



## Entscheiden Sie, wem Sie zuhören

Seien Sie Ihr eigener Fürsprecher mit der Unterstützung von vertrauenswürdigen Quellen

### Denken Sie daran, Ihre Quellen zu überprüfen, bevor Sie fundierte Entscheidungen treffen.

- Überprüfen Sie immer die Referenzen der Personen, denen Sie zuhören
- Prüfen Sie die Fakten in der ursprünglich genutzten Quelle.
- Eine Suche außerhalb der sozialen Medien
- Erstellen Sie eine Liste vertrauenswürdiger Quellen, um Informationen schnell zu überprüfen

Die Suche nach korrekten und zuverlässigen Gesundheitsinformationen ist für Patienten verwirrender als je zuvor geworden. Wissen kann zweifelsohne helfen, wichtige Entscheidungen über unsere Gesundheit zu treffen. Aber wenn die Informationen, auf die wir stoßen, falsch sind, können sie auch schädlich sein.

### Eine kürzlich durchgeführte US-Umfrage von Patients like me hebt die Bandbreite an Online-Quellen hervor, die Patienten bei der Suche nach Rat und Hilfe zu ihren Erkrankungen verwenden:

- Nachrichten (NBC, CNN, FOX usw.) - 16 %
- Soziale Medien (Facebook, Twitter usw.) - 11 %
- Suchmaschinen (Google, Bing usw.) - 39 %
- Symptomprüf-Webseiten (WebMD, Mayo Clinic usw.) - 34 %

Da diese Kanäle unterschiedlich zuverlässig sein können, ist es immer am besten, die zuverlässigsten Websites für Gesundheitsinformationen zu Rate zu ziehen, wie bekannte Gesundheitsorganisationen, Krankenkassen oder staatliche Webseiten.

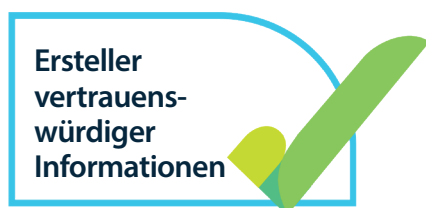
Pflegekräfte oder andere Mitglieder Ihres Behandlungsteams können Ihnen Informationen zu Unterstützungsangeboten vor Ort geben, die Sie vielleicht hilfreich finden. Es ist wichtig, Ratschläge und Informationen aus zuverlässigen Quellen einzuholen, um Fehlinformationen zu vermeiden.

Nationale Krebsorganisationen bieten Unterstützung und Informationen über Nierenkrebs. Diese Patientenorganisationen können eng mit Ihnen und Ihrer Familie zusammenarbeiten, um Ihnen Unterstützung und Hilfen zu bieten. Diese Patientenorganisationen stellen nicht nur hochwertige Informationen für Betroffene zur Verfügung, sondern haben oft auch Telefon-Hotlines und Diskussionsforen.

## Wenn Sie online nach Informationen suchen, sind die Informationen:

- klar
- korrekt
- unvoreingenommen
- wissenschaftlich erwiesen
- auf dem neuesten Stand
- regelmäßig überprüft

Das **PIF-Häkchen** zum Beispiel ist ein britisches Qualitätssiegel für Gesundheitsinformationen, mit dem



Patienteninformationsforum

NHS-Organisationen, gemeinnützige Gesundheitsorganisationen und Unternehmen nachweisen können, dass die von ihnen erstellten und veröffentlichten Gesundheitsinformationen bestimmte Kriterien erfüllen.<sup>i</sup> Achten Sie darauf, wenn Sie prüfen, ob eine Quelle zuverlässig ist und Sie ihr vertrauen können. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer IKCC-Mitgliedsorganisation, auf welche Qualitätszeichen Sie in Ihrem Land achten sollten.

Wenn Sie keine wissenschaftliche Literatur lesen, wie z. B. Fachzeitschriften und medizinische Abhandlungen, finden Sie hier einige einfache Kriterien, um zu beurteilen, ob die Informationen, auf die Sie stoßen, wahrscheinlich eine ähnlich hohe Qualität haben<sup>i</sup>:

### 1. Wann wurden sie veröffentlicht?

Informationen, die noch vor ein paar Jahren oder sogar Monaten korrekt waren, könnten jetzt veraltet sein, und medizinischer Rat könnte sich entsprechend ändern, um dies zu berücksichtigen. Prüfen Sie das Datum der Informationen, um zu sehen, wie aktuell sie sind.

### 2. Wer hat sie geschrieben oder veröffentlicht?

Denken Sie darüber nach, ob der Autor oder Herausgeber beim Darstellen der Informationen einen Zweck verfolgt. Er versucht vielleicht, etwas zu bewerben oder zu verkaufen. In diesem Fall kann Voreingenommenheit vorliegen. Wenn die Informationen gesponsert sind, ist es weniger wahrscheinlich, dass sie unparteiisch sind.

### 3. Sind sie für mich relevant?

Prüfen Sie, ob die Informationen für Sie gelten und für Ihre Situation relevant sind. Zwei Menschen mit der gleichen Erkrankung haben nicht unbedingt die gleichen Erfahrungen gemacht. Wägen Sie also ab, ob die Informationen auf der Meinung einer Person beruhen oder ob sie Fakten wiedergeben und ob die Ratschläge, die sie geben, dies widerspiegeln.

### 4. Werden Quellen zitiert?

Qualitativ hochwertige Gesundheitsinformationen führen die Quellen auf, die für ihre Erstellung verwendet wurden.

Für weitere Informationen folgen Sie bitte diesem Link zur Website der Weltgesundheitsorganisation, die Hilfestellung zur Nutzung des Internets und der Medien beim Auffinden von Gesundheitsinformationen bietet.

<sup>i</sup> Patient information. 2020. How to find reliable information online. Abrufbar unter: <https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

<sup>ii</sup> Patients like me. 2024. Health information: What sources do people trust? Abrufbar unter: <https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>