



FRÓÐI

**Mat á gæðum fræðsluefnis handa sjúklingum
- kynning á matstæki, efni þess og notkun**



Þýtt og staðfært úr ensku með leyfi frá Agency for Healthcare Research and Quality (Rockville, Maryland USA):

Shoemaker SJ, Wolf MS, Brach C. The Patient Education Materials Assessment Tool (PEMAT) and User's Guide. (Prepared by Abt Associates, Inc. under Contract No. HHSA2902009000121, TO 4). Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; November 2013. AHRQ Publication No. 14-0002-EF.

Miðstöð sjúklingafræðslu, Landspítali (2022) FRÓÐI: Mat á gæðum fræðsluefnis handa sjúklingum - kynning á matstæki, efni þess og notkun. [Aðgengilegt á vefsíða miðstöð sjúklingafræðslu Landspítala](#)

Umsjón með íslenskri útgáfu: Miðstöð sjúklingafræðslu – Landspítali – Maí 2023

Efnisyfirlit

Inngangur	14
Hvað er þetta matstæki?	14
Handa hverjum er spurningablaðið?	15
Er hægt að nota spurningablaðið á allt fræðsluefni handa sjúklingum?	15
Er allt fræðsluefni úrvalsefni ef það fær háa einkunn á spurningablaðinu?	15
Hvernig varð matstækið til?	16
Skilgreiningar á hugtökum sem notuð eru í þessum leiðbeiningum	16
Hvernig nota skal spurningablaðið til að meta fræðsluefni	26
SVIÐ: FRAMSETNING	28
VIÐFANGSEFNI: Efni og innihald	28
1. atriði: Tilgangurinn með fræðsluefninu er skýr og ljós (R og HM)	28
2. atriði: Í fræðsluefninu eru ekki upplýsingar eða annað efni sem dregur athyglina frá megintilganginum með efninu (R)	1
VIÐFANGSEFNI: ORÐAVAL OG STÍLL	2
3. atriði: Í fræðsluefninu er notað almennt og auðskilið mál (R og HM)	2
4. atriði: Læknisfræðileg hugtök eru eingöngu notuð til að kynna notendum hugtökin (R og HM)	3
5. atriði: Í fræðsluefninu er notuð germynd (R og HM) (active voice)	4
VIÐFANGSEFNI: TÖLUR	5
6. atriði: Tölur í fræðsluefninu eru skýrar og auðskildar (R)	5
7. atriði: Í fræðsluefninu er notanda ekki ætlað að beita útreikningum (R)	6
VIÐFANGSEFNI: SKIPULAG	8
8. atriði: Í fræðsluefninu eru upplýsingarnar „bútaðar“ niður í stuttar einingar (R og HM)	8
9. atriði: Fyrirsagnir í fræðsluefninu veita upplýsingar um innihaldið (R og HM)	10
10. atriði: Upplýsingarnar koma í rökréttu samhengi í fræðsluefninu (R og HM)	11
11. atriði: Í lok fræðsluefnisins er samantekt (R og HM)	12
VIÐFANGSEFNI: ÚTLIT OG UPPSETNING	14
12. atriði: Í fræðsluefninu eru notuð áberandi tákn og merki (R og HM)	14
13. atriði: Textinn á skjánum er auðlesinn (HM)	16
14. atriði: Öll orð fræðsluefnisins heyrast skýrt og greinilega (HM)	17
VIÐFANGSEFNI: NOTKUN MYNDRÆNNA HJÁLARGAGNA	18
15. atriði: Í fræðsluefninu eru myndræn hjálpargögn notuð hvenær sem þau geta auðveldað skilning á efninu (R)	18
16. atriði: Myndræn hjálpargögn í fræðsluefninu renna stoðum undir kjarna málsins (R)	19
17. atriði: Myndræn hjálpargögn fræðsluefnisins eru með skýrri fyrirsögn eða yfirskrift (R)	21
18. atriði: Í fræðsluefninu eru ljósmyndir og aðrar myndir skýrar og greinilegar og ekki aðþrengdar af öðru efni (R og HM)	23
19. atriði: Í fræðsluefninu eru notaðar einfaldar töflur með stuttri og greinilegri yfirskrift við raðir og dálka (R og HM)	25

SVIÐ: GAGNSEMI	26
20. atriði: Í fræðsluefninu er greinilega bent á að minnsta kosti eitt úrræði sem notandinn getur gripið til (R og HM)	26
21. atriði: Í fræðsluefninu er notandinn ávarpaður beint þegar bent er á úrræði (R og HM)	27
22. atriði: Í fræðsluefninu er sérhverju úrræði skipt niður í vel skilgreind og skýrt afmörkuð skref (R og HM)	28
23. atriði: Fræðsluefninu fylgja hjálpargögn (t.d. tillaga að matseðli, gátlistar) þegar slíkt gæti hjálpað notandanum að grípa til úrræða (R)	30
24. atriði: Í fræðsluefninu eru einföld fyrirmæli eða dæmi um hvernig reikna skuli eitthvað út (R)	31
25. atriði: Í fræðsluefninu er útskýrt hvernig skuli nota töflur, línurit eða skýringarteikningar svo hægt sé að grípa til aðgerða (R og HM)	33
26. atriði: Í fræðsluefninu eru notuð myndræn hjálpargögn í hvert skipti sem slík gögn geta auðveldað notandanum að fara að fyrirmælum og grípa til úrræða (R)	37
Spurningablað til að meta gæði ritaðs fræðsluefnis handa sjúklingum (FRÓÐI-R)	40
Spurningablað til að meta gæði hljóð- og myndefnis (FRÓÐI-HM)	46
Hvernig nota skal spurningablaðið til að meta fræðsluefni	46

INNGANGUR

Kynning á FRÓÐA – matstæki til að meta fræðsluefni og leiðbeiningar um notkun

Hvað er þetta matstæki?

Spurningablað til að meta framsetningu og gagnsemi fræðsluefnis handa sjúklingum er notað til að fara kerfisbundið yfir ýmiss konar fræðsluefni ætlað sjúklingum svo hægt sé að meta og bera saman hversu skýr og skiljanleg framsetning efnisins er og hversu gagnlegt er að leggja það fyrir sjúklingana.

Framsetning: Fræðsluefni handa sjúklingum er sett fram með skýrum og skiljanlegum hætti þegar notendurnir átta sig á meginatriðum efnisins og geta sagt frá því, hver sem menntun þeirra eða þjóðfélagsstaða er.

Gagnsemi: Fræðsluefni handa sjúklingum er gagnlegt þegar notendurnir sjá hvað þeir geta gert samkvæmt upplýsingunum sem fram koma í efninu, hver sem menntun þeirra og þjóðfélagsstaða er.

Á spurningablaðinu eru tilgreind fjölmörg atriði, ýmist æskileg eða óæskileg, sem fram koma í fræðsluefni handa sjúklingum og þessi atriði fá síðan einkunn fyrir framsetningu og gagnsemi. Tvær gerðir eru til af spurningablaðinu:

1. R-spurningablað fyrir ritað efni (t.d. bæklinga, fjölblöðunga, tölvuskjöl) en á því eru 17 atriði til að meta framsetningu og 7 atriði til að meta gagnsemi.
2. HM-spurningablað fyrir hljóð- og myndefni (t.d. myndbönd, margmiðlunarefni) en á því eru 13 atriði til að meta framsetningu og 4 atriði til að meta gagnsemi.

Flest atriðin lúta bæði að rituðu efni og hljóð- og myndefni en sum þeirra eiga eingöngu við aðra gerðina. Í þessum kynnisbæklingi er farið yfir öll 19 atriðin sem notuð eru til að meta framsetningu og 7 atriðin sem notuð eru til að meta gagnsemi. Atriðin eru merkt (R) til að sýna að þau lúti að rituðu efni og (HM) til að sýna að þau lúti að hljóð- og myndefni.

Númerin framan við atriðin á R-blaðinu og HM-blaðinu eru ekki í samhangandi röð vegna þess að á báðum blöðum er sleppt atriðum sem eiga ekki við. Á R-blaðinu lúta atriði 1-12 og 15-19 að framsetningu og atriði 20-26 að gagnsemi. Á HM-blaðinu lúta atriði 1, 3-5, 8-14 og 18-19 að framsetningu og atriði 20-22 og 25 að gagnsemi. R-blaðið má finna á bls. 40 í þessum kynnisbæklingi og HM-blaðið á bls. 46.

Ef fólk er með Excel-forritið á reiðum höndum getur það líka notað sjálfvirkan búnað til að reikna út einkunnina af spurningablaðinu. Netslóðin að þeirri gerð spurningablaðsins er: <https://www.ahrq.gov/health-literacy/patient-education/pemat-av.html>

Spurningablaðið er ekki leiðbeiningarrit um hvernig setja skuli fram eða semja fræðsluefni handa sjúklingum. Slíkar leiðbeiningar má finna á heimasíðu heilbrigðisráðuneytis Bandaríkjanna, slóðin er: <https://health.gov/our-work/national-health-initiatives/health-literacy/resources>

ⁱ Læsileikapróf snúast m.a. um mælanleg og teljanleg atriði, t.d. fjölda sérhljóða í orði og lengd setninga, og einkunn byggist að nokkru leyti á slíkum atriðum. Frekari upplýsingar um kosti og galla ýmissa læsileikaprófa, sem nota má í tengslum við spurningablaðið, er að finna í „Part 7- Using readability formulas: A cautionary note“ undir „Toolkit for Making Written Material Clear and Effective“ á vefsíðunni <http://www.cms.gov/Outreach-and-Education/Outreach/WrittenMaterialsToolkit/Download/ToolkitPart07.pdf>.

Handa hverjum er spurningablaðið?

Spurningablaðið er útbúið fyrir starfsmenn heilbrigðiskerfisins, upplýsingafræðinga innan heilbrigðiskerfisins og aðra sem sjá um úrvalsfræðslufni handa sjúklingum og öðrum notendum. Spurningablaðið auðveldar fólki að velja úr því mikla magni fræðslufnis sem til boða stendur, finna það sem er auðskildast og þægilegast í notkun. Efninu, sem fær bestu einkunn á spurningablaðinu, er þá hægt að dreifa til sjúklinga og annarra, ýmist útprentuðu eða rafrænt, eða færa efnið inn á rafræna sjúkraskýrslu sem aðrir starfsmenn hafa svo aðgang að þegar þeir ræða við sjúklinginn eða þá setja það inn á vefgátt sjúklingsins.

Ef fleiri en einn einstaklingur metur efnið má draga verulega úr misræmi með því að fylgja eftirfarandi reglum:

1. Láta sérhvern matsmann meta innihald tveggja fræðslubæklinga óháð öðrum matsmönnum.
2. Finna í hvaða atriðum misræmi kom helst fram.
3. Ræða við hvern matsmann um hvaða forsendur þjuggu að baki mati hans.
4. Fletta upp í notkunarleiðbeiningum um spurningablaðið til að átta sig betur á hvernig hverju atriði skyldi gefin einkunn.
5. Komast að samdóma niðurstöðu um hvernig fyrirmælunum í notkunarleiðbeiningunum skuli fylgt í framtíðinni.
6. Endurtaka þetta ferli við annað fræðslufni þangað til samræmi næst í sem flestum liðum.

Er hægt að nota spurningablaðið á allt fræðslufni handa sjúklingum?

Nei. Spurningablaðið er eingöngu hægt að nota á ritað efni og hljóð- og myndefni (sjá skilgreiningar hér á eftir). Til dæmis er ekki hægt að nota spurningablaðið á hláðvarp eða til að meta hversu notendavænar vefsíður eru heldur eingöngu prentað efni eða það sem skoða má á vefsíðu.

Er allt fræðslufni úrvalsefni ef það fær háa einkunn á spurningablaðinu?

Ekki endilega. Með spurningablaðinu er ekki hægt að meta hversu nákvæmt eða ýtarlegt fræðslufnið er né heldur er hægt að prófa með því læsileika efnisins. Þannig gæti efni verið mjög auðskilið en upplýsingagjöfin ónákvæm. Þá er nauðsynlegt að bæta frekari matsaðferðum við þær sem eru á spurningablaðinu.

Við mælum með að fram fari læsileikapróf á rituðu efni samfara því að spurningablaðinu er beitt. Hins vegar kemur læsileikapróf eitt og sér ekki í stað spurningablaðsins. Læsileikapróf taka ekki tillit til ýmissa atriða, sem lúta að skilningi, og geta því verið villandi.ⁱ

Þó að ýmiss konar próf og athuganir hafi farið fram á spurningablaðinu er það engan veginn trygging fyrir því að fræðslufnið reynist vel meðal sjúklinga þótt það hafi fengið góða einkunn. Best er að forprófa fræðslufnið á nokkrum sjúklingum til að fullvissa sig um að það þjóni tilgangi sínum.ⁱⁱ

ⁱFrekari upplýsingar má finna í „Toolkit Part 6: Feedback Sessions“ undir „Toolkit for Making Written Material Clear and Effective“ á vefsíðunni <http://www.cms.gov/Outreach-and-Education/Outreach/WrittenMaterialsToolkit/Toolkit-Part-6-Feedback-Sessions.html>.

Hvernig varð spurningablaðið til?

Spurningablaðið var útbúið samkvæmt samningi við Heilsurannsókn- og gæðaeftirlitsstofnun Bandaríkjanna. Að því vann rannsóknahópur sem var í sambandi við sérfræðingaráð í heilsulæsi, efnisframsetningu, sjúklingafræðslu og samskiptum. Atriðin á spurningablaðinu byggðust á ýmsum atriðum úr fyrri matsaðferðum og hugtökum í leiðbeiningabæklingum um hvernig meta skuli og endurbæta fræðsluefni handa sjúklingum.

Fjórar umferðir af áreiðanleikaprófum fóru fram og milli umferða var efnið endurbætt eins og þurfa þótti. Fengið var fólk, sem ekki var þjálfað í notkun spurningablaðsins, til að fara yfir það. Síðan voru almennir notendur látnir lesa tiltekið fræðsluefni og læsileikaprófi beitt á sama efni til að athuga hvort efnisuppbygging spurningablaðsins væri eðlileg, þ.e. hvort blaðið mæti í raun framsetningu og gagnsemi fræðsluefnisins. Í spurningablaðinu reyndist góð innri samkvæmni, mikill áreiðanleiki meðal þeirra sem mátu það og eðlileg efnisuppbygging. Frekari upplýsingar um samkvæmni og áreiðanleika spurningablaðsins má finna í greininni „Development of the Patient Education Materials Assessment Toll (PEMAT): a new measure of understandability and actionability for print and audiovisual patient information“ á <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S073839911400233X>

Skilgreiningar á hugtökum sem notuð eru í þessum leiðbeiningum

Hér á eftir fara skilgreiningar á sumum hugtökum sem notuð eru í þessum leiðbeiningum og lesendur kannast e.t.v. ekki við. Einnig eru myndir notaðar til skýringar sums staðar. Athugið að ekki ber að líta á heilsuupplýsingar, sem fram koma í leiðbeiningunum, sem læknisráð né heldur að þær séu samkvæmt alnýjustu þekkingu eða þær séu nákvæmar frá sjónarhóli læknisfræðinnar. Upplýsingarnar, línuritinn, töflurnar og annað myndefni er eingöngu til skýringar.

Úrræði: Úrræði er verknaður eða atferli sem mælt er með.

Hljóð- og myndefni (HM) nær yfir myndrænt efni sem getur verið tengt hljóðrænum þáttum, t.d. myndband eða margmiðlunarefni en ekki hlaðvarp. Margmiðlunarefni getur verið blendingur af texta, hljóði, kyrramyndum, teiknimyndum, myndbandi eða gagnvirkum efni.

Dæmi um myndband



Sótt af: National Institutes of Health (NIH), *Living With and Managing Asthma* video, June 2011.
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/videos/living-with-and-managing-asthma.html>

Dæmi um myndband með talsetningu

Sótt af: NIH MedlinePlus Interactive Tutorials, X-Plain Series, Asthma. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/asthma/htm/no_50_no_0.htm

Dæmi um myndband án talsetningar


Metered dose inhaler use - series



Sótt af: NIH Medline Plus, Metered Dose Inhaler Use image series, July 2012. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/presentations/100200_1.htm

Prentað eða prenthæft efni eru bæklingar og efni sem hægt er að prenta af vefsíðum (t.d. sem PDF skjál eða html texti). Hér á eftir eru dæmi um slíkt.

