



Πρέπει να ακούμε

Παγκόσμια Ημέρα για τον Καρκίνο των Νεφρών | 20 Ιουνίου 2024



Επιλέξτε το άτομο που θα ακούσετε

Να είστε υποστηρικτής του εαυτού σας, με τη βοήθεια αξιόπιστων πηγών

Θυμηθείτε να ελέγξετε τις πηγές σας πριν λάβετε τεκμηριωμένες αποφάσεις.

- Να ελέγχετε πάντα τα διαπιστευτήρια του ατόμου που ακούτε
- Να ελέγχετε τα γεγονότα σε σχέση με την αρχική τους πηγή
- Να κάνετε αναζήτηση εκτός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- Να δημιουργήσετε μια αξιόπιστη λίστα πόρων για να επαληθεύετε γρήγορα τις πληροφορίες

Η εύρεση ακριβών και αξιόπιστων πληροφοριών υγείας έχει γίνει πιο συγκεχυμένη για τους ασθενείς από ποτέ. Η γνώση μπορεί αναμφίβολα να βοηθήσει στη λήψη σημαντικών αποφάσεων για την υγεία μας. Ωστόσο, εάν οι πληροφορίες που αντλούμε είναι ανακριβείς, μπορεί επίσης να είναι επιβλαβείς.

Μια πρόσφατη έρευνα στις ΗΠΑ από την *Patients like me* επισημαίνει το εύρος των διαδικτυακών πηγών που χρησιμοποιούν οι ασθενείς κατά την αναζήτηση συμβουλών και καθοδήγησης σχετικά με τις ιατρικές τους παθήσεις:

- Ειδήσεις (NBC, CNN, FOX, κ.λπ.) -16%
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter κ.λπ.) -11%
- Μηχανές αναζήτησης (Google, Bing, κ.λπ.) -39%
- Ιστότοποι ελέγχου συμπτωμάτων (WebMD, Mayo Clinic, κ.λπ.) -34%

Αν και αυτά τα κανάλια μπορεί να έχουν διάφορους βαθμούς αξιοπιστίας, είναι πάντα καλύτερο να συμβουλευέστε τους πιο αξιόπιστους ιστότοπους για πληροφορίες υγείας, όπως γνωστές φιλανθρωπικές οργανώσεις υγείας, εθνικές υπηρεσίες υγείας ή κρατικούς ιστότοπους.

Οι ειδικοί κλινικοί νοσηλευτές ή κάποιο άλλο μέλος της δικής σας ομάδας ειδικών θα είναι σε θέση να σας δώσουν πληροφορίες σχετικά με τις τοπικές υπηρεσίες υποστήριξης που μπορεί να σας φανούν χρήσιμες. Είναι σημαντικό να ζητάτε συμβουλές και πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές, για την αποφυγή παραπληροφόρησης.

Οι εθνικές φιλανθρωπικές οργανώσεις για τον καρκίνο προσφέρουν υποστήριξη και πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο των νεφρών. Αυτοί οι οργανισμοί ασθενών μπορούν να συνεργαστούν στενά με εσάς και την οικογένειά σας για να παρέχουν υποστήριξη και πόρους. Εκτός από την παροχή πληροφοριών υψηλής ποιότητας για άτομα που πάσχουν από καρκίνο, αυτοί οι οργανισμοί ασθενών έχουν συχνά τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας και φόρουμ συζητήσεων.

Όταν αναζητάτε πληροφορίες στο διαδίκτυο, είναι οι πληροφορίες:

- Σαφείς
- Ακριβείς
- Αμερόληπτες
- Βασισμένες σε αποδεικτικά στοιχεία
- Ενημερωμένες
- Ελεγχόμενες τακτικά

Για παράδειγμα, το **PIF Tick** είναι ένα σήμα



ποιότητας για τις πληροφορίες υγείας σε ολόκληρο το Ηνωμένο Βασίλειο, που δίνει τη δυνατότητα σε οργανισμούς του εθνικού συστήματος υγείας, φιλανθρωπικούς οργανισμούς και εταιρείες να αποδείξουν ότι οι πληροφορίες υγείας που δημιουργούν και δημοσιεύουν πληρούν ορισμένα κριτήρια. ⁱ Αναζητήστε το όταν ελέγχετε εάν μια πηγή είναι αξιόπιστη και εάν μπορείτε να την εμπιστευτείτε. Επικοινωνήστε με το συνδεδεμένο μέλος της ΙΚСС για τα σήματα ποιότητας που πρέπει να αναζητάτε στη χώρα σας.

Εάν δεν εξετάζετε επιστημονική βιβλιογραφία, όπως περιοδικά και ιατρικές εργασίες που έχουν αξιολογηθεί από ομότιμους, ακολουθούν ορισμένοι απλοί έλεγχοι που μπορείτε να κάνετε για να αξιολογήσετε εάν οι πληροφορίες που λαμβάνετε είναι πιθανό να έχουν παρόμοιο υψηλό επίπεδοⁱⁱ:

1. Πότε δημοσιεύτηκαν οι πληροφορίες;

Οι πληροφορίες που ήταν ακριβείς πριν από μερικά χρόνια ή ακόμα και μήνες μπορεί να είναι πλέον παρωχημένες με αποτέλεσμα και οι ιατρικές συμβουλές να αλλάζουν. Ελέγξτε την ημερομηνία του υλικού για να δείτε πόσο πρόσφατα δημοσιεύτηκε.

2. Ποιος τις έχει γράψει ή δημοσιεύσει;

Σκεφτείτε εάν ο συγγραφέας ή ο εκδότης έχει κάποιο σκοπό για την κοινοποίηση των πληροφοριών. Μπορεί να προσπαθούν να προωθήσουν ή να πουλήσουν κάτι, οπότε υπάρχει πιθανότητα να υπάρχει προκατάληψη. Εάν οι πληροφορίες χρηματοδοτούνται, είναι λιγότερο πιθανό να είναι αμερόληπτες.

3. Έχουν σχέση με μένα;

Ελέγξτε ότι οι πληροφορίες ισχύουν για εσάς και σχετίζονται με τις περιστάσεις σας. Δύο άτομα με την ίδια μακροχρόνια πάθηση δεν θα έχουν απαραίτητα τις ίδιες εμπειρίες, οπότε εκτιμήστε εάν οι πληροφορίες βασίζονται στη γνώμη κάποιου ή εάν δηλώνουν γεγονότα, και εάν οι συμβουλές που παρέχονται αντικατοπτρίζουν αυτό το γεγονός.

4. Αναφέρονται πηγές αποδεικτικών στοιχείων;

Οι πληροφορίες υγείας καλής ποιότητας θα αναφέρουν τις πηγές των αποδεικτικών στοιχείων που χρησιμοποιήθηκαν για την παραγωγή τους.

Για περισσότερες πληροφορίες, ακολουθήστε αυτόν τον σύνδεσμο προς τον ιστότοπο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο οποίος παρέχει οδηγίες σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και των μέσων ενημέρωσης για τη λήψη πληροφοριών υγείας.

ⁱ Πληροφορίες για τον ασθενή. 2020. How to find reliable information online. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <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? Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>