

به نام خدا

سواد سلامت در جامعه

مؤلف :

دکتر محمد برزویی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: برزویی، محمد، ۱۳۵۰-

عنوان و نام پدیدآور: سواد سلامت در جامعه/ مولف محمد برزویی.

مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۱۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۱۳-۱۰۹.

موضوع: سواد سلامت - جامعه

رده بندی کنگره: LC۴۷۲۵

رده بندی دیویی: ۳۷۱/۹۰۹۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۳۱۷۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: سواد سلامت در جامعه

مولف: دکتر محمد برزویی

ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۰۳۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۱۲-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

فصل اول	۵
کلیات	۵
مقدمه	۵
فصل دوم	۹
مبانی نظری	۹
سواد سلامت	۹
رفتارهای سلامت محور	۱۱
سه سطح متمایز سواد سلامت	۱۲
وضعیت سواد سلامت در ایران	۱۳
انواع سواد	۱۶
تاریخچه سواد سلامت در ایران	۱۷
نقش ورزش در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روحی	۱۸
سبک زندگی فردی	۱۹
نظریه ها و تئوری های	۲۰
نظریه رفتارهای سلامت محور	۲۰
نظریه سلامت	۲۱
الگوی بزنف	۲۲
تاثیر فعالیت بدنی در سلامت روان	۲۳
اصطلاحات و مفاهیم کلیدی در حوزه ورزش و فعالیت بدنی سلامت محور	۲۴

۲۹	فصل سوم
۲۹	بهداشت روان
۲۹	تاریخچه بهداشت روان در ایران
۳۰	سلامت روان
۳۱	تعریف سلامت روان بر اساس سازمان بهداشت جهانی
۳۱	عوامل تاثیر گذار بر سلامت روان
۳۲	18- علائم مختل کننده سلامت روان
۳۳	نمونه روش های ارتقا سلامت روان
۳۴	روان درمانی یا درمان های گفتاری سلامت روان
۳۵	دارودرمانی سلامت روان
۳۶	بازار کار سلامت روان
۳۷	الگوها ، مدل ها و نظریه های سلامت روانی
۴۸	الگوی انسان گرایی (مکتب انسان گرایی)
۵۰	مکتب بوم شناسی
۹۱	فصل چهارم
۹۱	تاریخچه ی ورزش همگانی در دنیا و ایران
۹۱	بررسی ورزش در ایران
۹۳	تاریخچه ی ورزش همگانی در ایران
۹۶	ورزش های بومی و محلی
۹۹	اهمیت احیای بازی های بومی و محلی
۱۰۰	تعریف ورزش بومی، سنتی و محلی
۱۰۱	ورزش های بومی و محلی در دنیا
۱۰۶	مهارت های زندگی

فصل اول

کلیات

مقدمه

یکی از ضروریات زندگی در عصر اطلاعات، توسعه مفهوم سواد به عنوان یکی از حقوق شهروندی است. این مفهوم شامل توان تحلیل اطلاعات در موضوعات مورد نیاز و نیز حق دسترسی برابر به اطلاعات برای همه افراد جامعه است (دیلمقانی، ۱۳۸۲) امروزه حفظ و گسترش سلامتی در جوامع جهانی از اساسی ترین و مهم ترین سیاست‌ها برای گسترش عدالت اجتماعی در کشورها به حساب می‌آید. آموزش سلامت فرآیندی است که منجر به تغییر شیوه زندگی می‌شود که به افراد و جوامع در تصمیم‌گیری‌های آگاهانه درباره موضوعات مؤثر در بازیابی، دستیابی و حفظ سلامت کمک می‌کند (زارع گاو کانی، ۱۳۹۳). منافع سواد سلامت همه فعالیت‌های زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فرآیند سواد سلامت می‌تواند به عنوان بخشی از توسعه افراد به سمت بهبود کیفیت زندگی دیده شود.

سواد سلامت مفهوم گسترده و پیچیده‌ای است که به شیوه‌های گوناگون تعریف می‌شود. سواد سلامت از دو لغت جداگانه تشکیل شده است، که هر کدام مفاهیم خاص خود را داراست. سواد معمولاً به معنای توانایی خواندن و نوشتن به کار می‌رود. یک فرد با سواد کسی است که بتواند خواندن و نوشتن یک متن ساده کوتاه در زندگی روزانه خود انجام دهد. سواد، در مفهوم سنتی‌اش، به معنای دانسته‌های ابتدایی است. (زارع گاو کانی، ۱۳۹۳)

امروزه سواد سلامت به عنوان یک شاخص مهم و حیاتی در نتایج و هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی شناخته شده و لازمه نظام مراقبت‌های بهداشتی، داشتن سواد سلامت بالا می‌باشد. سواد سلامت به طور وسیعی به عنوان یک تعیین‌کننده سلامت و یک اولویت در دستور کار