Dæmi um bækling




**Men:
Stay Healthy at 50+**

Get More Information on Good Health
Check out these Federal Government Web sites: Healthfinder.gov. Guides and tools for healthy living, an encyclopedia of health-related topics, health news, and more. Go to: www.healthfinder.gov.
MedlinePlus. Health information from government agencies and health organizations, including a medical encyclopedia and health tools. Go to: www.nlm.nih.gov.
Questions Are the Answer. Information on how to get involved in your health care by asking questions, understanding your condition, and learning about your options. Go to: www.ahrq.gov/qaad/index.htm.
Healthy Men. An AHRQ Web site for men on staying healthy. Go to: www.ahrq.gov/healthymen.
If you don't have access to a computer, talk to your local librarian about health information in the library.
Sources. The information in this pamphlet is based on research from the U.S. Department of Health and Human Services and the U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF). The USPSTF, supported by AHRQ, is a national independent panel of medical experts that makes recommendations based on scientific evidence about which clinical preventive services should be included in primary medical care and for which populations.
For information about the USPSTF and its recommendations, go to www.uspreventiveserVICES.org.

AHRQ
U.S. Department of Health and Human Services
Agency for Healthcare Research and Quality
www.ahrq.gov
AHRQ Pub. No. 1011-1005-A
Replaces AHRQ Pub. No. 08-1002-A
July 2011
AARP No. D19005

Use this information to help you stay healthy at ages 50 and above. Learn which screening tests you need and when to get them, which medicines may prevent diseases, and daily steps you can take for good health.

Get the Screenings You Need
Screenings are tests that look for diseases before you have symptoms. Blood pressure checks and tests for high cholesterol are examples of screenings.
You can get some screenings, such as blood pressure readings, in your doctor's office. Others, such as a colonoscopy, a test for colorectal cancer, need special equipment, so you may need to go to a different office.
After a screening test, ask when you will see the results and who you should talk to about them.
Abdominal Aortic Aneurysm. If you are between the ages of 65 and 75 and have ever been a smoker (smoked 100 or more cigarettes in your lifetime), talk to your health care team about being screened for abdominal aortic aneurysm (AAA). AAA is a bulging in your abdominal aorta, the largest artery in your body. An AAA may burst, which can cause dangerous bleeding and death.
An ultrasound. A painless procedure in which you lie on a table while a technician slides a wand-like medical device over your abdomen, will show whether an aneurysm is present.
Colorectal Cancer. Have a screening test for colorectal cancer. Several different tests—for example, a stool blood test and colonoscopy—can detect this cancer. Your health care team can help you decide which is best for you.



Depression. Your emotional health is as important as your physical health. Talk to your health care team about being screened for depression especially if during the last 2 weeks:
■ You have felt down, sad, or hopeless.
■ You have felt little interest or pleasure in doing things.
Diabetes. Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medication for high blood pressure. Diabetes (high blood sugar) can cause problems with your heart, brain, eyes, feet, kidneys, nerves, and other body parts.
High Blood Pressure. Have your blood pressure checked at least every 2 years. High blood pressure is 140/90 or higher. High blood pressure can cause strokes, heart attacks, kidney and eye problems, and heart failure.
High Cholesterol. High cholesterol increases your chance of heart disease, stroke, and poor circulation. Have your cholesterol checked regularly.

Sótt af: AHRQ Stay Healthy brochure series, Men Stay Healthy at 50+, July 2011. <http://www.ahrq.gov/ppip/men50.pdf>

Dæmi um prenthæft efni af vefnum

VERUM KLÁR Í SÓLINNI

Njótum sólarinnar – hún færir okkur kærkomna birtu og hlýju en einnig geislun sem getur skaðað ef við förum ekki með gát. Sérstaklega er mikilvægt að verja börn vel gegn sólrageislunum því húð þeirra er mun þynnri og viðkvæmari en húð fullorðinna.

Hér eru ábendingar um hvernig við getum notið sólarinnar með því að verja okkur og börnin gegn hættulegum geislum hennar á suðrænum slóðum. Ekki má gleyma því að hægt er að sólbrenna á skömmum tíma á Íslandi vegna þess hversu tært andrúmsloftið er hér á landi.

Ung börn áttu aldrei að vera óvarin í sól. Sérstaklega ekki fyrsta aldursárið. Mikilvægt er að verja hvítvoðunga vandlega, sólhattur og þunn sumarföt henta þeim vel. Staðsetjið barnavagninn í skugganum eða notið sólhlíf.

Forðumst sólna frá klukkan 11 til 15 því þá eru geislar sólarinnar sterkastir. Besta og einfaldasta sólarvörnin er að forðast geislun sólarinnar á þessum tíma. Enginn, og þá sérstaklega ekki börn, ætti að liggja í sólbaði þegar sólin er hátt á lofti.

Notum alltaf sólarvarnaráburð - Áburðurinn verður að vera með sólarvarnstuðulinn 15 eða hærrí. Bera á áburðinn á hálf-tíma áður en farið er í sólna og endurtaka á tveggja klukkutíma fresti. Áburðurinn þarf að vera í nægjanlegu magni til



Mýnd: Ragnar Th. Sigurðsson

Sitjum í skugganum - Það er einföld leið til að verja sig fyrir sólrageislunum. Góð regla er að vera aldrei óvarinn í sólinni ef skugginn er styttri en maður sjálfur, á tímabilinu kl. 11 – 15, því þá er mesta hættan á að brenna.

Klæðumst fötum - Að klæðast viðum fötum er þægileg og árangursrík leið til að verja sig fyrir sólrageislunum, sé þörf á að vera utanhúss um miðjan dag. Okkur hættir til að brenna í andlit, á eyrunum og aftan á hálsi. Barðabreiðir hattar veita þar góða vörn.

Forðumst ljósabekki - Geislunin frá sólarlömpum getur skaðað húðina og augun. Brúnka sem fæst með sólarlömpum ver húðina ekki fyrir geislun frá sólinni og er því ekki undirbúningur fyrir sólarlandafærð.

*Húð barna er þynnri en fullorðinna og þarf að verja sérstaklega vel.
Húðin gleymir aldrei. Í hvert skipti sem einhver sólbrennur aukast líkurnar að hann fái húðkrabbamein síðar á ævinni. Sérstaklega er hættulegt að sólbrenna á æskuárunum.*



Embætti
landlæknis
© 2013

Sótt af síðu Landlæknis: https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11254/Verum_klar_i_solinni_2013.pdf

Hjartamagnýl

PANTA LYF



Segavarnarlyf | Verðflokkur: 0 | Lausasöluulyf

Virkt innihaldsefni: Asetýlsalícýlsýra

Markaðsleyfishafi: Actavis | Skráð: 1. júní, 2007

Hjartamagnýl inniheldur virka efnið asetýlsalícýlsýru. Í stærri skömmtum (500-1000 mg) hefur efnið bólgueyðandi, verkjastillandi og hitalækkandi verkun en í minni skömmtum (75-150 mg) hemur efnið samloðun blóðflaga og lengir storknunartíma blóðs. Hjartamagnýl er notað til blóðþynningar. Það er notað fyrirbyggjandi gegn blóðtappamyndun, það minnkar líkur á blóðþurrðareinkennum frá heila og á slagi og er líka notað fyrirbyggjandi hjá sjúklingum með hjartaöng og hjartadrep.

Notkun á lyfi

Lyfjaform:

Sýrupolnar töflur til inntöku.

Venjulegar skammtastærðir:

75-150 mg daglega. Sýrupolnu töflurnar gleypist heilar með vatnsglasi. Þær má hvorki mylja, brjóta né tyggja.



	A-hlið	B-hlið
Litur:	Hvítur	Hvítur
Áletrun:	Engin	Engin
Mynd:	Nei	Nei

Gerð:	Tafla
Lögun:	Hringlaga
Deililítrik:	Nei
Lengd:	óskráð
Breidd:	óskráð
Pvermál:	6,5 mm
Þykkt:	3 mm
Grunnlögun	Kúpt
Styrkur:	75 mg

Sótt 20.062019 af: <https://www.lyfja.is/lyfjabokin/lyf/Hjartamagnyl>

Mjög stutt efni: Mjög stutt efni er skilgreint á þennan hátt:

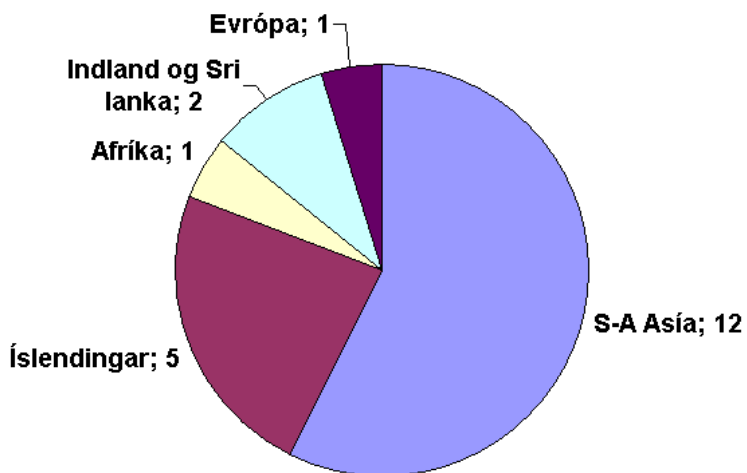
***Ritað efni (R):** Efni sem er 2 skrifaðar efnisgreinar eða minna og ekki meira en 1 blaðsíða á lengd.

***Hljóð- og myndefni (HM):** Myndband eða margmiðlunarefni sem er minna en 1 mínúta að lengd, eða margmiðlunarefni sem er með í mesta lagi 6 glærur eða rammar.

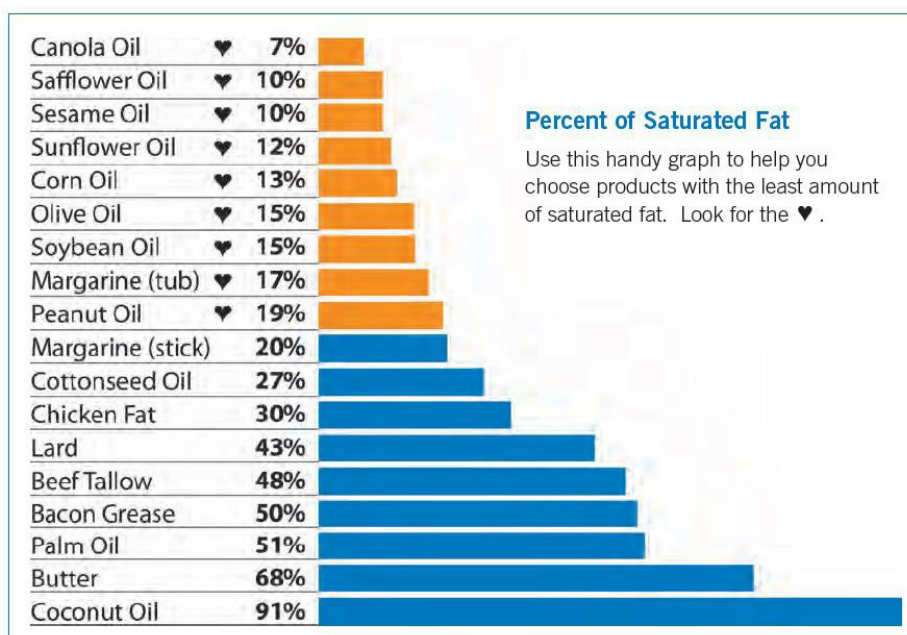
Myndræn hjálpargögn: Hér verða talin upp dæmi um ýmsar gerðir myndrænna hjálpargagna sem fram geta komið í fræðslufni handa sjúklingum og lesendur geta verið beðnir um að meta.

Dæmi um rit

Mynd 2. Uppruni berklaveikra - fjöldi tilfella 2010



Sótt af: <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item1848/4570.pdf>



Sótt af: NIH We Can! Campaign, Fats and Oils To Choose.

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/tip-fats-and-oils.pdf>

Dæmi um töflu:

Taflan sýnir viðmiðunarmörk blóðþrýstings. Minnt er á að margir þættir spila inn í þegar blóðþrýstingur er metinn og hvaða meðferð er valin. Hvermig aðrir áhættuþættir koma út, á hvaða aldri er viðkomandi o.s.frv.

Viðmiðunarmörk blóðþrýstings (blþ) (mmHg)	
Kjörbldþ.:	minna en 120/ 80
Eðlilegur blþ.: . . .	minna en 135/ 85
Jaðarháþrýstingur:	á bilinu 135-139 / 85-89
Háþrýstingur: meira en eða jafnt og 140 -160 í efri mörkum og /eða meira en 90 -95 í neðri mörkum	
Slagbilsháþrýstingur: meira en 160 efri mörkum, neðri mörk eru eðlileg (algengt hjá öldruðum).	

Sótt af: <http://www.hjarta.is/Uploads/document/Baeklingar/Heilablodfall.pdf>

Dæmi um töflu

Líkamsþyngdarstuðull út frá hæð og þyngd

[kg]	H													
	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176
34	15.1	14.7	14.3	14.0	13.6	13.3	13.0	12.6	12.3	12.0	11.8	11.5	11.2	11.0
35	15.0	14.6	14.2	13.8	13.4	13.1	12.7	12.4	12.1	11.8	11.6	11.3	11.0	10.8
36	14.9	14.5	14.1	13.7	13.3	13.0	12.6	12.3	12.0	11.7	11.5	11.2	10.9	10.7
40	14.8	14.4	14.0	13.6	13.2	12.9	12.5	12.2	11.9	11.6	11.4	11.1	10.8	10.6
42	14.7	14.3	13.9	13.5	13.1	12.8	12.4	12.1	11.8	11.5	11.3	11.0	10.7	10.5
44	14.6	14.2	13.8	13.4	13.0	12.7	12.3	12.0	11.7	11.4	11.2	10.9	10.6	10.4
46	14.5	14.1	13.7	13.3	12.9	12.6	12.2	11.9	11.6	11.3	11.1	10.8	10.5	10.3
48	14.4	14.0	13.6	13.2	12.8	12.5	12.1	11.8	11.5	11.2	11.0	10.7	10.4	10.2
50	14.3	13.9	13.5	13.1	12.7	12.4	12.0	11.7	11.4	11.1	10.9	10.6	10.3	10.1
52	14.2	13.8	13.4	13.0	12.6	12.3	11.9	11.6	11.3	11.0	10.8	10.5	10.2	10.0
54	14.1	13.7	13.3	12.9	12.5	12.2	11.8	11.5	11.2	10.9	10.7	10.4	10.1	9.9
56	14.0	13.6	13.2	12.8	12.4	12.1	11.7	11.4	11.1	10.8	10.6	10.3	10.0	9.8
58	13.9	13.5	13.1	12.7	12.3	12.0	11.6	11.3	11.0	10.7	10.5	10.2	9.9	9.7
60	13.8	13.4	13.0	12.6	12.2	11.9	11.5	11.2	10.9	10.6	10.4	10.1	9.8	9.6
62	13.7	13.3	12.9	12.5	12.1	11.8	11.4	11.1	10.8	10.5	10.3	10.0	9.7	9.5

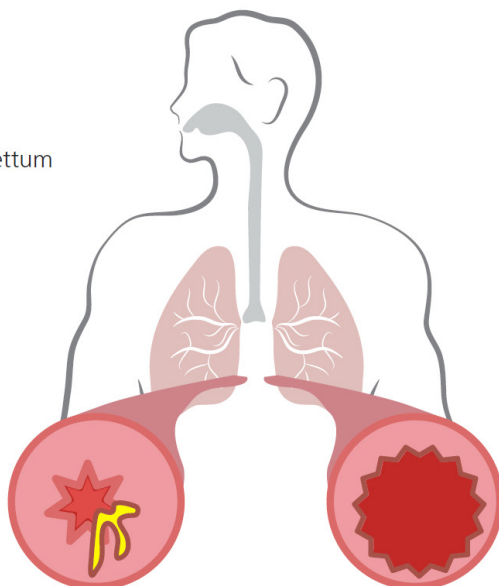
Sótt 20.06.2019 af: <https://www.hirsla.lsh.is/bitstream/handle/2336/15995/H2007-05-83-F1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Dæmi um skýringarmynd

