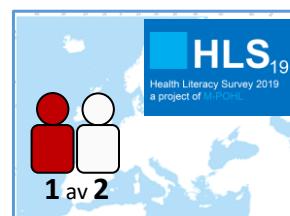
Tydlig social gradient

Vanligare bland:

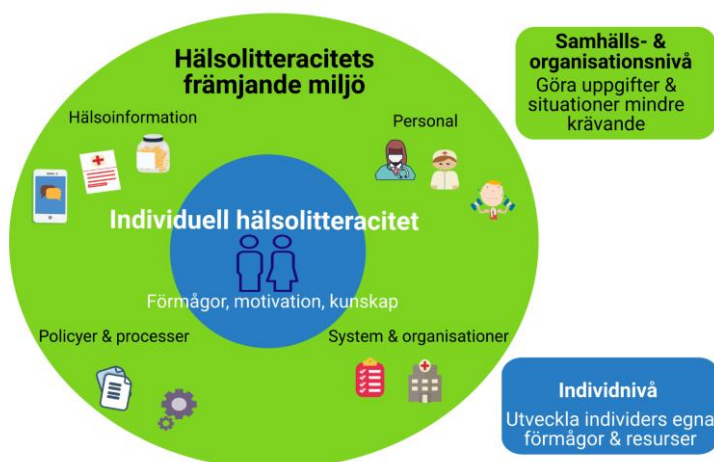
Äldre*, lågutbildade, låg socioekonomi/social status, utlandsfödda**

* 44% av äldre svensktalande vuxna 77+ SWEOLD

**62% av nyanlända flyktingar i Sverige



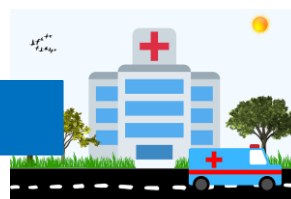
Svårt att bedöma och förekommer i hela befolkningen!



- Hjälper individer att navigera, förstå och använda information och tjänster så att de kan ta hand om sin egen hälsa.
- Gör det lätt för människor att **få tag på, förstå, värdera, använda** hälsoinformation
- Främjar individers häsolitterata förmågor
- Kompenserar för individers begränsade häsolitteracitet
- Främjar person-centrerad vård och patientsäkerhet



Större möjligheter att möta individuella behov
Bättre hälsoresultat

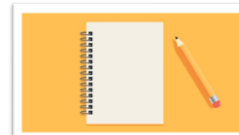


Exempel från internationella rekommendationer & policyer :

- Främjar kunskap om hälsolitteracitet hos personal
- Utveckla metoder & samverkar kring hälsolitteracitet
- Integrerar hälsolitteracitet i planering-, utvärdering- & kvalitetsförbättringsarbete
- Utvecklar/sprider information som är korrekt, lättillgänglig, lätt att förstå & ta till sig
- Inkluderar målgruppen vid utformning av material
- Erbjuder service och navigationshjälp
- Främjar bra personlig kommunikation



- Kontrollera förkunskap innan ny info ges
- Förklara tydligt & använd vardagsspråk
- Lyft fram de **3** saker som är viktigast
- AskMe**3**
- Främja frågor & använd öppna frågor
- Återberätta*2 (Chunch&Check/Teach-back)
- Skriv ner viktiga instruktioner
- Använd pedagogiskt material





Vårdgivare & hälsolitteracitet



Vårdgivares egen hälsolitteracitet samt kompetens vad gäller hälsolitteracitet påverkar organisationers hälsolitteracitet & patienters hälsoutfall.

- Vårdpersonal överskattar ofta patienters hälsolitteracitet.
- En del har själva begränsad hälsolitteracitet.
- Samband har påvisats mellan vårdgivares hälsolitteracitet & vårdtagares egenvård och användning av hälso- & sjukvård.
- Vårdpersonal som är negativt inställda till att främja hälsolitteracitet använder färre hälsolitteracitetsvänliga kommunikationsstrategier.



