



Kiezen naar wie u luistert

Behartig uw eigen belangen met behulp van betrouwbare bronnen

Vergeet niet om uw bronnen te controleren voordat u geïnformeerde beslissingen neemt.

- Controleer altijd de referenties van de persoon naar wie u luistert.
- Vergelijk feiten met hun oorspronkelijke bron.
- Zoek buiten sociale media.
- Maak een lijst met vertrouwde bronnen om snel informatie te controleren.

Het vinden van nauwkeurige en betrouwbare gezondheidsinformatie is voor patiënten verwarrender dan ooit tevoren. Kennis kan ongetwijfeld helpen bij het nemen van belangrijke beslissingen over onze gezondheid. Maar als de informatie die we absorberen onjuist is, kan het ook schadelijk zijn.

Een recente Amerikaanse enquête van Patients like me belicht het scala aan online bronnen die patiënten gebruiken bij het zoeken naar advies en begeleiding over hun medische aandoeningen:

- Nieuws (NBC, CNN, FOX, enz.) - 16%
- Sociale media (Facebook, Twitter, enz.) - 11%
- Zoekmachines (Google, Bing, enz.) - 39%
- Websites om symptomen te checken (WebMD, Mayo Clinic, enz.) - 34%

Hoewel deze kanalen een verschillende mate van betrouwbaarheid kunnen hebben, is het altijd het beste om de meest betrouwbare websites te raadplegen voor gezondheidsinformatie, zoals websites van bekende gezondheidsorganisaties, nationale gezondheidsdiensten of de overheid.

Een gespecialiseerde klinische verpleegkundige, of een ander lid van uw team van specialisten, kan u informatie geven over lokale ondersteuningsdiensten waar u misschien iets aan heeft. Het is belangrijk om advies en informatie in te winnen bij betrouwbare bronnen om te voorkomen dat u verkeerde informatie krijgt.

Nationale kankerorganisaties bieden ondersteuning en informatie over nierkanker. Deze patiëntenorganisaties kunnen nauw samenwerken met u en uw familie om ondersteuning en hulpmiddelen te bieden. Deze patiëntenorganisaties bieden niet alleen hoogwaardige informatie voor mensen met kanker, maar hebben ook vaak telefonische hulplijnen en discussiefora.

Wanneer u online naar informatie zoekt, controleer dan of de informatie aan het volgende voldoet:

- Duidelijk
- Nauwkeurig
- Onpartijdig
- Op bewijs gebaseerd
- Up-to-date
- Regelmatig beoordeeld

De **PIF Tick** (Patient Information Forum-vinkje)



is bijvoorbeeld een Brits kwaliteitskeurmerk voor gezondheidsinformatie, waardoor NHS (National Health Service)-organisaties, gezondheidsorganisaties en -bedrijven kunnen aantonen dat de gezondheidsinformatie die ze creëren en publiceren voldoet aan bepaalde criteria.ⁱ Let hierop wanneer u controleert of een bron betrouwbaar is en of u het kunt vertrouwen. Neem contact op met uw IKCC-gelieerd lid om te vragen wat de kwaliteitskeurmerken in uw land zijn.

Als u geen wetenschappelijke literatuur leest, zoals peer-reviewed tijdschriften en medische artikelen, zijn hier enkele eenvoudige controles die u kunt doen om te beoordelen of de informatie die u opneemt waarschijnlijk een vergelijkbare hoge standaard heeft:

1. Wanneer werd het gepubliceerd?

Informatie die een paar jaar of zelfs maanden geleden nauwkeurig was, kan nu verouderd zijn en medisch advies kan daarom anders zijn. Controleer de datum van het materiaal om te zien hoe recent het is gepubliceerd.

2. Wie heeft het geschreven of gepubliceerd?

Denk na over of de auteur of uitgever een alternatieve agenda heeft voor het delen van de informatie. De persoon in kwestie probeert misschien iets te promoten of verkopen. In dat geval bestaat er een kans dat het vooroordelen bevat. Als de informatie wordt gesponsord, is de kans dat het onpartijdig is kleiner.

3. Is het relevant voor mij?

Controleer of de informatie op u van toepassing is en relevant is voor uw omstandigheden. Twee mensen met dezelfde langdurige aandoening zullen niet noodzakelijkerwijs dezelfde ervaringen hebben, dus verifieer of de informatie is gebaseerd op iemands mening of op feiten, en of het advies dat gegeven wordt, dat ook weerspiegelt.

4. Worden bronnen met bewijs genoemd?

Gezondheidsinformatie van goede kwaliteit geeft de bronnen weer waarin het bewijs staat waar de informatie op gebaseerd is.

Voor meer informatie volgt u deze link naar de website van de Wereldgezondheidsorganisatie, die richtlijnen biedt over het gebruik van internet en media om gezondheidsinformatie te verkrijgen.

ⁱ Patiëntinformatie. 2020. How to find reliable information online. Beschikbaar op: <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? Beschikbaar op: <https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>