Bólga, aukinn samdráttur á sléttum vöðvum og slímframleiðsla í lungnaberkjum

Þrengir holrúmið í berkjunni sem er að flytja loft til lungnanna og hindrar hreyfingu lofts niður í lungun

Þröng og bólgin berkja hjá astmasjúklingi



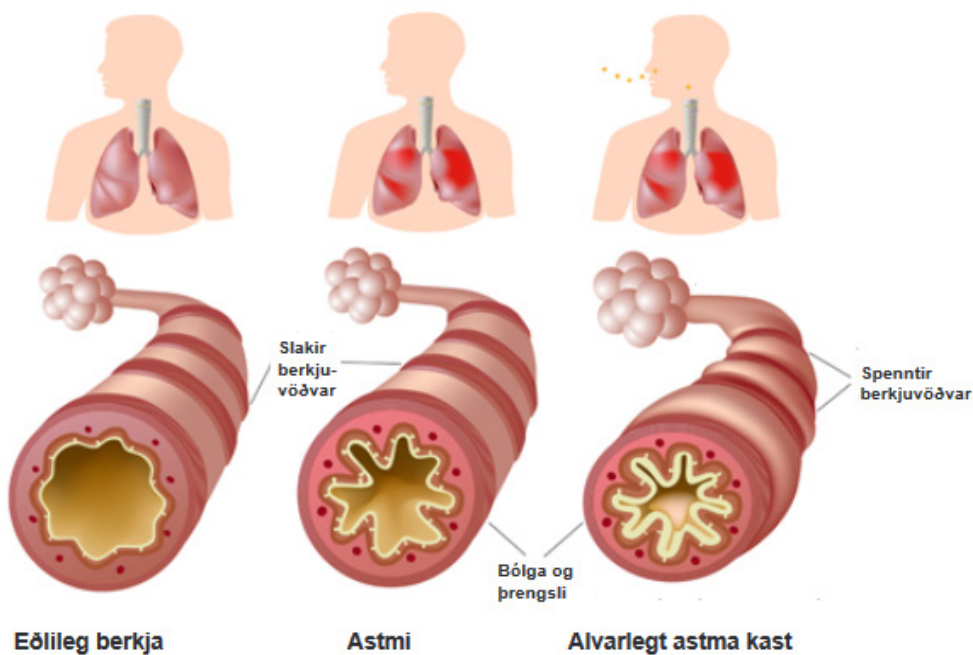
Samdráttur berkjunnar veldur astmakasti

Nægilegt súrefni nær ekki að flytjast til lungnanna. Þá heyrir surgur og ýl

Eðlileg berkja

Sótt af: <https://www.ao.is/images/pdf/baeklingar/Astmi-netid-2015.pdf>

Hvað gerist í astmakasti?



Sótt af: <https://www.ao.is/images/pdf/baeklingar/Astmi-netid-2015.pdf>

Dæmi um ljósmynd



Mynd úr myndveitu Bókasafns Landspítala

Hvernig nota skal spurningablaðið til að meta fræðsluefni

Mat á fræðsluefni handa sjúklingum samkvæmt spurningablaðinu, sem hér er til umfjöllunar, fer fram í sjö þrepum. Fyrirmælin hér á eftir miðast við að matsmaðurinn noti spurningablaðið útprentað og gefi einkunn með penna. Þeir sem nota sjálfreiknigerðina af spurningablaðinu láta tölvuna reikna heildareinkunn sjálfkrafa eftir að þeir hafa fært inn einkunnina fyrir hvert atriði; þeir sleppa þá 5. þrep. Tölvueyðublaðið má ná í á <http://www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/self-mgmt/pemat/index.html>.

1. þrep: Lesið allt spurningablaðið og leiðbeiningarnar. Áður en þið byrjið að nota spurningablaðið þurfið þið að lesa allan leiðbeiningabæklinginn til að fá tilfinningu fyrir öllum atriðunum. Í leiðbeiningabæklingnum er merkt (R) og (HM) aftan við hvert atriði til að sýna hvort það á við ritað efni eða hljóð- og myndefni.

2. þrep: Lesið eða rennið yfir fræðsluefnið handa sjúklingunum. Lesið allt fræðsluefnið, sem þið ætlið að meta, eða rennið a.m.k. yfir það spjalda á milli.

3. þrep: Ákveðið hvora gerðina af spurningablaðinu þið ætlið að nota. Veljið annaðhvort R-gerðina af spurningablaðinu fyrir ritað efni eða HM-gerðina fyrir hljóð- og myndefni.

4. þrep: Farið yfir sérhvert atriði spurningablaðsins lið fyrir lið. Við öll atriðin er hægt að merkja „Sammála“ eða „Ósammála“. Við sum atriðin – en ekki öll – er auk þess hægt að merkja við „Á ekki við“. Farið lið fyrir lið yfir sérhvert atriði, 24 fyrir ritaða efnið og 17 fyrir hljóð- og myndefnið, og merkið hvort þið eruð sammála eða ósammála því að fræðsluefnið uppfylli kröfurnar sem um er rætt. Eða merkið við „Á ekki við“ ef þannig háttar til.

Þið megið fletta upp í efninu hvenær sem er meðan þið fyllið út spurningablaðið. Það þarf ekki að treysta á minnið. Virðið hvert atriði fyrir ykkur frá sjónarhóli sjúklingsins. Lítum á dæmi: „1. atriði: Tilgangurinn með fræðsluefninu er skýr og ljós.“ Spyrjið ykkur nú: „Ef ég væri sjúklingur og vissi lítið um efnið, mundi ég þá skilja undir eins hver tilgangurinn væri með þessum fræðslubæklingi?“

5. þrep: Gefið fræðsluefninu einkunn fyrir hvert atriði um leið og þið lesið ykkur í gegn. Þegar þið hafið ákveðið hvaða einkunn þið ætlið að gefa efninu fyrir hvert tiltekið atriði skuluð þið skrifa inn töluna (eða X fyrir „Á ekki við“) í einkunnadálkinn á spurningablaðinu. Ekki gefa einkunnina X nema kostur sé gefinn á því svári. Gefið einkunnir samkvæmt því sem hér fer á eftir:

Ef svarið er „Ósammála“ skuluð þið gefa 0

Ef svarið er „Sammála“ skuluð þið gefa 1

Ef svarið er „Á ekki við“ skuluð þið gefa X

Ýtarlegri leiðbeiningar um einkunnagjöf fyrir hvert einstakt atriði (5. þrep)

- Gefið einkunnina „Sammála“ þegar tiltekið meginatriði er tekið fyrir allt fræðsluefnið í gegn, þ.e. nánast alltaf (80% til 100%). Viðmiðið er að ef tiltekið meginatriði hefði greinilega mátt koma oftar eða betur fram en það gerir, þá skal merkja við „Ósammála“. Í þessum leiðbeiningum koma fram ýtarlegri leiðbeiningar um einkunnagjöfina við hvert atriði.
- Sleppið engu atriði. Ef ekki er gefinn kostur á „Á ekki við“ verðið þið að gefa einkunnina 0 (Ósammála) eða 1 (Sammála).
- Beitið ekki þekkingu ykkar á efninu ef þið hafið öðlast hana áður en þið lásuð eða rennduð yfir fræðsluefnið handa sjúklingunum. Byggið einkunnagjöfina EINGÖNGU á fræðsluefninu sem þið eruð að meta.
- Látið ekki einkunnagjöfina fyrir eitt atriði hafa áhrif á einkunnagjöfina fyrir annað atriði. Gætið þess að gefa hverju atriði einkunn út af fyrir sig og án þess að einkunnagjöfin fyrir önnur atriði hafi áhrif á það.
- Ef þið ætlið að gefa fleiri en einu fræðslugagni einkunn skuluð þið einbeita ykkur að einu gagni í senn og ekki reyna að bera það saman við efni sem þið skoðuðu áður.

6. þrep: Reiknið út heildareinkunn. Spurningablaðið gefur einkunn í tveimur hlutum, aðra fyrir framsetningu og hina fyrir gagnsemi. Gætið þess að hafa gefið sérhverju atriði einkunn, þ.á.m. þeim sem ekki eiga við með því að gefa þeim X. Öll önnur atriði eiga að hafa fengið annaðhvort 1 stig (Sammála) eða 0 stig (Ósammála). Til að fá út heildareinkunnina þarf að gera þetta:

- Leggja saman stigafjöldann út af framsetningu eingöngu.
- Deila í stigafjöldann með þeim fjölda stiga sem almest var hægt að fá, m.ö.o. þeim fjölda atriða sem einkunn var gefin fyrir að undanskildum þeim sem töldust ekki eiga við (X).
- Margfalda útkomuna með 100 og þá er prósentutalan fengin (%). Þessi prósentutala er þá heildareinkunnin á spurningablaðinu fyrir framsetningu.
 - Dæmi: Ef ritað efni fékk einkunnina Sammála (1 stig) fyrir 12 atriði í framsetningu, Ósammála (0 stig) fyrir 3 atriði í framsetningu og Á ekki við (X) fyrir 1 atriði í framsetningu, þá er útkoman 12 af 15 mögulegum ($12+3$, X er sleppt). Einkunnin á spurningablaðinu fyrir framsetningu er þá 0,8 (12 deilt með 15) margfaldað með 100 = 80%.

Til að fá út heildareinkunn fyrir gagnsemina þarf að endurtaka 6. þrep út af atriðum sem lúta að gagnsemi.

7. þrep: Túlkið einkunnina á spurningablaðinu. Því hærri sem einkunnin er þeim mun betri er framsetning fræðsluefnisins eða gagnsemi þess meiri. Dæmi: Fræðsluefni, sem fær 90% í einkunn fyrir framsetningu, er betur fram sett og þar með auðskildara en efni sem fær 60% í einkunn fyrir framsetningu; hið sama á við gagnsemina. Þeir sem nota spurningablaðið oft til að gefa einkunn fyrir framsetningu og gagnsemi fá yfirleitt góða tilfinningu fyrir hvaða einkunn bendir til að tiltekið fræðsluefni sé sérlega gott og hvað sérlega lélegt.

SVIÐ: FRAMSETNING

VIÐFANGSEFNI: Efni og innihald

1. atriði: Tilgangurinn með fræðsluefninu er skýr og ljós (R og HM)

Tilgangurinn með fræðsluefninu er skýr og ljós

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Ritað efni: Fræðsluefnið hefur nafn eða áberandi fyrirsögn sem segir manni undireins og afdráttarlaust um hvað efnið er. Ef notuð er almenn staðhæfing (t.d. þetta efni verður til að auka skilning þinn á sjúkdómnum) í staðinn fyrir staðhæfingu (eða staðhæfingar) sem lúta beint að tilgangi fræðsluefnisins skuluð þið velja „Ósammála“.

Hljóð- og myndefni: Nafnið á hljóð- og myndefninu gefur ljóslega til kynna um hvað efnið er, eða þá að kynnirinn eða kynningartextinn sýnir berlega um hvað efnið er.

Dæmi

Nafnið á efninu

Veljið „sammála“ – Tilgangurinn er augljós af nafninu eða titlinum: Það sem gerist þegar þú ferð í brjóstamyndatöku

Veljið „ósammála“ – Tilgangurinn er ekki augljós af nafninu: Brjóstamyndatökan og þú

Staðhæfingar í rituðu efni eða hljóð- og myndefni

Slíkar staðhæfingar koma fram sem ritaður texti í prentuðu efni eða á skjánum í hljóð- og myndefni, eða þá að þær eru lesnar upp í hljóð- og myndefni.

Veljið „sammála“ – Tilgangurinn er augljós af staðhæfingunni (skriflegri eða munnlegri) í upphafi fræðsluefnisins: Þetta efni er samið til að útskýra fyrir lesandanum hvað forstígr sykursýki er og hvernig hægt er að hafa stjórn á ástandinu með mataræði og líkamsþjálfun.

Veljið „ósammála“ – Tilgangurinn er ekki fyllilega ljós af fullyrðingunni (skriflegri eða munnlegri) í upphafi fræðsluefnisins: Þetta efni auðveldar þér að halda heilsu.

2. atriði: Í fræðsluefninu eru ekki upplýsingar eða annað efni sem dregur athyglina frá megintilganginum með efninu (R)

Í fræðsluefninu eru ekki upplýsingar eða annað efni sem dregur athyglina frá megintilganginum með efninu

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Innihaldið beinist að og skiptir máli fyrir tilganginn með fræðsluefninu og engar upplýsingar draga athyglina frá tilganginum. Eingöngu eru veittar upplýsingar sem koma málinu við; aukafróðleik er sleppt til að kaffæra ekki lesandann í of miklum eða ónauðsynlegum upplýsingum.

Dæmi

Hér á eftir fara dæmi um upplýsingar eða efni sem gæti dregið athyglina frá meginatriðunum:

- Of nákvæmar upplýsingar um búnað og tæki sem notuð verða við meðferðina þannig að þær dreifa athyglinni frá kjarna málsins.
- Of ýtarlegur fróðleikur um annað verklag eða annars konar meðferð sem snertir ekki tilganginn með þessu fræðsluefni.
- Of nákvæmar upplýsingar um forstig eða útbreiðslu sjúkdómsins og þær upplýsingar leiða athyglina burt frá meginatriðum fræðsluefnisins.

VIÐFANGSEFNI: ORÐAVAL OG STÍLL

3. atriði: Í fræðsluefninu er notað almennt og auðskilið mál (R og HM)

Í fræðsluefninu er notað almennt og auðskilið mál

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Á fræðsluefninu ætti að vera almennt og auðskilið mál sem flestir notendur geta hæglega skilið nánast í öllum tilvikum. Tæknimáli og sérfræðingamáli á ekki að beita í fræðsluefni handa almennungi. Ef í efninu eru skammstafanir á að rita þær fullum stöfum þegar þær eru notaðar fyrsta sinni. Ef fyrir koma meira en örfáar skammstafanir, jafnvel þótt þær séu ritaðar fullum stöfum í fyrsta skipti, verður fræðsluefnið þungt í vöfum og torskilið og þá ættuð þið að merkja við að þið séuð ósammála þessu atriði.

Dæmi

Hér á eftir fara dæmi um almennt og auðskilið mál:

- Nefrennsli (ekki aukin slímmyndun úr nefi)
- Verkjalyf (ekki sársaukadeyfandi lyf)
- Hár blóðþrýstingur (ekki háþrýstingur)
- Lágur blóðþrýstingur (ekki lágþrýstingur)
- Barnasykursýki (ekki sykursýki af gerð eitt)
- Fullorðinssykursýki (ekki sykursýki af gerð tvö)
- Sjúkdómurinn er í ættinni (ekki viðkomandi hefur ættarsögu um sjúkdóminn)
- Sjúklingurinn hefur áður lagst á spítala (ekki sjúklingurinn er með sögu um spítalainnlagnir)

4. atriði: Læknisfræðileg hugtök eru eingöngu notuð til að kynna notendum hugtökin. Þegar slík hugtök eru notuð eru þau skilgreind (R og HM)

Læknisfræðileg hugtök eru eingöngu notuð til að kynna notendum hugtökin. Þegar slík hugtök eru notuð eru þau skilgreind

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Í fræðsluefninu ætti ekki að nota flókin læknisfræðileg hugtök nema þegar nauðsynlegt er að útskýra þessi hugtök fyrir fólki. Þegar nota þarf slík hugtök eru þau útskýrð. Útskýring á þess háttar hugtökum þarf að vera auðskilin. Ekki er nóg að vísa á tiltekna vefsíðu svo hægt sé að smella takka á tölvuborði til að sjá nánari skýringu, sumir notendur eru ekki flinkir í tölvunotkun eða vefsíðuleit. Hins vegar mega vefsíður og álíka alveg koma fram þegar taldar eru upp alls konar aðferðir til að afla sér frekari upplýsinga um tiltekið hugtak.

