



Att välja vem du ska lyssna på

Var din egen förespråkare, med hjälp av tillförlitliga källor

Kom ihåg att kontrollera dina källor innan du fattar informerade beslut.

- Kontrollera alltid legitimiteten hos den du lyssnar på
- Kontrollera fakta mot deras ursprungliga källa
- Sök utanför sociala medier
- Skapa en lista över betrodda resurser för att snabbt verifiera information

Att hitta korrekt och tillförlitlig hälsoinformation har blivit mer förvirrande än någonsin tidigare för patienter. Kunskap kan utan tvekan hjälpa till för att fatta viktiga beslut om vår hälsa. Men om den information vi tar in är felaktig kan den också vara skadlig.

En nyligen genomförd enkät i USA från Patients like me belyser de olika onlinekällor som patienter använder när de söker efter råd och vägledning om sina medicinska tillstånd:

- Nyheter (NBC, CNN, FOX osv.) - 16 %
- Sociala medier (Facebook, Twitter osv.) - 11 %
- Sökmotorer (Google, Bing osv.) - 39 %
- Webbplatser för symtomkontroll (WebMD, Mayo Clinic osv.) - 34 %

Även om dessa kanaler kan ha varierande grad av tillförlitlighet är det alltid bäst att besöka de mest pålitliga webbplatserna för hälsoinformation, såsom välkända hälsoorganisationer, nationell hälso- och sjukvård eller statliga webbplatser.

Specialistsjuksköterskor, eller någon annan i ditt specialistteam, kommer att kunna ge dig information om lokala supporttjänster som kan vara till hjälp. Det är viktigt att söka råd och information från pålitliga källor för att förhindra felaktig information.

Nationella cancerorganisationer erbjuder stöd och information om njurcancer. Dessa patientorganisationer kan ha ett nära samarbete med dig och din familj för att ge stöd och resurser. Förutom att tillhandahålla information av hög kvalitet för personer som drabbats av cancer har dessa patientorganisationer ofta telefonhjälpplinjor och diskussionsforum.

När du söker information online, fråga dig själv om informationen är:

- Tydlig
- Korrekt
- Opartisk
- Evidensbaserad
- Uppdaterad
- Regelbundet granskad

PIF Tick är till exempel ett kvalitetsmärke



för hälsoinformation som gäller i hela Storbritannien, som gör det möjligt för NHS-organisationer, hälsoorganisationer och företag att visa att hälsoinformationen de skapar och publicerar uppfyller vissa kriterier. Håll utkik efter detta när du kontrollerar om en källa är tillförlitlig och om du kan lita på den. Kontrollera med din IKCC-anslutna medlem vilka kvalitetsmärken du ska leta efter inom ditt land.

Om du inte läser vetenskaplig litteratur, såsom fackgranskade tidskrifter och medicinska artiklar, finns det några enkla kontroller som du kan göra för att bedöma om den information du har uppfyller samma hög standardⁱ:

1. När publicerades den?

Information som var korrekt för några år eller till och med månader sedan kan nu vara inaktuell och medicinska råd kan ändras för att återspegla detta. Kontrollera datumet för materialet för att se hur nyligen det publicerades.

2. Vem har skrivit eller publicerat den?

Tänk på om författaren eller utgivaren har en agenda för att dela informationen. De kanske försöker marknadsföra eller sälja något, och då finns det en risk att den innehåller förutfattade meningar. Om informationen sponsras är det mindre sannolikt att den är opartisk.

3. Är den relevant för mig?

Kontrollera att informationen gäller för dig och är relevant för dina omständigheter. Två personer med samma långvariga tillstånd kommer inte nödvändigtvis att ha samma erfarenheter. Utvärdera om informationen är baserad på någons åsikt eller om den innehåller fakta, och om råden som ges speglar det.

4. Anger den källor till bevisen?

Hälsoinformation av god kvalitet kommer att ange de beviskällor som används för att framställa den.

För mer information, följ denna länk till Världshälsoorganisationen WHO:s webbplats, som ger vägledning om hur man använder internet och media för att få hälsoinformation.

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