

# ما مدى فهمك لحالتك الصحية؟



## ما هو التثقيف الصحي ولماذا هو مهم؟

يُستخدم مصطلح "التثقيف الصحي" للإشارة إلى المهارات اللازمة للعثور على المعلومات الصحية وفهمها وتفسيرها ومشاركتها مع الآخرين والتصرف بناءً عليها. وبالتالي، فإن التثقيف الصحي يعني:

- **فهم حالتك الصحية:** حيث يكون لديك القدرة على فهم ما يحدث لصحتك.
- **البحث عن المعلومات:** أنت تعرف أين وكيف تجد الموارد التي يمكن أن تساعدك على اتخاذ قرارات صحية أفضل.
- **التعاون مع مقدمي الرعاية الصحية:** يمكنك مناقشة ووضع خطط مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن إدارة حالتك الصحية والمحافظة عليها.
- **اتباع التعليمات:** يمكنك اتباع التعليمات والتوجيهات التي يقدمها فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشكل صحيح.

سيقوم مقدم الرعاية الصحية باستخدام أداة التقييم القصير للتثقيف الصحي (SAHL) لتقييم مستوى التثقيف الصحي لديك. قد يطرح مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أسئلة لتقييم مستوى ثقافتك الصحية، حيث تساعد إجابات الصادقة على تلك الأسئلة مقدمي الرعاية على تصميم المناهج التي تحصل عليها أثناء تثقيفك صحياً وكيفية التدريب عليها ولماه بالمستجدات بشأن حالتك الصحية.

## كيف يمكنك تحسين ثقافتك الصحية؟

- **اللغة المفضلة:** اطلب من مقدم الرعاية الصحية التواصل معك بلغتك المفضلة.
- **أسلوب التعلم:** أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بأسلوب التعلم المفضل لديك – سواء كنت تستوعب المعلومات بأسلوب التعلم البصري أو تُفضل العروض التوضيحية أو الاستماع أو الأنشطة العملية.
- **اطرح الأسئلة:** لا بأس في طرح الأسئلة وتوضيح أي شكوك.

## ما هو أسلوب "إعادة الشرح"؟

يستخدم مقدمو الرعاية أسلوب "إعادة الشرح" للتأكد من أنك قد فهمت بشكل صحيح المعلومات الصحية التي تم تلقيها لك. يمكنك القيام بذلك من خلال شرح المعلومات التي استوعبتها باستخدام أسلوبك الخاص. في بعض الأحيان، قد يطلب مقدم الخدمة منك تقديم "عرض تذكيري"، حيث تقوم بأداء ما تم تلقيه لك عوضاً عن مجرد شرحه.

## احرص دائماً على

- **عرض التاريخ المرضي بالكامل:** عرض التاريخ الحقيقي والكامل لمرضك.
- **مشاركة القيم والاختيارات المفضلة:** ناقش قيمك واختياراتك المفضلة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- **اطلب مترجم فوري:** إذا كنت لا تفهم اللغة، فاطلب مترجماً فوراً.
- **ابحث عن المعلومات:** اسعى بنشاط للحصول على معلومات حول حالتك الصحية.
- **شارك درجة SAHL الخاصة بك مع مقدم الرعاية الصحية.**
- **اطرح الأسئلة:** لا تتردد في طرح الأسئلة عندما تكون في شك أو إذا كانت الأمور غير واضحة بالنسبة لك.
- **تحدث بصراحة:** إذا لم تكن راضياً عن كيفية رعايتك، فأخبر مقدم الخدمة الخاص بك.
- **كن أميناً:** أبلغ مقدم الخدمة الخاص بك إذا لم تفهم بشكل كامل التعليمات أو إذا كنت غير متأكد مما يجب فعله بعد ذلك.
- **طلب التوضيح:** لا تتردد في طرح الأسئلة إذا كانت الأمور بحاجة إلى شرح مختلف أو إذا كنت تريد شرح الأمر بطريقة يسهل عليك فهمها.
- **كن واعياً:** ينبغي عليك أن تكون واعياً بشكل كامل بحالتك الصحية لاتخاذ القرارات الهامة مع مقدم الرعاية الصحية الخاصة بك.

مستشفى الوكرة  
Al Wakra Hospital

عضو في مؤسسة حمد الطبية  
A Member of Hamad Medical Corporation



# How Well Do You Understand Your Own Health?



## What is Health Literacy and Why is it Important?

Health literacy refers to the skills needed to find, understand, interpret, communicate, and act on basic health information. Having good health literacy means:

- **Understanding Your Health:** You have the ability to comprehend what is happening with your health.
- **Finding Information:** You know where and how to find resources that can help you make better health decisions.
- **Collaborating with Healthcare Providers:** You can discuss and make plans with your healthcare provider on managing and maintaining your health.
- **Following Instructions:** You can properly follow instructions, directions, and education provided by your healthcare team.

Your healthcare provider will use the Short Assessment of Health Literacy (SAHL) tool to assess your health literacy level. Answering truthfully helps them tailor the information delivery during health teachings, training, and updates about your health condition.

## How Can You Improve Your Health Literacy?

- **Preferred Language:** Ask your healthcare provider to communicate in your preferred language.
- **Learning Style:** Let your healthcare provider know your preferred learning style—whether you are a visual learner, prefer demonstrations, listening, or hands-on activities.
- **Ask Questions:** It's okay to ask questions and clarify any doubts.

## What is the “Teach-Back” Method?

The teach-back method is used by healthcare providers to confirm if you have properly understood the health information communicated to you. You do this by explaining back what was communicated in your own words. Sometimes, your provider may ask for a “return-demonstration,” where you perform what was taught instead of just explaining it.

## Always Remember

- **Provide Complete History:** Give a truthful and complete history of your illness.
- **Share Values and Preferences:** Discuss your values and preferences with your healthcare provider.
- **Request an Interpreter:** If you do not understand the language, ask for an interpreter.
- **Seek Information:** Actively seek and request information about your health.
- Share your SAHL score with the healthcare provider.
- **Ask Questions:** Don't hesitate to ask questions when in doubt or if things are unclear.
- **Speak Up:** If you're not satisfied with how your care was communicated, let your provider know.
- **Be Honest:** Inform your provider if you did not completely understand the instructions/education or if you are unsure of what to do next.
- **Request Clarity:** Ask if things need to be explained differently or in a way that is easier for you to understand.
- **Be Aware:** You need to be fully aware of your health condition to make important decisions with your healthcare provider.

مستشفى الوكرة  
Al Wakra Hospital

عضو في مؤسسة حمد الطبية  
A Member of Hamad Medical Corporation