Ef ekki er hægt að beita einföldu máli á læknisfræðileg hugtök verður fræðsluefnið ekki aðgengilegt og auðskilið. Þið skuluð merkja við að þið séuð ósammála ef í fræðsluefninu eru notuð flókin hugtök án útskýringa.

Dæmi

Læknisfræðileg hugtök

- Læknisaðgerðir (t.d. ristilspeglun, holsjárskoðun, brjóstamyndataka)
- Lækningatæki (t.d. úðari, glúkósamælir)
- Lyfjaflokkar (t.d. bensódíasepín, berkjuþinlar)
- Ástand (t.d. háþrýstingur, æðakölkun, stífludrep í hjarta)

Veljið „sammála“

Sjúklingur getur verið með of háan blóðþrýsting (háþrýsting) árum saman án þess að hafa nokkur einkenni. Ef blóðþrýstingur fær að vera of hár lengi eykur það líkurnar á alvarlegum heilsubresti, þ.á.m. hjartaáfalli og heilablóðfalli.

Veljið „sammála“

Hjartaáfall verður þegar blóðstreymi til einhvers hluta hjartans stöðvast um langan tíma og sá hluti skemmist eða deyr. Læknisfræðilega heitið yfir þetta er stífludrep í hjarta.

5. atriði: Í fræðsluefninu er notuð germynd (R og HM) (active voice)

Í fræðsluefninu er notuð germynd

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Mestallt efnið ætti að setja fram í germynd. Ef þolmynd er notuð einstaka sinnum en germynd eða miðmynd að öðru leyti ættuð þið að merkja við „Sammála“ á þessum stað.

Germynd er heppilegri en þolmynd því hún er auðskildari. Germyndin felst í því að gerandinn vinnur það verk sem greint er frá (t.d. hjúkrunarfræðingurinn mun gefa þér lyfið). Þolmyndin felst í því að gerandinn verður verkfæri þess sem fram kemur í sögninni (t.d. þér verður gefið lyfið af hjúkrunarfræðingnum). Munið að sagnmyndin (þ.e. germynd, þolmynd, miðmynd) getur verið í ýmsum tímum (t.d. þátíð, nútíð, framtíð) og ýmsum háttum (t.d. framsöguhætti, boðhætti, viðtengingarhætti).

Dæmi

Veljið „sammála“ – Germynd: Takið lyfið með fullu glasi af vatni.

Veljið „ósammála“ – Þolmynd: Þetta meðal ætti að vera tekið með fullu glasi af vatni.

Veljið „sammála“ – Germynd: Ef þið sjáið roða skuluð þið leita til læknis eða hjúkrunarfræðings.

Veljið „ósammála“ – Þolmynd: Ef roði er greindur ætti sjúklingurinn að leita til læknis eða hjúkrunarfræðings.

Veljið „sammála“ – Germynd: Sjúklingurinn á að leita til hjartasérfræðings eftir hjartaáfall.

Veljið „ósammála“ – Þolmynd: Sjúklingurinn er skoðaður af hjartasérfræðingi eftir hjartaáfall.

VIÐFANGSEFNI: TÖLUR

6. atriði: Tölur í fræðsluefninu eru skýrar og auðskildar (R)

Tölur í fræðsluefninu eru skýrar og auðskildar

Ósammála = 0

Sammála = 1

Engar tölur = X

Á ekki við

Veljið X ef engar tölur eru notaðar í fræðsluefninu.

Útskýring

Almenna reglan er sú að nota tölur aðeins þar sem þörf er á. Þegar tölur eru notaðar eiga þær að vera skýrar og auðskildar. Engin föst regla gildir um hvað skuli forðast (t.d. tugabrot, prósentur) en yfirleitt er auðveldara að skilja líkindatölur (t.d. að einhver fái tiltekin einkenni ef hann fær sjúkdóminn) sem hluta af fjölda (t.d. 1 af 10.000) en ekki sem prósentutölur (t.d. 0,01%).

Einnig getur verið gagnlegt að skýra tölurnar jafnframt með orðum (t.d. ákaflega fáir fá þessi einkenni – 1 af hverjum 10.000 manns – þó þeir séu með sjúkdóminn), en orð skulu þó almennt ekki notuð í stað talna.

Athugið: Tími og dagsetningar teljast ekki tölur í þessu atriði.

Dæmi

Veljið „sammála“ – Auðskilið: Mjög litlar líkur eru á að sjúklingur fái hjartaáfall við að taka þetta lyf. Einungis 3 af hverjum 10.000 manns, sem taka þetta lyf, fá hjartaáfall.

Veljið „ósammála“ – Torskilið: Hættan á að fá hjartaáfall af að taka þetta lyf er 0,029%.

Veljið „sammála“ – Auðskilið: Takið eina töflu að morgni og eina töflu að kvöldi.

Veljið „ósammála“ – Torskilið: Takið töflu tvisvar á dag.

7. atriði: Í fræðsluefninu er notanda ekki ætlað að beita útreikningum (R) atriði

Í fræðsluefninu er notanda ekki ætlað að beita útreikningum

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Útreikningar eru það þegar í fræðsluefninu er ætlast til að notandinn leggi saman, dragi frá, margfaldi eða deili eða sinni einhverri annarri stærðfræðiaðgerð. Ekki skal líta á eftirfarandi atriði sem útreikninga: einföld talning (t.d. teljið 2 pillur úr glasinu, haldið í ykkur andanum og teljið upp að 10), einföld vísun í tíma (t.d. bíðið í 8 klukkutíma, burstið tennurnar í 2 mínútur) eða vísun í dagatalið (t.d. eftir 1 viku).

Dæmi

Veljið „sammála“ – Í fræðsluefninu er ekki gert ráð fyrir að notandinn reikni út líkamsþyngdarstuðul sinn.

Veljið „ósammála“ – Í fræðsluefninu er gert ráð fyrir að notandinn reikni út líkamsþyngdarstuðul sinn.

- Líkamsþyngdarstuðull ykkar er reiknaður þannig að hæðin (í sentimetrum) í öðru veldi deilist upp í þyngdina (í kílóum) eða kg/m².
- Hafið samband við lækni ef þið þyngist um 1 kíló á 2 dögum eða 2,5 kíló á 1 viku
- Leggið saman hitaeiningarnar í máltíðinni.

Body Mass Index Table 1

for BMI greater than 35, go to Table 2

To use the table, find the appropriate height in the left-hand column labeled Height. Move across to a given weight (in pounds). The number at the top of the column is the BMI at that height and weight. Pounds have been rounded off.

[Select the PDF version for better printing](#)

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height (inches)	Body Weight (pounds)																
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287

[Go to Table 2](#)

	H													
(kg)	190	192	194	196	198	199	202	204	206	208	210	212	214	216
34	151	147	143	140	13,6	13,3	13,0	12,6	12,3	12,0	11,8	11,5	11,2	11,0
36	160	156	152	148	14,4	14,1	13,7	13,4	13,1	12,8	12,5	12,2	11,9	11,6
38	169	164	160	15,6	15,2	14,8	14,5	14,1	13,8	13,5	13,1	12,8	12,5	12,3
40	178	173	169	16,4	16,0	15,6	15,2	14,9	14,5	14,2	13,8	13,5	13,2	12,9
42	187	182	177	17,3	16,8	16,4	16,0	15,6	15,2	14,9	14,5	14,2	13,9	13,6
44	196	190	186	18,1	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6	15,2	14,9	14,5	14,2
46	204	199	194	18,9	18,4	18,0	17,5	17,1	16,7	16,3	15,9	15,5	15,2	14,9
48	213	208	202	19,7	19,2	18,8	18,3	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	15,9	15,5
50	222	216	211	20,5	20,0	19,5	19,1	18,6	18,1	17,7	17,3	16,9	16,5	16,1
52	231	225	219	21,4	20,8	20,3	19,8	19,3	18,9	18,4	18,0	17,6	17,2	16,8
54	240	234	228	22,2	21,6	21,1	20,6	20,1	19,6	19,1	18,7	18,3	17,8	17,4
56	249	242	236	23,0	22,4	21,9	21,3	20,8	20,3	19,8	19,4	18,9	18,5	18,1
58	258	251	245	23,8	23,2	22,7	22,1	21,6	21,0	20,5	20,1	19,6	19,2	18,7
60	267	260	253	24,7	24,0	23,4	22,9	22,3	21,8	21,3	20,8	20,3	19,8	19,4
62	276	268	261	25,5	24,8	24,2	23,6	23,1	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0

VIÐFANGSEFNI: SKIPULAG

8. atriði: Í fræðsluefninu eru upplýsingarnar „bútaðar“ niður í stuttar einingar (R og HM)

Í fræðsluefninu eru upplýsingarnar „bútaðar“ niður í stuttar einingar

Ósammála = 0

Sammála = 1

Mjög stutt efni = X

Á ekki við

Í fræðsluefninu eru upplýsingarnar „bútaðar“ niður í stuttar einingar (R og HM)

Veljið X ef efnið fellur undir skilgreininguna á mjög stuttu efni:

- **Ritað efni (R):** Mjög stutt ritað efni er skilgreint þannig: Efni sem er tvær skrifaðar efnisgreinar eða minna og ekki meira en 1 blaðsíða á lengd.
- **Hljóð- og myndefni (HM):** Mjög stutt hljóð- og myndefni er skilgreint þannig: Myndband eða margmiðlunarefni sem er minna en 1 mínúta að lengd, eða margmiðlunarefni sem er með í mesta lagi 6 glærur eða rammar (e. screenshots).

Útskýring

Efnið á helst að vera hlutað niður í „búta“ eða tiltölulega stuttar upplýsingaeiningar. Þetta kemur í veg fyrir að of miklar upplýsingar komi fram í einni bunu og þá verður auðveldara að skilja efnið. Á sama hátt þarf að skipta löngum upptalningum niður í smærri búta.

Hljóð- og myndefnið þarf líka að vera „bútað“ niður, það er hægt að gera með því að kynnirinn kynni nýjan hluta (t.d. „Næst ætlum við að fjalla um þetta“) eða textainnskot eða rammar ýta burt upplýsingunum sem voru á skjánum.

Dæmi

Veljið „sammála“ – Bútað

Útskýring á háum blóðsykri

Hvaðan kemur blóðsykurinn?

Blóðsykurinn kemur úr matnum sem við borðum og drekkum.

Hvers vegna er insúlín svo mikilvægt?

Insúlín breytir blóðsykrinum í orku. Þannig hressist maður við og er ekki þreyttur allan tímann.

Hvers vegna hækkar blóðsykurinn?

Ef ekki er nóg insúlín í líkamanum hverfur sykurinn ekki úr blóðinu. Þá getur blóðsykurinn orðið hærri en hann á að vera.

Veljið „ósammála“ – Ekki bútað

Að skilja sykursýki

Líkaminn þarf sykur til að búa til orku. Hann fær sykurinn úr matnum sem við borðum og drekkum. Insúlínið, sem líkaminn býr til, á þátt í að breyta blóðsykrinum í orku. Þegar líkaminn býr ekki til nógu mikið insúlín, fær hann ekki orku úr sykrinum. Án insúlíns helst sykurinn í blóðinu. Þá verður blóðsykurinn of hár og maður verður þreyttur.

Veljið „sammála“ – Upptalning bútuð niður

Hugsanlegar ástæður fyrir migrenikasti

- Sumur matur sem borðaður er sólarhring fyrir kastið
 - Þroskaður ostur (t.d. cheddar, provolone)
 - Súkkulaði
 - Sítrusávextir (t.d. appelsínur, greip)
 - Hnetur
 - Natríumglútamát (MSG) (það er oft sett saman við asískan mat og sumar pakkaðar matvörur)
 - Nítrít (þau eru iðulega í söltuðum og reyktum mat, t.d. fleski og skinku)
- Sumir drykkir sem neytt er sólarhring fyrir kastið
 - Áfengi (einkum rauðvín)
 - Drykkir sem innihalda koffín (t.d. kaffi, te, kóladykkir)
- Breytingar á daglegum venjum
 - Taugaálag (stress)
 - Máltíðum sleppt
 - Of mikill eða of lítill svefn
 - Ferðalög hátt yfir sjó
- Hormónabreytingar
 - Blæðingar
 - Óléttu
 - Breytingaskeið

Veljið „ósammála“ – löng upptalning

Hugsanlegar ástæður fyrir migrenikasti:

- Þroskaður ostur (t.d. cheddar, provolone)
- Súkkulaði
- Sítrusávextir (t.d. appelsínur, greip)
- Áfengi (einkum rauðvín)
- Koffín: kaffi, te, kóladykkir
- Hnetur
- Natríumglútamát (MSG) (það er oft sett saman við asískan mat og sumar pakkaðar matvörur)
- Nítrít (þau eru iðulega í söltuðum og reyktum mat, t.d. fleski og skinku)
- Taugaálag
- Máltíðum sleppt
- Of mikill eða of lítill svefn
- Ferðalög hátt yfir sjó
- Blæðingar

Sótt af: Pfizer, Principles for Clear Health Communication. 2. útgáfa <http://aspiruslibrary.org/literacy/PfizerPrinciples.pdf>. Notað með leyfi.

9. atriði: Fyrirsagnir í fræðsluefninu veita upplýsingar um innihaldið (R og HM)

Fyrirsagnir í fræðsluefninu veita upplýsingar um innihaldið

Ósammála = 0

Sammála = 1

Mjög stutt efni = X

Á ekki við

Veljið X ef efnið fellur undir skilgreininguna á mjög stuttu efni:

- **Ritað efni (R):** Mjög stutt ritað efni er skilgreint þannig: Efni sem er 2 skrifaðar efnisgreinar eða minna og ekki meira en 1 blaðsíða á lengd.
- **Hljóð- og myndefni (HM):** Mjög stutt hljóð- og myndefni er skilgreint þannig: Myndband eða margmiðlunarefni sem er minna en 1 mínúta að lengd, eða margmiðlunarefni sem er með í mesta lagi 6 glærur eða rammar.

Útskýring

Fyrirsagnir eiga ávallt að vera hnitmiðaðar og láta notandann vita við hverju búast má í þessum kafla.

Dæmi

Veljið „sammála“ – Skýr fyrirsögn: Hvers vegna nota skal bílbelti

Veljið „ósammála“ – Óskýr fyrirsögn: Bílbelti

Veljið „sammála“ – Skýr fyrirsögn: Lyf við sykursýki

Veljið „ósammála“ – Óskýr fyrirsögn: Lyf

Veljið „sammála“ - Skýr fyrirsögn: Hæfilegt hitastig við eldun

Veljið „ósammála“ – Óskýr fyrirsögn: Hitastig

10. atriði: Upplýsingarnar koma í rökréttu samhengi í fræðsluefninu (R og HM)

Upplýsingarnar koma í rökréttu samhengi í

Ósammála = 0

Sammála = 1

Útskýring

Upplýsingarnar í fræðsluefninu eiga að koma fram í þeirri röð sem notendum finnst einhver skynsemi í. Þær þurfa að byggjast á því sem á undan er komið með eðlilegum hætti. Rökrétt röð er ekki endilega tímaröð né heldur þýðir það að nauðsynlegt sé að vera með kynningarefni fyrst. Meginatriðin eða mikilvægustu hugmyndirnar eiga að koma í upphafi kaflans eða upptalningarinnar því að notendur hafa tilhneigingu til að veita mesta athygli því sem þeir sjá fyrst.

11. atriði: Í lok fræðsluefnisins er samantekt (R og HM)

Í lok fræðsluefnisins er samantekt

Ósammála = 0

Sammála = 1

Mjög stutt efni = X

Á ekki við

Veljið X ef efnið fellur undir skilgreininguna á mjög stuttu efni:

- **Ritað efni (R):** Mjög stutt ritað efni er skilgreint þannig: Efni sem er 2 skrifaðar efnisgreinar eða minna og ekki meira en 1 blaðsíða á lengd.
- **Hljóð- og myndefni (HM):** Mjög stutt hljóð- og myndefni er skilgreint þannig: Myndband eða margmiðlunarefni sem er minna en 1 mínúta að lengd, eða margmiðlunarefni sem er með í mesta lagi 6 glærur eða rammar.