2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

23



Bedömning av organisatorisk hälsolitteracitet



- Komplex, många dimensioner
- Av en person eller flera tillsammans
- Främst för att identifiera vad organisationen är bra & kan bli bättre på
- Används sällan för att jämföra organisationer

Exempel internationellt:

- V-HLO, HeLLO Tas!, Org-HLR, OHL Self-AsseT, CDC Communication index
- M-POHLs OHL-Hos & OHL-PHC

Sverige:

- Checklista för en hälsolitterat hälso- & sjukvårdsorganisation (HLHO-10)
- VG Regions checklista för hälsolitterata organisationer



CDC Communication index. www.cdc.gov/ccindex

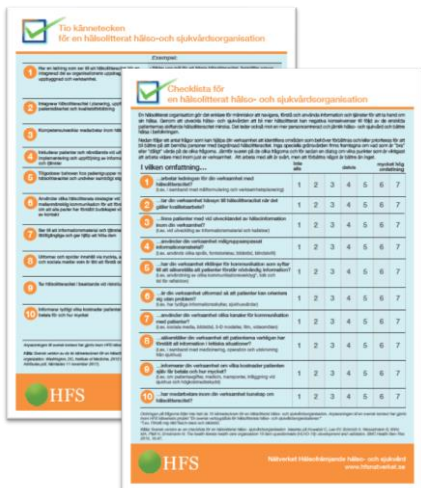
Checklista för en hälsolitterat hälso- & sjukvårdsorganisation. www.hfsnatverket.se/verktygslada-for-halsolitterata-organisationer
Kowalski C et al. 2015. The health literate health care organization 10 item questionnaire (HLHO-10): development and validation. BMC Health Serv Res. 15:47.

2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

25

Hur ser det ut i din organisation?



www.halsolitteracitet.se

2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

26

Tips på material!



www.halsolitteracitet.se

www.hfsnatverket.se/verktygslista-for-halsolitterata-organisationer

2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

27



Policyer, lagar och rekommendationer




Lyfts som viktigt internationellt



WHO



Europeiska rådet




Nationella policyer



2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

28



Nationella lagar & riktlinjer

Hälsa- & sjukvårdslag (2017:30)

Patientlag (2014:821)

God & nära vård

- God hälsa & en vård på lika villkor för hela befolkningen
- Information & vård ska vara lätt tillgänglig
- Anpassas efter patientens behov, förutsättningar & preferenser
- Vara person centrerad & bygga på delaktighet
- Respekt för patientens självbestämmande & integritet

”Den som ger informationen ska så långt som möjligt försäkra sig om att mottagaren har förstått innehållet i & betydelsen av den lämnade informationen”

2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

29



Sammanfattning



- **Individuell hälsolitteracitet handlar om en persons förmåga att få tag på, förstå, värdera och använda** hälsoinformation för att bibehålla och förbättra hälsan.
- En **hälsolitterat organisation** hjälper individer att **navigera, förstå och använda** information och tjänster så att de kan ta hand om sin egen hälsa.
- Arbete på individ- & samhällsnivå med hälsolitteracitet behövs för att minska risken för onödig ohälsa och ojämlikhet i hälsa.
- Tydlig kommunikation bra för de flesta.
- Personals kunskap och kompetens vad gäller hälsolitteracitet påverkar organisationens hälsolitteracitet.
- Främjande av individuell och organisatorisk hälsolitteracitet lyfts fram som viktigt både internationellt och nationellt.



2023-10-11



josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

30



Vill du veta mer?



Svensk hemsida och nätverk Anmäl dig till nyhetsbrev så får du regelbundet information om hälsolitteracitet	www.halsolitteracitet.se
IHLA The International Health Literacy Association	https://i-hla.org/ 
M-POHL The European Health Literacy Network som genomför europeiska HL undersökningar	https://m-pohl.net/ 



Tack för mig och kom ihåg!
Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.
Det du gör har betydelse, DU är viktig.

2023-10-11

josefin.wangdahl@ki.se | CC BY-NC 4.0

31