



## Zdecyduj, kogo słuchać

Bądź swym rzecznikiem, z pomocą zaufanych źródeł

### **Aby podjąć świadomą decyzję, należy dobrze sprawdzić źródła informacji.**

- Zawsze powinniśmy sprawdzać, kogo słuchamy
- Wszelkie fakty należy zweryfikować u pierwotnego źródła
- Informacji należy szukać poza mediami społecznościowymi
- Warto utworzyć listę zaufanych zasobów, aby móc szybko zweryfikować informacje

Znalezienie dokładnych i wiarygodnych informacji na temat zdrowia jest obecnie o wiele trudniejsze dla pacjentów niż kiedykolwiek wcześniej. Wiedza może niewątpliwie pomóc w podejmowaniu ważnych decyzji dotyczących naszego zdrowia. Jeśli jednak informacje, które otrzymujemy, są nierzetelne, mogą być również szkodliwe.

### **Ostatnia ankieta przeprowadzona w Stanach Zjednoczonych przez organizację Patients like me skupia się źródłach internetowych, z których pacjenci korzystają podczas wyszukiwania porad i wskazówek dotyczących ich stanu zdrowia:**

- Wiadomości (NBC, CNN, FOX itp.) - 16%
- Media społecznościowe (Facebook, Twitter itp.) - 11%
- Wyszukiwarki (Google, Bing itp.) - 39%
- Strony internetowe do sprawdzania objawów (WebMD, Mayo Clinic itp.) - 34%

Chociaż kanały te mogą charakteryzować się różnym stopniem wiarygodności, zawsze najlepiej jest zapoznać się z najbardziej rzetelnymi stronami internetowymi zawierającymi informacje na temat zdrowia, takimi jak strony znanych organizacji charytatywnych zajmujących się zdrowiem, krajowych organów ochrony zdrowia lub organów rządowych.

Pielęgniarki kliniczne lub inni członkowie zespołu specjalistów będą w stanie udzielić pacjentowi informacji na temat lokalnych usług wsparcia, które mogą okazać się pomocne. Ważne jest, aby zasięgać porad i informacji z wiarygodnych źródeł w celu uniknięcia dezinformacji.

Krajowe organizacje charytatywne oferujące wsparcie i informacje na temat raka nerki. Te organizacje zrzeszające pacjentów mogą ściśle współpracować z pacjentem i jego rodziną w celu zapewnienia im wsparcia i zasobów. Oprócz dostarczania wysokiej jakości informacji osobom dotkniętym chorobą nowotworową, te organizacje pacjentów często oferują infolinie i fora dyskusyjne.

## Szukając informacji w Internecie, należy rozważyć, czy informacje są:

- jasne
- dokładne
- bezstronne
- oparte na faktach
- aktualne
- regularnie weryfikowane

Przykładowo znak wyboru „*PIF Tick*” jest



znakiem jakości używanym w Wielkiej Brytanii do oznaczania informacji na temat zdrowia, aby umożliwić organizacjom narodowego funduszu zdrowia, organizacjom charytatywnym i przedsiębiorstwom wykazanie, że informacje na temat zdrowia, które tworzą i publikują, spełniają określone kryteria. Podczas sprawdzania, czy źródło jest wiarygodne i można mu zaufać, należy zwrócić uwagę, czy zostały oznaczone tym znakiem. Aby uzyskać informacje na temat oznaczeń jakości stosowanych w danym kraju, należy skontaktować się z członkiem swojej filii organizacji IKCC.

Poniżej przedstawiono kilka prostych sposobów na sprawdzenie, czy przeglądane informacje spełniają podobne wysokie standardy jak publikacje naukowe, takie jak recenzowane czasopisma i artykuły medyczne:

### 1. Kiedy opublikowano informacje?

Informacje, które były dokładne kilka lat, a nawet kilka miesięcy temu, mogą być już nieaktualne, a porady medyczne mogą to odzwierciedlać. Należy sprawdzić datę materiału, aby zobaczyć, jak dawno został opublikowany.

### 2. Kto napisał lub opublikował te informacje?

Należy zastanowić się, czy autor lub wydawca ma jakiś cel w udostępnianiu informacji. Możliwe, że chce coś wypromować lub sprzedać, a w takim przypadku istnieje prawdopodobieństwo, że jest stronniczy. Jeśli informacje są sponsorowane, jest mniej prawdopodobne, że będą bezstronne.

### 3. Czy informacje mają zastosowanie do mojej sytuacji?

Należy sprawdzić, czy informacje te odnoszą się do pacjenta i mają zastosowanie w jego sytuacji. Dwie osoby cierpiące na tę samą przewlekłą chorobę niekoniecznie będą miały takie same doświadczenia, dlatego należy rozważyć, czy informacje są oparte na czyjejś opinii, czy też przedstawiają fakty oraz czy udzielane porady to odzwierciedlają.

### 4. Czy przytoczono źródła dowodów?

Wysokiej jakości informacje na temat zdrowia będą zawierać wykaz źródeł dowodów wykorzystanych do ich opracowania.

Aby uzyskać więcej informacji, należy skorzystać z tego łącza do strony Światowej Organizacji Zdrowia, gdzie podano wskazówki dotyczące korzystania z Internetu i mediów w celu uzyskania informacji na temat zdrowia.

i Patient information. 2020. How to find reliable information online. Jak znaleźć w Internecie wiarygodne informacje Available at: <https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

ii Patients like me. 2024. Health information: What sources do people trust? Jakim źródłom ufamy? Available at: <https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>