Útskýring

Fræðsluefni þarf að vera með samantekt á eða yfirlit yfir helstu atriði í lok efnisins, annaðhvort í rituðu máli eða töluðu. Vanalega kemur slík samantekt í lok fræðsluefnisins, en ef þetta er ritað mál er allt í lagi að skrifleg samantekt (t.d. kassi með helstu efnisatriðum) komi fram í upphafi. Gátlisti yfir helstu atriði (eða þrep) getur líka þjónað sem samantekt.

Dæmi

Hér á eftir fara dæmi um fræðsluefni sem hefur góða samantekt. Lélegt fræðsluefni mundi ekki hafa slíka samantekt.



Sótt af: CDC-TV video, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Finding Balance.

<http://www.cdc.gov/CDCTV/findingbalance/>

VELJIÐ „SAMMÁLA“ – Ritað fræðsluefni er með samantekt

Samantekt:

- Lærið utan að hættumerkin út af hjartaáfalli
- Hringið í Neyðarlínuna, 112, innan 5 mínútna eftir að einkennin byrja. Talið við fjölskyldu og vini um hættumerkin og hvers vegna hringa þarf fljótt í Neyðarlínuna.
- Semjið skriflega neyðaráætlun út af hjartaáfalli og verið með afrit af henni tiltæk. Látið ykkar nánustu vita hvar hægt er að finna eintök af þessari áætlun. Undirbúið fyrir fram að einhver líti eftir börnunum eða öðrum á ykkar vegum ef neyðartilvik ber að höndum – ef heimilisaðstæður eru þannig.

Sótt af: NIH, The Heart Truth® for Women: If You Have Heart Disease, July 2006.

<http://www.nhlbi.nih.gov/educational/hearttruth/downloads/pdf/factsheet-heartdisease.pdf>

VIÐFANGSEFNI: ÚTLIT OG UPPSETNING

12. atriði: Í fræðsluefninu eru notuð áberandi tákn og merki (t.d. örvar, kassar, punktar, feitletur, stórt letur, annar litur) til að draga athyglina að meginatriðum (R og HM)

Í fræðsluefninu eru notuð áberandi tákn og merki (t.d. örvar, kassar, punktar, feitletur, stórt letur, annar litur) til að draga athyglina að meginatriðum

Ósammála = 0

Sammála = 1

Myndband = x

Á ekki við

Veljið X ef fræðsluefnið er á myndbandi. Metið annars konar hljóð- og myndefni.

Útskýring

Áberandi merki (t.d. örvar, kassar, punktar, feitletur, stórt letur, annar litur) eiga sinn þátt í að draga athygli notandans að meginatriðum fræðsluefnisins. Þessi sýnilegu merki á eingöngu að nota á meginatriði. Ef áberandi merki eru ofnotuð í fræðsluefninu (t.d. óskipulega) skuluð þið velja „Ósammála“.

Dæmi

Hér á eftir fara dæmi um áberandi merki.

Örvar



Mynd úr myndveitu bókasafns Landspítala

Kassar

Ekki taka nein önnur lyf en þau sem læknir hefur ávísað.

Skyndihjálp

- Hringdu strax í Neyðarlínuna 112 eða fáðu annan til þess að hringja.
- Gefðu einstaklingnum magnýl/aspírín ef hann hefur ekki ofnæmi fyrir því. Best er að gefa töflu sem er ekki húðuð.
- Hjálpaðu einstaklingnum í þægilega stöðu, láttu hann setjast í stól eða á gólf eða styðja sig við vegg. Þetta minnkar álagið á hjartað. Ef einstaklingurinn sest á gólfið minnka líkurnar á því að hann meiði sig ef hann missir meðvitund.
- Hughreystu einstaklinginn á meðan þið bíðið eftir sjúkrabílnum og fylgstu vel með ástandi hans.
- Byrjaðu endurlífgun ef viðkomandi missir meðvitund og hættir að anda.

Sótt 11. júlí 2022 af: <https://skyndihjalp.is/skyndihjalp/brjostverkur-hjartaafall/>

Áhersluatriði með feitu lettri

- Hreyfið ykkur daglega.
- Dragið úr saltnotkun.

13. atriði: Textinn á skjánum er auðlesinn (HM)**Á ekki við**

Veljið X ef fræðsluefnið er ekki með neinn ritaðan texta eða allur sá texti er lesinn upphátt.

Útskýring

Hljóð- og myndefni, sem er stútfullt af orðum eða textabútum sem birtast örskamma stund á skjánum, er bæði torlesið og torskilið. Veljið „Sammála“ ef textinn kemur í smáum skömmtum og orðin standa nógu lengi á skjánum til að hæglaes maður ná að lesa allt.

Þetta atriði á ekki við (X) ef enginn texti birtist í fræðsluefninu né heldur ef kynnirinn les allan textann upphátt því þá er ekki ætlast til þess í fræðsluefninu að áhorfandinn lesi textann.

14. atriði: Öll orð fræðsluefnisins heyrast skýrt og greinilega (þau eru t.d. ekki sögð of hratt eða þvoglukennt) (HM)

**Öll orð fræðsluefnisins heyrast skýrt og greinilega
(þau eru t.d. ekki sögð of hratt eða þvoglukennt)**

Ósammála = 0

Sammála = 1

Ekkert tal fylgir = X

Á ekki við

Veljið X ef ekkert tal fylgir efninu.

Útskýring

Hljóð- og myndefni með tali, hvort sem það er myndband eða margmiðlunarefni, þarf að vera þannig að áhorfandinn heyri hvert orð greinilega. Kynnirinn eða þulurinn á ekki að tala of hratt né á talið að vera þvoglukennt eða torskilið á annan hátt.

Athugið: Gætið þess að þið metið ekki þetta atriði á netinu þegar netsamband er lélegt.

VIÐFANGSEFNI: NOTKUN MYNDRÆNNA HJÁLPARGAGNA

15. atriði: Í fræðsluefninu eru myndræn hjálpargögn notuð hvenær sem þau geta auðveldað skilning á efninu (t.d. mynd af eðlilegum matarskammti) (R)

Í fræðsluefninu eru myndræn hjálpargögn notuð hvenær sem þau geta auðveldað skilning á efninu

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Fræðsluefnið þarf að vera með myndrænum hjálpargögnum hvenær sem slíkt getur auðveldað skilning á efninu. Til dæmis væri mynd af eðlilegum matarskammti til þess fallin að auka skilning umfram það sem rituð lýsing á mátulegum skammti mundi gera. Þetta á líka við um tölulegar upplýsingar, þær eru oft auðskildari í töflu en rituðum orðum. Ef ykkur koma í hug myndræn hjálpargögn sem ekki eru í textanum en gætu skýrt innihald hans skuluð þið merkja við að þið séuð ósammála þessu atriði.

Dæmi

VELJIÐ „Sammála“ – Illustration of portion sizes

<p>1 Serving Looks Like . . .</p> <p>GRAIN PRODUCTS</p> <p>1 cup of cereal flakes = fist</p> <p>1 pancake = compact disc</p> <p>½ cup of cooked rice, pasta, or potato = ½ baseball</p> <p>1 slice of bread = cassette tape</p> <p>1 piece of cornbread = bar of soap</p>	<p>1 Serving Looks Like . . .</p> <p>VEGETABLES AND FRUIT</p> <p>1 cup of salad greens = baseball</p> <p>1 baked potato = fist</p> <p>1 med. fruit = baseball</p> <p>½ cup of fresh fruit = ½ baseball</p> <p>¼ cup of raisins = large egg</p>
<p>1 Serving Looks Like . . .</p> <p>DAIRY AND CHEESE</p> <p>1½ oz. cheese = 4 stacked dice or 2 cheese slices</p> <p>½ cup of ice cream = ½ baseball</p> <p>FATS</p> <p>1 tsp. margarine or spreads = 1 dice</p>	<p>1 Serving Looks Like . . .</p> <p>MEAT AND ALTERNATIVES</p> <p>3 oz. meat, fish, and poultry = deck of cards</p> <p>3 oz. grilled/baked fish = checkbook</p> <p>2 Tbsp. peanut butter = ping pong ball</p>

From National Heart, Lung, and Blood Institute, Stay Young at Heart <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/servingcard7.pdf>

16. atriði: Myndræn hjálpargögn í fræðsluefninu renna stoðum undir kjarna málsins frekar en að leiða athyglina frá honum (R)

Myndræn hjálpargögn í fræðsluefninu renna stoðum undir kjarna málsins frekar en að leiða athyglina frá honum

Ósammála = 0

Sammála = 1

Engin myndræn gögn = X

Á ekki við

Veljið X ef engin myndræn hjálpargögn fylgja fræðsluefninu.

Útskýring

Í fræðsluefninu ættu eingöngu að vera myndræn hjálpargögn sem renna frekari stoðum undir eða tengjast efninu sem verið er að kynna, eða þá að myndrænu hjálpargögnin sýna dæmi eða útskýra upplýsingar. Stundum er notað mikið af myndrænum hjálpargögnum í fræðsluefni til að breyta til og gera efnið skemmtilegra, en efnið verður ekki endilega skiljanlegra.

Spyrjið ykkur hvort myndrænu gögnin renni stoðum undir og tengist efninu. Ef þau renna ekki stoðum undir efnið, og einkum ef þau leiða hugann frá efninu, skuluð þið velja „Ósammála“. Á sama hátt skuluð þið velja „Ósammála“ fyrir almenna mynd sem lýsir hvorki efninu né bætir við frekari skýringum.

Dæmi

VELJIÐ „Sammála“ – Myndrænt hjálpargagn rennir stoðum undir efnið.

Eftirfarandi myndefni styður innihald þess með því að sýna stigvaxandi hreyfingu.



From NIH We Can! Campaign, "Parent Tips: Calories Needed Each Day."

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/calreqtips.pdf>

VELJIÐ "Ósammála" – Myndrænt hjálpargagn rennir ekki stoðum undir efnið heldur leiðir hugann frá því.

Eftirtalin myndræn hjálpargögn virðast ekki tengjast textanum og draga athyglina frá kjarna efnisins.

Some patients may need to have the colonoscopy repeated regularly to make sure new abnormalities have not developed.



From Colonoscopy from Medline Plus. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/colonoscopy/htm/_no_50_no_0.htm



Sumir sjúklingar gætu þurft að fara árlega í speglun á þvagasblöðru til að ganga í skugga um að ný mein hafi ekki myndast.

17. atriði: Myndræn hjálpargögn fræðsluefnisins eru með skýrri fyrirsögn eða yfirskrift (R)

**Myndræn hjálpargögn fræðsluefnisins
eru með skýrri fyrirsögn eða yfirskrift**

Ósammála = 0

Sammála = 1

Engin myndræn gögn = X

Á ekki við

Veljið X ef engin myndræn hjálpargögn fylgja fræðsluefninu.

Útskýring

Mikilvægt er að fyrirsögn eða yfirskrift fylgi myndrænu efni til að notandinn viti um hvað myndin eða línuritið er eða hvað það sýnir. Myndrænu efni er ætlað að styðja við textann og þannig getur það útskýrt efnið nánar. Ef í fræðsluefninu eru myndir án fyrirsagnar eða yfirskriftar, eða ef fyrirsögnin eða yfirskriftin er óljós eða ekki í takt við myndina, skuluð þið velja „Ósammála“.

Dæmi

Veljið „sammála“ – Skýr yfirskrift í samræmi við myndræna efnið



Hreinsið tennur barnsins með hreinum, mjúkum klút eða tannbursta.

Veljið „ósammála“ – Óskýr yfirskrift



Hreinsið tennur barnsins um leið og þær koma upp.

Veljið „ósammála“ – Ótengd yfirskrift



Að halda tönnum heilbrigðum

Myndir sóttar af síðu National Institute of Dental and Craniofacial Research, A Healthy Mouth for Your Baby:
<http://www.nidcr.nih.gov/OralHealth/Topics/ToothDecay/AHealthyMouthforYourBaby.htm>

18. atriði: Í fræðsluefninu eru ljósmyndir og aðrar myndir skýrar og greinilegar og ekki aðþrengdar af öðru efni (R og HM)

Í fræðsluefninu eru ljósmyndir og aðrar myndir skýrar og greinilegar og ekki aðþrengdar af öðru efni

Ósammála = 0

Sammála = 1

Engin myndræn gögn = X

Á ekki við

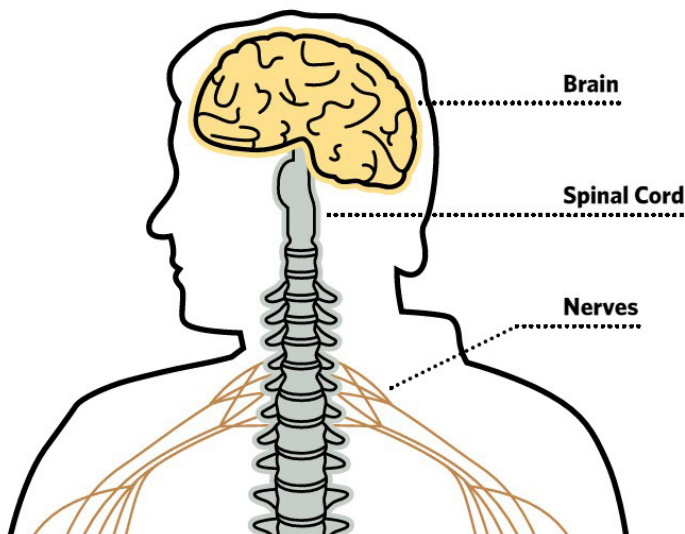
Veljið X ef engin myndræn hjálpargögn fylgja fræðsluefninu.

Dæmi

Ef notandinn á að skilja það sem skýringarmyndir eða ljósmyndir sýna þurfa þær að vera skýrar og greinilegar og ekki í bendu innan um annað efni. Ef myndirnar eru ekki hvort tveggja í senn greinilegar og fá að njóta sín á góðum stað skuluð þið velja „ósammála“.

Dæmi

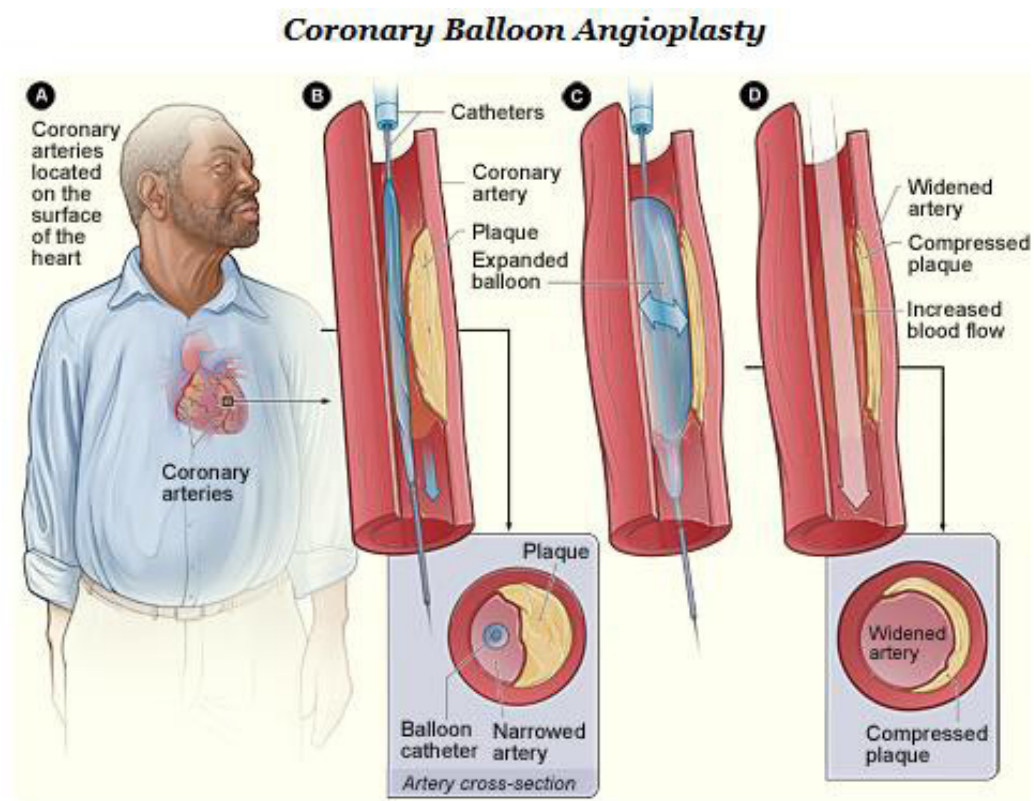
Veljið „sammála“ – Skýr mynd og ekki aðþrengd



Nervous System

From Lead Poisoning: Words To Know From A to Z: http://www.cdc.gov/nceh/lead/tools/LeadGlossary_508.pdf

Veljið „ósammála“ – Aðþrengd mynd.