سیاست سلامت همگانی در نظر گرفته می شود. کم بودن سواد سلامت با سطح پایین سلامت، نابرابری های گسترده تر و هزینه های بالاتر نظام سلامت همراه است. سواد سلامت افراد را توانمند می سازد تا نقش فعالی در تغییر محیط ها برای تاثیر گذاری بر سلامت داشته باشند. این مفاهیم وسیع تر سواد سلامت، منعکس دهنده این دیدگاه است که سواد سلامت تنها یک مسوولیت فردی نیست. نظام های سلامت، خدمات و بخش های حرفه ای سلامت باید تسهیلات لازم برای ارتقای سواد سلامت را در سطح وسیع تر جمعیت فراهم آورند. اصطلاح سواد سلامت (بهداشتی) به مفهوم یک مهارت شناختی و به عنوان مسأله ای مهم و تأثیر گذار در نظام مراقبت سلامت نخستین بار در سال ۱۹۷۴ در یک پانل آموزشی در مورد آموزش بهداشت، مطرح شد. از آن زمان تاکنون این مفهوم در موارد متعددی توسط محققان حوزه های سواد آموزی و سلامت، توسط محققان مورد بحث قرار گرفته و تعاریف گوناگونی برای آن ارایه شده است. اصطلاح سواد سلامت (بهداشتی) به مفهوم یک مهارت شناختی و به عنوان مسأله ای مهم و تأثیر گذار در نظام مراقبت سلامت نخستین بار در سال ۱۹۷۴ در یک پانل آموزشی در مورد آموزش بهداشت، مطرح شد. از آن زمان تاکنون این مفهوم در موارد متعددی توسط محققان حوزه های سواد آموزی و سلامت، توسط محققان مورد بحث قرار گرفته و تعاریف گوناگونی برای آن ارایه شده است. به طور معمول سواد سلامت را به عنوان طیف گسترده ای از دانش و مهارت در زمینه کسب، پردازش، فهم و به کارگیری اطلاعات سلامت تعریف می کنند. اهمیت سواد سلامت در تأثیر بر نتایج سلامتی بیماران به خوبی شناخته شده است و نقش مهمی در تصمیم گیری افراد در مورد نیازهای حوزه سلامت خود ایفا می نماید. سواد سلامت به عنوان یک مهارت اجتماعی و شناختی دارای ابعاد مختلفی از قبیل کسب، پردازش، فهم و اجرای دانش و اطلاعات سلامت به دست آمده می باشد که

توانایی فهم مفاد آموزشی به عنوان یکی از ابعاد آن، در بیماران اهمیت مضاعف دارد. در سال‌های اخیر سواد سلامت به عنوان یک مهارت مهم شناخته شده است که بیماران برای تصمیم‌گیری مناسب بهداشتی در موقعیت‌های دشوار پیش رو به آن نیاز دارند. بهبود سواد سلامت افراد منجر به پیامدهایی چون افزایش توانایی بالقوه بیماران جهت اخذ تصمیمات آگاهانه، کاهش خطرات تهدیدکننده سلامت، افزایش پیشگیری از بیماری‌ها، ارتقای امنیت، افزایش کیفیت زندگی و افزایش کیفیت مراقبت از افراد می‌شود.

سواد سلامت نه فقط به عنوان یک ویژگی و مشخصه‌ی فردی بلکه باید به عنوان یک تعیین‌کننده مهم بهداشت و سلامتی در جامعه در نظر گرفته شود. بنا بر تعریف سواد سلامت عبارت است از میزان ظرفیت فرد برای کسب، تفسیر، درک اطلاعات اولیه و خدمات سلامتی که برای تصمیم‌گیری متناسب لازم می‌باشد. سواد سلامت شامل مجموعه‌ای از مهارت‌های خواندن، شنیدن، تجزیه و تحلیل، تصمیم‌گیری و توانایی به کارگیری این مهارت‌ها در موقعیت‌های سلامتی است که الزاماً به سال‌های تحصیل یا توانایی خواندن عمومی بر نمی‌گردد.

فصل دوم

مبانی نظری

سواد سلامت

در فرهنگ معین، خواندن و نوشتن در برابر سواد آمده است (معین، ۱۳۷۵). لغت نامه دهخدا، سواد را ملکه خواندن و نقل کتاب و مانند آن دانسته است، و سواد داشتن را ملکه خواندن و نوشتن و با علم بودن تعریف نموده است. امروزه، سواد به شکل دیگر مطرح شده و بین دارا بودن مهارت خواندن و نوشتن تا داشتن تبحری کافی در مجموعه‌ای از مهارت‌های پیچیده متغیر است. بی‌سوادی نیز واژه‌ای نسبی است. به طور خلاصه، دارا بودن سواد کافی برای موردی خاص، ممکن است برای مورد دیگر کاملاً ناکافی باشد. یونسکو (سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد) با پذیرش جنبه‌های مختلف، سواد را توانایی شناسایی، درک، تفسیر، خلق، انتقال، محاسبه و بکارگیری مواد چاپی و نوشتاری با موضوعات متفاوت تعریف می‌کند. (مؤمن زاده، ۱۳۸۸؛ عظیمی، ۱۳۹۳)

سواد سلامت به توانایی افراد در درک و استفاده از اطلاعات سلامت، بیشتر در شکل چاپی، اشاره دارد. واژه سواد سلامت تفاوت واضحی بین اطلاعات سلامت چاپی، زبان گفتاری با شکل‌های دیگر نشانه‌های نوشته شده مانند اعداد، تصاویر، گرافیک یا دیگر