



Scegliere chi ascoltare

Essere il portavoce di se stessi, con l'aiuto di fonti fidate

Prima di prendere decisioni consapevoli, si ricordi di controllare le fonti che consulta.

- Controllare sempre le credenziali della persona a cui sta dando ascolto
- Controlli i fatti confrontandoli con la fonte originale
- Cerca al di fuori dei social media
- Crei un elenco di risorse attendibili per verificare rapidamente le informazioni

Trovare informazioni sanitarie accurate e affidabili è diventato più disorientante che mai per i pazienti. Le conoscenze possono senza dubbio aiutare a prendere decisioni importanti sulla nostra salute. Ma se le informazioni che acquisiamo sono imprecise, possono anche essere dannose.

Un recente sondaggio statunitense di 'Patients like me' evidenzia la varietà di fonti online che i pazienti utilizzano quando cercano consigli e indicazioni sulle proprie condizioni mediche:

- Notiziari (NBC, CNN, FOX, ecc.) - **16%**
- Social media (Facebook, Twitter, ecc.) - **11%**
- Motori di ricerca (Google, Bing, ecc.) - **39%**
- Siti web per il controllo dei sintomi (WebMD, Mayo Clinic, ecc.) - **34%**

Sebbene questi canali possano avere diversi gradi di affidabilità, è sempre meglio consultare i siti Web più affidabili per le informazioni sanitarie, come i siti di associazioni ben note, il servizio sanitario nazionale o i siti governativi.

Gli infermieri specialisti clinici, o un altro membro del Suo team di specialisti, saranno in grado di fornirLe informazioni sui servizi di supporto locali che potrebbe trovare utili. È importante cercare consigli e informazioni da fonti affidabili per evitare la disinformazione.

Le associazioni oncologiche nazionali offrono supporto e informazioni sul carcinoma renale. Queste organizzazioni di pazienti possono collaborare fianco a fianco con Lei e la Sua famiglia per fornire supporto e risorse. Oltre a fornire informazioni di alta qualità alle persone affette da carcinoma, queste organizzazioni di pazienti spesso dispongono di linee telefoniche di assistenza e forum di discussione.

Quando cerca informazioni online, le informazioni devono essere:

- Chiare
- Accurate
- Imparziali
- Basate sull'evidenza scientifica
- Aggiornate
- Revisionate regolarmente

Ad esempio, il simbolo **PIF Tick** è un



Forum informativo per i pazienti

marchio di qualità per le informazioni sanitarie in tutto il Regno Unito, che consente alle organizzazioni del servizio sanitario nazionale, alle associazioni di beneficenza sanitaria e alle aziende di dimostrare che le informazioni sanitarie che creano e pubblicano soddisfano determinati criteri. Lo cerchi quando controlla se una fonte è attendibile e affidabile. Verifichi con il Suo membro affiliato dell'IKCC quali simboli di qualità cercare nel Suo Paese.

Se non effettua ricerche nella letteratura scientifica, come riviste scientifiche e articoli medici a revisione paritaria, ecco alcuni semplici punti da controllare per valutare se le informazioni che sta acquisendo sono probabilmente di uno standard altrettanto elevato:

1. Quando è stato pubblicato?

Informazioni accurate pubblicate alcuni anni o anche mesi fa potrebbero essere ormai obsolete e la consulenza medica potrebbe cambiare per adeguarsi all'innovazione. Controlli la data del materiale per vedere quanto recentemente è stato pubblicato.

2. Chi lo ha scritto o pubblicato?

Si chiedi se l'autore o l'editore ha degli obiettivi da perseguire nel condividere le informazioni. Potrebbe cercare di promuovere o vendere qualcosa, nel qual caso c'è la possibilità che contenga delle informazioni distorte. Se le informazioni sono sponsorizzate, è meno probabile che siano imparziali.

3. È rilevante per me?

Verifichi che le informazioni siano pertinenti e rilevanti per la Sua situazione. Due persone con la stessa condizione a lungo termine non avranno necessariamente le stesse esperienze, quindi valuti se le informazioni si basano sull'opinione di qualcuno o se riportano dei fatti, e se i consigli che forniscono corrispondono.

4. Cita le fonti dell'evidenza scientifica?

Le informazioni sanitarie di buona qualità indicheranno le fonti dell'evidenza scientifica utilizzata per produrle.

Per ulteriori informazioni, segua questo link al sito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che fornisce indicazioni sull'uso di Internet e dei media per ottenere informazioni sulla salute.

i Patient information. 2020. Come trovare informazioni credibili online. Disponibile all'indirizzo: <https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

ii Patients like me. 2024. Health information: Quali sono le fonti di cui i pazienti si fidano? Disponibile all'indirizzo: <https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>