Sótt af: NIH, Explore Cardio Angioplasty, February 2012. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/angioplasty/howdone.html>

Veljið „ósammála“ – Óskýr ljósmynd



19. atriði: Í fræðsluefninu eru notaðar einfaldar töflur með stuttri og greinilegri yfirskrift við raðir og dálka (R og HM)

Í fræðsluefninu eru notaðar einfaldar töflur með stuttri og greinilegri yfirskrift við raðir og dálka

Ósammála = 0

Sammála = 1

Engar töflur = X

Á ekki við

Veljið X ef í fræðsluefninu eru ekki notaðar töflur

Dæmi

VELJIÐ "SAMMÁLA" – Stutt og greinileg yfirskrift við raðir og dálka

Exposure Category	Index Number	Sun Protection Messages
LOW	1-2	<ul style="list-style-type: none"> Wear sunglasses on bright days. In winter, reflection off snow can nearly double UV strength. If you burn easily, cover up and use sunscreen.
MODERATE	3-5	<ul style="list-style-type: none"> Take precautions, such as covering up and using sunscreen, if you will be outside. Stay in shade near midday when the sun is strongest.
HIGH	6-7	<ul style="list-style-type: none"> Protection against sunburn is needed. Reduce time in the sun between 11 a.m. and 4 p.m. Cover up, wear a hat and sunglasses, and use sunscreen.
VERY HIGH	8-10	<ul style="list-style-type: none"> Take extra precautions. Unprotected skin will be damaged and can burn quickly. Try to avoid the sun between 11 a.m. and 4 p.m. Otherwise, seek shade, cover up, wear a hat and sunglasses, and use sunscreen.
EXTREME	11+	<ul style="list-style-type: none"> Take all precautions. Unprotected skin can burn in minutes. Beachgoers should know that white sand and other bright surfaces reflect UV and will increase UV exposure. Avoid the sun between 11 a.m. and 4 p.m. Seek shade, cover up, wear a hat and sunglasses, and use sunscreen.

From Environmental Protection Agency. A Guide to the UV Index: <http://www.epa.gov/sunwise/doc/uviguide.pdf>

Veljið "ósammála" – Ófullgerðar eða óljósar yfirskriftir við dálka og raðir.

Stig blóðþrýstings í fullorðnum (þrýstingur mældur í millimetrum kvikasílfurs, eða mm Hg).

Flokkun	Slagbilsþrýsingur (efri mörk) (top number)		Hlébilsþrýsingur (neðri mörk) (bottom number)
Eðlilegur	Minna en 120	og	Minna en 80
Jaðarháþrýstingur	120-139	eða	80-89
High blood pressure			
Háþrýstingur á 1. stigi	140-159	eða	90-99
Háþrýstingur á 2. stigi	160 eða meira	eða	100 eða meira

SVIÐ: GAGNSEMI

20. atriði: Í fræðsluefninu er greinilega bent á að minnsta kosti eitt úrræði sem notandinn getur gripið til (R og HM)

Í fræðsluefninu er greinilega bent á að minnsta kosti eitt úrræði

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Til að notandinn geti gripið til úrræða þarf að minnsta kosti eitt úrræði að koma fram í fræðsluefninu.

Dæmi

Veljið „sammála“ – Auðséd til hvaða úrræða skal grípa: Gætið þess að börnin séu alltaf með hjálm á höfði þegar þau fara út að hjóla.

Veljið „ósammála“ – Ekki bent á nein úrræði: 91% hjóltreiddamanna, sem létust í umferðinni 2009, voru hjálmlaus.

Veljið „sammála“ – Auðséd til hvaða úrræða skal grípa: Reynið meira á ykkur í hvert skipti. Ef þið farið út að ganga í hálf tíma á dag þrisvar í viku skuluð þið reyna að bæta við ykkur 10 mínútum í hvert skipti.

Veljið „ósammála“ – Ekki bent á nein úrræði: Líkamsáreynsla eykur líkurnar á að maður lifi lengur og við betri heilsu.

21. atriði: Í fræðsluefninu er notandinn ávarpaður beint þegar bent er á úrræði (actions) (R og HM)

Í fræðsluefninu er notandinn ávarpaður beint þegar bent er á úrræði

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Til að notandinn eigi auðveldara með að sjá hvaða úrræða hann á að grípa til þarf að beina orðum að honum sjálfum sem lesanda eða áhorfanda efnisins.

Dæmi

Veljið „sammála“ – Beint ávarp: Lyfið fáði þið í næstu lyfjabúð.

Veljið „ósammála“ – Óbein fyriræli: Slík lyf fást í næstu lyfjabúð.

Veljið „sammála“ – Beint ávarp: Látið aka ykkur heim eftir aðgerðina.

Veljið „ósammála“ – Óbein fyriræli: Best er að sjúklingar láti aka sér heim eftir aðgerð.

Veljið „sammála“ – Beint ávarp: Þið getið keypt venjulega hóstasaft í næstu lyfjabúð.

Veljið „ósammála“ – Óbein fyriræli: Venjuleg hóstasaft fæst í næstu lyfjabúð.

Veljið „sammála“ – Beint ávarp: Takið meðalið með mat.

Veljið „ósammála“ – Óbein fyriræli: Æskilegast er að taka meðalið með mat.

22. atriði: Í fræðsluefninu er sérhverju úrræði skipt niður í vel skilgreind og skýrt afmörkuð skref (R og HM)

Í fræðsluefninu er sérhverju úrræði skipt niður í vel skilgreind og skýrt afmörkuð skref

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Það á við um öll úrræði, sem fram koma í fræðsluefni, að þeim þarf að skipta niður í viðráðanleg og skýrt afmörkuð skref. Í fræðsluefninu á að koma fram hvernig notandinn á að nýta sér úrræðin, einkum ef þau eru margbrotin og í mörgum liðum, t.d. um að reyna meira á sig eða léttast. Í fræðsluefninu á ekki að nota orðalag sem hefur ekki skýra og ákveðna merkingu (t.d. iðulega, reglulega, sem oftast). Ef tvíræð eða óskýr orð eru í fræðsluefninu eða þar eru sett fram heilsumarkmið án skýrra fyrirmæla um hvernig á að ná þeim, skuluð þið merkja við „Ósammála“.

Dæmi

Veljið „sammála“ – Vel skilgreind, ótvíræð skref:

- Æfið ykkur reglulega.
 - Byrjið á að reyna á ykkur að minnsta kosti í 10 mínútur á dag ekki sjaldnar en þrjá daga í viku. Þið getið til dæmis farið út að labba með hundinn, farið í gönguferð í hádegishléinu, farið úr strætisvagninum einni stöð of snemma og labbað eða notað stigann í staðinn fyrir lyftuna.
 - Fjölgið mínúturnum og skiptunum sem þið reynið á ykkur. Vinnið ykkur smám saman upp í tvær og hálfa klukkustund á viku samtals.
 - Þegar þið bætið við tímann sem þið reynið á ykkur skuluð þið líka gera stundum það sem reynir meira á, t.d. að dansa hraðan dans, hjóla eða skokka.

Veljið „ósammála“ – Ekki vel skilgreind skref, óljóst:

- Reynið á ykkur reglulega.

Veljið „sammála“ – Minnið saltneysluna. Borðið ekki meira en 1 teskeið af salti á dag. Í tilbúnum mat er oft mikið salt, skoðið því innihaldslýsinguna úti í búð og biðjið á veitingahúsum um að minna salt sé haft í matnum ykkar.

Veljið „ósammála“ – Ekki vel skilgreind skref, óljóst:

- Borðið minna salt.

Veljið „sammála“ – Vel skilgreind, ótvíræð skref:

- Mælið í ykkur blóðsykurinn:
 - Setjið nýjan strimil í mælinn.
 - Þvoið ykkur um hendurnar.
 - Stingið varlega gat á fingurgóminn með stungutækinu (lansettunni) til að fá fram blóðdropa.
 - Snertið blóðdropann með strimlinum.

Veljið „ósammála“ – Ekki vel skilgreind skref, óljóst:

- Mælið í ykkur blóðsykurinn.

23. atriði: Fræðsluefninu fylgja hjálpargögn (t.d. tillaga að matseðli, gátlistar) þegar slíkt gæti hjálpað notandanum að grípa til úrræða (R)

Fræðsluefninu fylgja hjálpargögn (t.d. tillaga að matseðli, gátlistar) þegar slíkt gæti hjálpað notandanum að grípa til úrræða

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

Í hvert skipti, sem hjálpargagn gæti auðveldað notandanum að grípa til úrræða, fylgir slíkt hjálpargagn með. Ef ykkur dettur í hug eitthvert hjálpargagn sem gæti auðveldað notandanum að grípa til úrræða og þetta hjálpargagn fylgir ekki, skuluð þið merkja við „Ósammála“.

Dæmi

Hér á eftir fer dæmi um hjálpargagn sem notandinn gæti haft gagn af þegar hann grípur til úrræða.

Veljið „sammála“ – Borðið hollan mat, færið inn á töfluna (með fræðsluefninu fylgir tafla sem á að færa inn á hvað borðað er)

How to use the Eat Healthy, Move More Chart

- Each week, fill in the date.
- Fill in the tip you want to try for the week.
- At the end of the week, write down how you did with the tip.

- Put this chart on the refrigerator so your family can see what you're doing to eat healthy and move more.
- Print more Eat Healthy, Move More charts on the **We Can!** Web site at <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/tracking-sheet.pdf>.

Example Chart

Date	Eat Healthy Tip	Move More Tip	My Successes
Week of June 13	Order salad instead of fries. Get dressing on the side.		Ordered salad.
Week of June 20		Take a family walk after dinner.	Walked to the park on Tuesday and Friday.
Week of June 27	Drink water, fat-free or low-fat milk instead of regular soda or other sweetened drinks.		Instead of buying whole milk, I bought my family fat-free milk.

Sótt af: NIH, We Can! Campaign, Eat Healthy, Move More Chart.

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/tip-eat-healthy-chart.pdf>

24 atriði: Í fræðsluefninu eru einföld fyrirmæli eða dæmi um hvernig reikna skuli eitthvað út (R)

Í fræðsluefninu eru notaðar einfaldar töflur með stuttri og greinilegri yfirskrift við raðir og dálka

Ósammála = 0

Sammála = 1

Engar töflur = X

Á ekki við

Veljið X ef engir útreikningar eru í fræðsluefninu.

Útskýring

Útreikningar þýða að notandi fræðsluefnisins á að leggja saman, draga frá, margfalda eða deila eða framkvæma einhverja aðra reikniáðgerð. Best er ef notandinn þarf ekki að reikna neitt út (sjá 7. atriði). Ef samt er um það beðið þurfa einfaldar leiðbeiningar að fylgja eða þá dæmi um hvernig útreikningarnir fari fram. Annars telst þetta atriði fræðsluefnisins ekki gagnlegt.

Dæmi

Veljið „sammála“ - Einföld fyrirmæli með dæmi

Hvað endist úðatækið lengi?

Þið getið reiknað út hvað úðatækið endist ykkur í marga daga við reglulega notkun.

- Áætlið fyrst hvað oft á dag þið þurfið að taka lyfið og margfaldið þá tölu með hvað oft þið ýtið á dæluna í hvert sinn. Þetta segir hve marga blástra þið notið á dag.
- Skoðið síðan úðatækið til að sjá hvað margir blástrar af lyfi eru í því.
- Deilið loks í fjölda blástra í tækinu með fjölda blástra sem þið notið á dag. Þá fáið þið út í hvað marga daga úðatækið ætti að endast og þá vitið þið betur hvenær þið þurfið nýja áfyllingu.

Ef þið notið til dæmis 2 blástra í hvert skipti og þið notið úðatækið í 4 skipti á dag og í úðatækinu eru 200 blástrar þá ætti úðatækið að endast í 25 daga. Hérna eru útreikningarnir:

- $2 \text{ blástrar} \times 4 \text{ skipti á dag} = 8 \text{ blástrar á dag}$
- $200 \text{ blástrar í tækinu} / 8 \text{ blástrar á dag} = 25 \text{ dagar}$

Veljið „ósammála“ - Óljósar leiðbeiningar og ekkert dæmi

Hvað endist úðabrusinn lengi?

Þið getið reiknað út hvað úðatækið endist ykkur í marga daga við reglulega notkun með því að gá hvað margir blástrar eru í tækinu (t.d. 200) og deila í það með fjölda blástra sem þið notið á dag. Þannig fáið þið fjölda daga sem úðatækið endist og þá vitið þið betur hvenær þið þurfið nýja áfyllingu.

25 atriði: Í fræðsluefninu er útskýrt hvernig skuli nota töflur, línurit eða skýringarteikningar svo hægt sé að grípa til aðgerða (R og HM)

Í fræðsluefninu er útskýrt hvernig skuli nota töflur, línurit eða skýringarteikningar svo hægt sé að grípa til aðgerða

Ósammála = 0 Sammála = 1 Engar töflur, línurit eða teikningar = x

Á ekki við

Veljið X ef ekki eru neinar töflur, línurit eða skýringarteikningar í fræðsluefninu. Töflur innihalda staðreyndir eða tölur sem settar eru upp á skipulegan hátt, oft í dálkum. Línurit sýna sambandið milli tveggja hluta eða atriða. Skýringarteikningar sýna mismunandi hluta einhvers og hvernig þessir hlutar raðast saman. Sjáið dæmi um töflur, línurit og skýringarteikningar hér á eftir og á bls. x til x í þessum notendaleiðbeiningum.

Útskýring

Ef notandinn þarf að nota töflu, línurit eða skýringarteikningu til að grípa til úrræða þurfa að fylgja leiðbeiningar um hvernig nota skuli töfluna, línuritið eða skýringarteikninguna.

Dæmi

Veljið „sammála“ – Í fræðsluefninu er útskýrt hvernig nota skal töfluna

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 cup (228g)	
Servings Per Container: 2	
Amount Per Serving	
Calories: 260 Calories from Fat: 120	
	% Daily Value*
Total Fat 13g	20 %
Saturated Fat 5g	25 %
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10 %
Sodium 660mg	28 %
Total Carbohydrate 31g	10 %
Dietary Fiber 0g	0 %
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4% • Vitamin C 2%	
Calcium 15% • Iron 4%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Sótt af: National Kidney Disease Education Program, NIH, *How To Read a Food Label: Tips for People With Chronic Kidney Disease*.
<http://nkdep.nih.gov/resources/nutrition-food-label-508.pdf>

Veljið „ósammála“ – Í fræðsluefninu er ekki útskýrt hvernig nota skal töfluna

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 cup (228g)	
Servings Per Container: 2	
Amount Per Serving	
Calories: 260 Calories from Fat: 120	
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20 %
Saturated Fat 5g	25 %
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10 %
Sodium 660mg	28 %
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0 %
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 2%
Calcium 15%	• Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Staðfært frá National Kidney Disease Education Program, NIH, *How To Read a Food Label: Tips for People With Chronic Kidney Disease*.
<http://nkdep.nih.gov/resources/nutrition-food-label-508.pdf>

Veljið „sammála“ – Í fræðsluefninu er útskýrt hvernig nota skal töfluna

„Fleiri stjórnur þýðir betri einkunn. Til dæmis, ef þú vilt vita hvaða stofnun hefur hlotið bestu einkunn skoðaðu „Health Inspection“ línuna til að sjá hvaða stofnun hefur hlotið flestar stjórnur“.

General Information	Inspection Results	Staffing	Quality Measures	Penalties
	Facility #1	Facility #2	Facility #3	
Overall Rating ⓘ	★★★★★ Average	★★★★★ Average	★★★★★ Average	
Health Inspection ⓘ	★★★★★ Average	★★★★★ Below Average	★★★★★ Below Average	
Staffing ⓘ	★★★★★ Average	★★★★★ Much Above Average	★★★★★ Below Average	
Quality Measures ⓘ	★★★★★ Above Average	★★★★★ Average	★★★★★ Much Above Average	

Staðfært frá Centers for Medicare & Medicaid (CMS) Nursing Home Compare tool.
<http://www.medicare.gov/NursingHomeCompare/search.aspx?bhcp=1>

Veljið „ósammála“ – Í fræðsluefninu er ekki útskýrt hvernig nota skal töfluna

General Information	Inspection Results	Staffing	Quality Measures	Penalties
	Facility #1	Facility #2	Facility #3	
Overall Rating ⓘ	★★★★★ Average	★★★★★ Average	★★★★★ Average	
Health Inspection ⓘ	★★★★★ Average	★★★★★ Below Average	★★★★★ Below Average	
Staffing ⓘ	★★★★★ Average	★★★★★ Much Above Average	★★★★★ Below Average	
Quality Measures ⓘ	★★★★★ Above Average	★★★★★ Average	★★★★★ Much Above Average	

Staðfært frá CMS Nursing Home Compare tool. <http://www.medicare.gov/NursingHomeCompare/search.aspx?bhcp=1>

26. atriði: Í fræðsluefninu eru notuð myndræn hjálpargögn í hvert skipti sem slík gögn geta auðveldað notandanum að fara að fyrirmælum og grípa til úrræða (R)

Í fræðsluefninu eru notuð myndræn hjálpargögn í hvert skipti sem slík gögn geta auðveldað þetta tvennt

Ósammála = 0 Sammála = 1

Útskýring

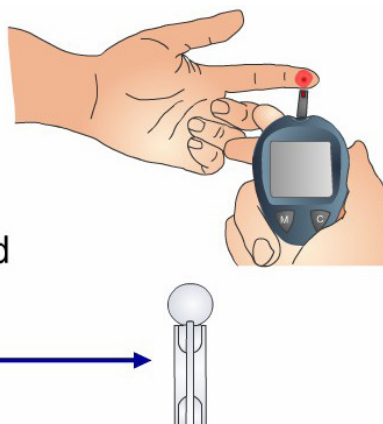
Fræðsluefninu þurfa að fylgja myndræn hjálpargögn ef það auðveldar notandanum að fara að fyrirmælum eða fylgja leiðbeiningum sem gefnar eru. Ef ykkur detta í hug heppileg myndræn hjálpargögn, sem hefði mátt nota til að létta notandanum að fara að fyrirmælum en ekki fylgja með fræðsluefninu, skuluð þið merkja við „Ósammála“.

Dæmi

Hér á eftir fara dæmi um myndræn hjálpargögn sem auðvelda notendum að fara að fyrirmælum.

How to check your blood sugar

Your blood sugar level is determined by testing a small drop of blood obtained from one of your fingers. This drop of blood is obtained by sticking your finger with a **lancet**.

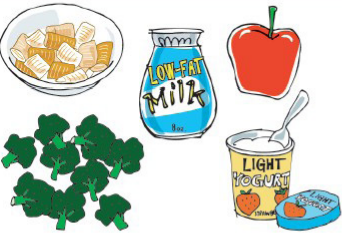




Mynd sótt af NIH MedlinePlus Interactive Tutorials, X-Plain Series, Diabetes - Introduction. http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/diabetesintroduction/htm/_no_50_no_0.htm

Pictures of Foods To Choose and Foods To Avoid

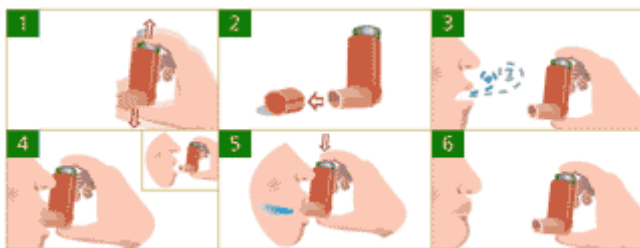
Sweets and Snacks

The foods below are snack-type foods. The "Slow" and "Whoa" foods are higher in fat, added sugar, and/or calories and need to be limited so you do not eat more calories than your body needs. Remember, if you eat sweets and snacks, eat small amounts.

GO	SLOW	WHOA
 <p>For "Go" snacks, select foods from the "Go" column in the food groups section.</p>		

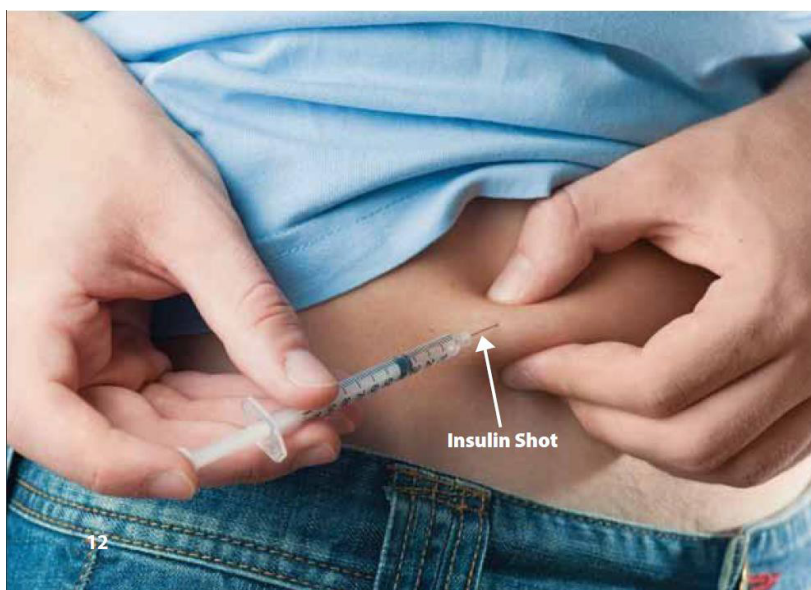
Sótt af: NIH We Can! Campaign, "You are what you eat." <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/urwhateat.pdf>

Picture Showing How To Use a Metered Dose Inhaler



Sótt af: Asthma Society of Canada, How To Use Your Inhaler. <http://www.asthma.ca/adults/treatment/meteredDoseInhaler.php>

Photo Showing Insulin Injection



Sótt af: AHRQ, EHC Program, Methods for Delivering Insulin and Monitoring Blood Sugar. http://www.effectivehealthcare.ahrq.gov/ehc/products/242/1240/glu_mon_cons_fin_to_post.pdf

SPURNINGABLAÐ TIL AÐ META GÆÐI RITAÐS FRÆÐSLUEFNIS HANDA SJÚKLINGUM (FRÓÐI-R)

Hvernig nota skal spurningablaðið til að meta fræðsluefni

Mat á fræðsluefni handa sjúklingum samkvæmt spurningablaðinu, sem hér er til umfjöllunar, fer fram í sjö þrepum. Fyrirmælin hér á eftir miðast við að matsmaðurinn noti spurningablaðið útprentað og gefi einkunn með penna. Þeir sem nota sjálfreiknigerðina af spurningablaðinu láta tölvuna reikna heildareinkunn sjálfkrafa eftir að þeir hafa fært inn einkunnina fyrir hvert atriði; þeir sleppa þá 5. þrepi. Tölvueyðublaðið má ná í á <http://www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/self-mgmt/pemat/index.html>

- 1. þrep: Lesið allt spurningablaðið og leiðbeiningarnar.** Áður en þið byrjið að nota spurningablaðið þurfið þið að lesa allan leiðbeiningabæklinginn til að fá tilfinningu fyrir öllum atriðunum. Í leiðbeiningabæklingnum er merkt (R) og (HM) aftan við hvert atriði til að sýna hvort það á við ritað efni eða hljóð- og myndefni.
 - 2. þrep: Lesið eða rennið yfir fræðsluefnið handa sjúklingunum.** Lesið allt fræðsluefnið, sem þið ætlið að meta, eða rennið a.m.k. yfir það spjalda á milli.
 - 3. þrep: Ákveðið hvora gerðina af spurningablaðinu þið ætlið að nota.** Veljið annaðhvort R-gerðina af spurningablaðinu fyrir ritað efni eða HM-gerðina fyrir hljóð- og myndefni.
 - 4. þrep: Farið yfir sérhvert atriði spurningablaðsins lið fyrir lið.** Við öll atriðin er hægt að merkja „Sammála“ eða „Ósammála“. Við sum atriðin – en ekki öll – er auk þess hægt að merkja „Á ekki við“. Farið lið fyrir lið yfir sérhvert atriði, 24 fyrir ritaða efnið og 17 fyrir hljóð- og myndefnið, og merkið hvort þið eruð sammála eða ósammála því að fræðsluefnið uppfylli kröfurnar sem um er rætt. Eða merkið við „Á ekki við“ ef þannig háttar til.
- Þið megið fletta upp í efninu hvenær sem er meðan þið fyllið út spurningablaðið. Það þarf ekki að treysta á minnið. Virðið hvert atriði fyrir ykkur frá sjónarhóli sjúklingsins. Litum á dæmi: „1. atriði: Tilgangurinn með fræðsluefninu er skýr og ljós.“ Spyrjið ykkur nú: „Ef ég væri sjúklingur og vissi lítið um efnið, mundi ég þá skilja undir eins hver tilgangurinn væri með þessum fræðslubæklingi?“
- 5. þrep: Gefið fræðsluefninu einkunn fyrir hvert atriði um leið og þið lesið ykkur í gegn.** Þegar þið hafið ákveðið hvaða einkunn þið ætlið að gefa efninu fyrir hvert tiltekið atriði skuluð þið skrifa inn töluna (eða X fyrir „Á ekki við“) í einkunnadálkinn á spurningablaðinu. Ekki gefa einkunnina X nema kostur sé gefinn á því svári. Gefið einkunnir samkvæmt því sem hér fer á eftir:

Ef svarið er „Ósammála“ skuluð þið gefa 0

Ef svarið er „Sammála“ skuluð þið gefa 1

Ef svarið er „Á ekki við“ skuluð þið gefa X

Ýtarlegri leiðbeiningar um einkunnagjöf fyrir hvert einstakt atriði (5. þrep)

- Gefið einkunnina „Sammála“ þegar tiltekið meginatriði er tekið fyrir allt fræðsluefnið í gegn, þ.e. nánast alltaf (80% til 100%). Viðmiðið er að ef tiltekið meginatriði hefði greinilega mátt koma oftast eða betur fram en það gerir, þá skal merkja við „Ósammála“. Í þessum leiðbeiningum koma fram ýtarlegri leiðbeiningar um einkunnagjöfina við hvert atriði.
- Sleppið engu atriði. Ef ekki er gefinn kostur á „Á ekki við“ verðið þið að gefa einkunnina 0 (Ósammála) eða 1 (Sammála).
- Beitið ekki þekkingu ykkar á efninu ef þið hafið öðlast hana áður en þið lásuð eða rennuð yfir fræðsluefnið handa sjúklingunum. Byggið einkunnagjöfina EINGÖNGU á fræðsluefninu sem þið eruð að meta.
- Látið ekki einkunnagjöfina fyrir eitt atriði hafa áhrif á einkunnagjöfina fyrir annað atriði. Gætið þess að gefa hverju atriði einkunn út af fyrir sig og án þess að einkunnagjöfin fyrir önnur atriði hafi áhrif á það.
- Ef þið ætlið að gefa fleiri en einu fræðslugagni einkunn skuluð þið einbeita ykkur að einu gagni í senn og ekki reyna að bera það saman við efni sem þið skoðuðu áður.

6. þrep: Reiknið út heildareinkunn. Spurningablaðið gefur einkunn í tveimur hlutum, aðra fyrir framsetningu og hina fyrir gagnsemi. Gætið þess að hafa gefið sérhverju atriði einkunn, þ. á. m. þeim sem ekki eiga við með því að gefa þeim X. Öll önnur atriði eiga að hafa fengið annaðhvort 1 stig (Sammála) eða 0 stig (Ósammála). Til að fá út heildareinkunnina þarf síðan að gera þetta:

- Leggja saman stigafjöldann út af framsetningu eingöngu.
- Deila í stigafjöldann með þeim fjölda stiga sem almest var hægt að fá, m.ö.o. þeim fjölda atriða sem einkunn var gefin fyrir að undanskildum þeim sem töldust ekki eiga við (X).
- Margfalda útkomuna með 100 og þá er prósentutalan fengin (%). Þessi prósentutala er þá heildareinkunnin á spurningablaðinu fyrir framsetningu.
 - Dæmi: Ef ritað efni fékk einkunnina Sammála (1 stig) fyrir 12 atriði í framsetningu, Ósammála (0 stig) fyrir 3 atriði í framsetningu og Á ekki við (X) fyrir 1 atriði í framsetningu, þá er útkoman 12 af 15 mögulegum (12+3, X er sleppt). Einkunnin á spurningablaðinu fyrir framsetningu er þá 0,8 (12 deilt með 15) margfaldað með 100 = 80%.

Til að fá út heildareinkunn fyrir gagnsemina þarf að endurtaka 6. þrep út af atriðum sem lúta að gagnsemi.

7. þrep: Túlkið einkunnina á spurningablaðinu. Því hærra sem einkunnin er þeim mun betri er framsetning fræðsluefnisins eða gagnsemi þess meiri. Dæmi: Fræðsluefni, sem fær 90% í einkunn fyrir framsetningu, er betur fram sett og þar með auðskildara en efni sem fær 60% í einkunn fyrir framsetningu; hið sama á við gagnsemina. Þeir sem nota spurningablaðið oft til að gefa einkunn fyrir framsetningu og gagnsemi fá yfirleitt góða tilfinningu fyrir hvaða einkunn bendir til að tiltekið fræðsluefni sé sérlega gott og hvað sérlega lélegt.

Heiti fræðsluefnis:

Nafn matsmanns:

Dagsetning mats:

Lesið notkunarleiðbeiningar vegna spurningalistans áður en fræðsluefnið er metið.

Atriði númer	Atriði	Svarmöguleikar	Einkunn
Viðfangsefni:		Efni og innihald	
1	Tilgangurinn með fræðsluefninu er skýr og ljós.	Ósammála=0, Sammála=1	
2	Í fræðsluefninu eru ekki upplýsingar eða annað efni sem dregur athyglina frá megintilganginum með efninu.	Ósammála=0, Sammála=1	
Viðfangsefni:		Orðaval og stíll	
3	Í fræðsluefninu er notað almennt og auðskilið mál.	Ósammála=0, Sammála=1	
4	Læknisfræðileg hugtök eru eingöngu notuð til að kynna notendum hugtökin. Þegar slík hugtök eru notuð eru þau skilgreind.	Ósammála=0, Sammála=1	
5	Í fræðsluefninu er notuð germynd.	Ósammála=0, Sammála=1	
Viðfangsefni:		Tölur	
6	Tölur í fræðsluefninu eru skýrar og auðskildar.	Ósammála=0, Sammála=1, Engar tölur=X	

7	Í fræðsluefninu er notanda ekki ætlað að beita útreikningum.	Ósammála=0, Sammála=1	
Viðfangsefni: Skipulag			
8	Í fræðsluefninu eru upplýsingarnar „bútaðar“ niður í stuttar einingar.	Ósammála=0, Sammála=1, Mjög stutt efni*=X	
9	Fyrirsagnir í fræðsluefninu veita upplýsingar um efnið.	Ósammála=0, Sammála=1, Mjög stutt efni*=X	
10	Upplýsingarnar koma í rökréttu samhengi í fræðsluefninu.	Ósammála=0, Sammála=1	
11	Í lok fræðsluefnisins er samantekt.	Ósammála=0, Sammála=1, Mjög stutt efni*=X	
Viðfangsefni: Útlit og uppsetning			
12	Í fræðsluefninu eru notuð áberandi tákni og merki (t.d. örvar, kassar, punktar, feitletur, stórt letur, annar litur) til að draga athyglina að meginatriðum.	Ósammála=0, Sammála=1, Mjög stutt efni*=X	
13	Textinn á skjánum er auðlesinn.	Ósammála=0, Sammála=1, Enginn texti sem þarf að lesa=X	
14	Öll orð fræðsluefnisins heyrast skýrt og greinilega (þau eru t.d. ekki sögð of hratt eða þvöglukennt).	Ósammála=0, Sammála=1, Ekkert tal=X	
Viðfangsefni: Notkun myndrænna hjálpartækja			
Atriði númer	Atriði	Svarmöguleikar	Einkunn
15	Í fræðsluefninu eru myndræn hjálpargögn notuð hvenær sem þau geta auðveldað skilning á efninu (t.d. mynd af eðlilegum matarskammti).	Ósammála=0, Sammála=1	
16	Myndræn hjálpargögn í fræðsluefninu renna stoðum undir kjarna málsins frekar en að leiða athyglina frá honum.	Ósammála=0, Sammála=1, Engin myndræn hjálpargögn=X	
17	Myndræn hjálpargögn fræðsluefnisins eru með skýrri fyrirsögn eða yfirskrift.	Ósammála=0, Sammála=1, Engin myndræn hjálpargögn=X	
18	Í fræðsluefninu eru ljósmyndir og aðrar myndir skýrar og greinilegar og ekki aðþrengdar af öðru efni.	Ósammála=0, Sammála=1, Engin myndræn hjálpargögn=X	
19	Í fræðsluefninu eru notaðar einfaldar töflur með stuttri og greinilegri yfirskrift við raðir og dálka.	Ósammála=0, Sammála=1, Engar töflur=X	

Fjöldi stiga: _____

Mesti hugsanlegi fjöldi stiga: _____

Einkunn fyrir framsetningu (%): _____

(Fjöldi stiga / mesti hugsanlegi fjöldi stiga) x 100

GAGNSEMI

Atriði númer	Atriði	Svarmöguleikar	Einkunn
Viðfangsefni:			
20	Í fræðsluefninu er greinilega bent á að minnsta kosti eitt úrræði sem notandinn getur gripið til.	Ósammála=0, Sammála=1	
21	Í fræðsluefninu er notandinn ávarpaður beint þegar bent er á úrræði.	Ósammála=0, Sammála=1	
22	Í fræðsluefninu er sérhverju úrræði skipt niður í vel skilgreind og skýrt afmörkuð skref.	Ósammála=0, Sammála=1	
23	Fræðsluefninu fylgja hjálpargögn (t.d. tillaga að matseðli, gátlistar) þegar slíkt gæti hjálpað notandanum að grípa til úrræða.	Ósammála=0, Sammála=1	
24	Í fræðsluefninu eru einföld fyrirmæli eða dæmi um hvernig reikna skuli eitthvað út.	Ósammála=0, Sammála=1, Engir útreikningar=X	
25	Í fræðsluefninu er útskýrt hvernig skuli nota töflur, línurit eða skýringarteikningar svo hægt sé að grípa til úrræða.	Ósammála=0, Sammála=1, Engar töflur, línurit eða skýringarteikningar=X	
26	Í fræðsluefninu eru notuð myndræn hjálpargögn í hvert skipti sem slík gögn geta auðveldað notandanum að fara að fyrirmælum og grípa til úrræða.	Ósammála=0, Sammála=1	

Fjöldi stiga: _____

Mesti hugsanlegi fjöldi stiga: _____

Einkunn fyrir gagnsemi (%): _____

(Fjöldi stiga / mesti hugsanlegi fjöldi stiga) x 100

SPURNINGABLAÐ TIL AÐ META GÆÐI HLJÓÐ OG MYNDEFNIS HANDA SJÚKLINGUM (FRÓÐI-HM)

Hvernig nota skal spurningablaðið til að meta fræðsluefni

Mat á fræðsluefni handa sjúklingum samkvæmt spurningablaðinu, sem hér er til umfjöllunar, fer fram í sjö þrepum. Fyrirmælin hér á eftir miðast við að matsmaðurinn noti spurningablaðið útprentað og gefi einkunn með penna. Þeir sem nota sjálfreiknigerðina af spurningablaðinu láta tölvuna reikna heildareinkunn sjálfkrafa eftir að þeir hafa fært inn einkunnina fyrir hvert atriði; þeir sleppa þá 5. þrep. Tölvueyðublaðið má ná í á <http://www.ahrq.gov/professionals/prevention-chronic-care/improve/self-mgmt/pemat/index.html>

- 1. þrep: Lesið allt spurningablaðið og leiðbeiningarnar.** Áður en þið byrjið að nota spurningablaðið þurfið þið að lesa allan leiðbeiningabæklinginn til að fá tilfinningu fyrir öllum atriðunum. Í leiðbeiningabæklingnum er merkt (R) og (HM) aftan við hvert atriði til að sýna hvort það á við ritað efni eða hljóð- og myndefni.
 - 2. þrep: Lesið eða rennið yfir fræðsluefnið handa sjúklingunum.** Lesið allt fræðsluefnið, sem þið ætlið að meta, eða rennið a.m.k. yfir það spjalda á milli.
 - 2. þrep: Lesið eða rennið yfir fræðsluefnið handa sjúklingunum.** Lesið allt fræðsluefnið, sem þið ætlið að meta, eða rennið a.m.k. yfir það spjalda á milli.
 - 3. þrep: Ákveðið hvora gerðina af spurningablaðinu þið ætlið að nota.** Veljið annaðhvort R-gerðina af spurningablaðinu fyrir ritað efni eða HM-gerðina fyrir hljóð- og myndefni.
 - 4. þrep: Farið yfir sérhvert atriði spurningablaðsins lið fyrir lið.** Við öll atriðin er hægt að merkja „Sammála“ eða „Ósammála“. Við sum atriðin – en ekki öll – er auk þess hægt að merkja „Á ekki við“. Farið lið fyrir lið yfir sérhvert atriði, 24 fyrir ritaða efnið og 17 fyrir hljóð- og myndefnið, og merkið hvort þið eruð sammála eða ósammála því að fræðsluefnið uppfylli kröfurnar sem um er rætt. Eða merkið við „Á ekki við“ ef þannig háttar til.
- Þið megið fletta upp í efninu hvenær sem er meðan þið fyllið út spurningablaðið. Það þarf ekki að treysta á minnið. Virðið hvert atriði fyrir ykkur frá sjónarhóli sjúklingsins. Lítum á dæmi: „1. atriði: Tilgangurinn með fræðsluefninu er skýr og ljós.“ Spyrjið ykkur nú: „Ef ég væri sjúklingur og vissi lítið um efnið, mundi ég þá skilja undir eins hver tilgangurinn væri með þessum fræðslubæklingi?“
- 5. þrep: Gefið fræðsluefninu einkunn fyrir hvert atriði um leið og þið lesið ykkur í gegn.** Þegar þið hafið ákveðið hvaða einkunn þið ætlið að gefa efninu fyrir hvert tiltekið atriði skuluð þið skrifa inn töluna (eða X fyrir „Á ekki við“) í einkunnadálkinn á spurningablaðinu. Ekki gefa einkunnina X nema kostur sé gefinn á því svari. Gefið einkunnir samkvæmt því sem hér fer á eftir:

Ef svarið er „Ósammála“ skuluð þið gefa 0

Ef svarið er „Sammála“ skuluð þið gefa 1

Ef svarið er „Á ekki við“ skuluð þið gefa X

Ýtarlegri leiðbeiningar um einkunnagiöf fyrir hvert einstakt atriði (5. þrep)

- Gefið einkunnina „Sammála“ þegar tiltekið meginatriði er tekið fyrir allt fræðsluefnið í gegn, þ.e. nánast alltaf (80% til 100%). Viðmiðið er að ef tiltekið meginatriði hefði greinilega mátt koma oftar eða betur fram en það gerir, þá skal merkja við „Ósammála“. Í þessum leiðbeiningum koma fram ýtarlegri leiðbeiningar um einkunnagiöfina við hvert atriði.
- Sleppið engu atriði. Ef ekki er gefinn kostur á „Á ekki við“ verðið þið að gefa einkunnina 0 (Ósammála) eða 1 (Sammála).
- Beitið ekki þekkingu ykkar á efninu ef þið hafið öðlast hana áður en þið lásuð eða rennduð yfir fræðsluefnið handa sjúklingunum. Byggið einkunnagiöfina EINGÖNGU á fræðsluefninu sem þið eruð að meta.

- Látið ekki einkunnagjöfina fyrir eitt atriði hafa áhrif á einkunnagjöfina fyrir annað atriði. Gætið þess að gefa hverju atriði einkunn út af fyrir sig og án þess að einkunnagjöfin fyrir önnur atriði hafi áhrif á það.
- Ef þið ætlið að gefa fleiri en einu fræðslugagni einkunn skuluð þið einbeita ykkur að einu gagni í senn og ekki reyna að bera það saman við efni sem þið skoðuðuð áður.

6. þrep: Reiknið út heildareinkunn. Spurningablaðið gefur einkunn í tveimur hlutum, aðra fyrir framsetningu og hina fyrir gagnsemi. Gætið þess að hafa gefið sérhverju atriði einkunn, þ. á. m. þeim sem ekki eiga við með því að gefa þeim X. Öll önnur atriði eiga að hafa fengið annaðhvort 1 stig (Sammála) eða 0 stig (Ósammála). Til að fá út heildareinkunnina þarf síðan að gera þetta:

- Leggja saman stigafjöldann út af framsetningu eingöngu.
- Deila í stigafjöldann með þeim fjölda stiga sem almest var hægt að fá, m.ö.o. þeim fjölda atriða sem einkunn var gefin fyrir að undanskildum þeim sem töldust ekki eiga við (X).
- Margfalda útkomuna með 100 og þá er prósentutalan fengin (%). Þessi prósentutala er þá heildareinkunnin á spurningablaðinu fyrir framsetningu.
 - Dæmi: Ef ritað efni fékk einkunnina Sammála (1 stig) fyrir 12 atriði í framsetningu, Ósammála (0 stig) fyrir 3 atriði í framsetningu og Á ekki við (X) fyrir 1 atriði í framsetningu, þá er útkoman 12 af 15 mögulegum (12+3, X er sleppt). Einkunnin á spurningablaðinu fyrir framsetningu er þá 0,8 (12 deilt með 15) margfaldað með 100 = 80%.

Til að fá út heildareinkunn fyrir gagnsemina þarf að endurtaka 6. þrep út af atriðum sem lúta að gagnsemi.

7. þrep: Túlkið einkunnina á spurningablaðinu. Því hærri sem einkunnin er þeim mun betri er framsetning fræðsluefnisins eða gagnsemi þess meiri. Dæmi: Fræðsluefni, sem fær 90% í einkunn fyrir framsetningu, er betur fram sett og þar með auðskildara en efni sem fær 60% í einkunn fyrir framsetningu; hið sama á við gagnsemina. Þeir sem nota spurningablaðið oft til að gefa einkunn fyrir framsetningu og gagnsemi fá yfirleitt góða tilfinningu fyrir hvaða einkunn bendir til að tiltekið fræðsluefni sé sérlega gott og hvað sérlega lélegt.

Heiti fræðsluefnis:

Nafn matsmanns:

Dagsetning mats:

Lesið notkunarleiðbeiningar vegna spurningalistans áður en fræðsluefnið er metið.

Atriði númer	Atriði	Svarmöguleikar	Einkunn
Viðfangsefni: Efni og innihald			
1	Tilgangurinn með fræðsluefninu er skýr og ljós.	Ósammála=0, Sammála=1	
Viðfangsefni: Orðaval og stíll			
3	Í fræðsluefninu er notað almennt og auðskilið mál.	Ósammála=0, Sammála=1	
4	Læknisfræðileg hugtök eru eingöngu notuð til að kynna notendum hugtökin. Þegar slík hugtök eru notuð eru þau skilgreind.	Ósammála=0, Sammála=1	
5	Í fræðsluefninu er notuð germynd.	Ósammála=0, Sammála=1	
Viðfangsefni: Skipulag			
8	Í fræðsluefninu eru upplýsingarnar „bútaðar“ niður í stuttar einingar.	Ósammála=0, Sammála=1, Mjög stutt efni*=X	
9	Fyrirsagnir í fræðsluefninu veita upplýsingar um efnið.	Ósammála=0, Sammála=1, Mjög stutt efni*=X	
10	Upplýsingarnar koma í rökréttu samhengi í fræðsluefninu.	Ósammála=0, Sammála=1	
11	Í lok fræðsluefnisins er samantekt.	Ósammála=0, Sammála=1, Mjög stutt efni*=X	
Viðfangsefni: Útlit og uppsetning			
12	Í fræðsluefninu eru notuð áberandi tákni og merki (t.d. örvar, kassar, punktar, feitletur, stórt letur, annar litur) til að draga athyglina að meginatriðum.	Ósammála=0, Sammála=1, Mjög stutt efni*=X	
13	Textinn á skjánum er auðlesinn.	Ósammála=0, Sammála=1, Enginn texti sem þarf að lesa=X	
14	Öll orð fræðsluefnisins heyrast skýrt og greinilega (þau eru t.d. ekki sögð of hratt eða þvoglukennt).	Ósammála=0, Sammála=1, Ekkert tal=X	

1 *Mjög stutt hljóð- og myndefni er skilgreint þannig: Myndband eða margmiðlunarefni sem er minna en 1 mínúta að lengd, eða margmiðlunarefni sem er með í mesta lagi 6 glærur eða rammar.

Viðfangsefni:	Notkun myndrænna hjálpartækja	
18	Í fræðsluefninu eru ljósmyndir og aðrar myndir skýrar og greinilegar og ekki aðþrengdar af öðru efni	Ósammála=0, Sammála=1, Engin myndræn hjálpargögn=X
19	Í fræðsluefninu eru notaðar einfaldar töflur með stuttri og greinilegri yfirskrift við raðir og dálka	Ósammála=0, Sammála=1, Engar töflur=X

Fjöldi stiga: _____

Mesti hugsanlegi fjöldi stiga: _____

Einkunn fyrir framsetningu (%): _____

(Fjöldi stiga / mesti hugsanlegi fjöldi stiga) x 100

GAGNSEMI

Atriði númer	Atriði	Svarmöguleikar	Einkunn
Viðfangsefni:			
20	Í fræðsluefninu er greinilega bent á að minnsta kosti eitt úrræði sem notandinn getur gripið til.	Ósammála=0, Sammála=1	
21	Í fræðsluefninu er notandinn ávarpaður beint þegar bent er á úrræði.	Ósammála=0, Sammála=1	
22	Fræðsluefninu fylgja hjálpargögn (t.d. tillaga að matseðli, gátlistar) þegar slíkt gæti hjálpað notandanum að grípa til úrræða.	Ósammála=0, Sammála=1	
25	Í fræðsluefninu er útskýrt hvernig skuli nota töflur, línurit eða skýringarteikningar svo hægt sé að grípa til úrræða.	Ósammála=0, Sammála=1, Engar töflur, línurit eða skýringarteikningar =X	

Fjöldi stiga: _____

Mesti hugsanlegi fjöldi stiga: _____

Einkunn fyrir gagnsemi (%): _____

(Fjöldi stiga / mesti hugsanlegi fjöldi stiga) x 100

Suggested Citation:

Shoemaker SJ, Wolf MS, Brach C. Patient Education Materials Assessment Tool for Printable Materials (PEMAT- P). (Prepared by Abt Associates under Contract No. HHS2902009000121, TO 4). Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; October 2013. AHRQ Publication No. 14-0002-EF.

