

**GESUNDHEIT.
EINFACH.
VERSTEHEN.**



Шукайте та знаходьте

інформацію про здоров'я в Інтернеті

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Пошук інформації

Часто Інтернет — найперше місце для пошуку інформації про здоров'я. Однак там можна знайти багато неправильних і небезпечних даних. Тому завжди звертайте увагу на те, хто саме поширює інформацію.

Увага! Ось як можна розпізнати неправдиву інформацію:

- вас залякують і нав'язують специфічне лікування;
- вам обіцяють одужання від важкої хвороби;
- автор займає вкрай радикальну позицію й демонізує стандартні методи лікування.

Хороші сайти

Головні болі, діабет, гіперфункція щитоподібної залози: якщо вам потрібно швидко знайти надійну інформацію про ваше здоров'я або ви хочете більше дізнатися про свій діагноз, на перелічених нижче сторінках ви знайдете відповіді з перевірених джерел.

gesundheitsinformation.de

На цьому сайті в алфавітному порядку наведена надійна інформація про найпоширеніші захворювання в Німеччині. Це допоможе вам зрозуміти переваги й недоліки основних методів лікування й варіанти отримання медичних послуг.



gesund.bund.de

На Національному порталі з питань здоров'я надійно й доступно викладена інформація, згрупована за темами: «Хвороби», «Здоровий спосіб життя», «Догляд» і «Цифрове здоров'я».



Порада!

Додайте надійні сайти до обраного!

Використання хороших сайтів

Навіть якщо Google — це найшвидший спосіб, у питаннях здоров'я краще користуватися перевіреними сайтами. Пошукові системи швидко знаходять відповіді, однак часто дуже важко відрізнити правильну й важливу інформацію від хибної і навіть небезпечної.

У питаннях здоров'я ви можете довіряти переліченим нижче сайтам.



Важливо!

Інформація про здоров'я з Інтернету **ніколи** не замінить особистої консультації лікаря. Тому не ставте собі діагнозів на її основі. Якщо вас щось турбує, запишіться на прийом до лікаря й узгодьте з ним схему лікування.

patienten-information.de

На сайті можна знайти варті довіри відповіді на численні запитання за відповідними темами.

kindergesundheit-info.de

На цьому сайті ви знайдете перевірену інформацію про здоров'я й розвиток дитини, а також численні поради, зокрема щодо харчування й сну.

krebsinformationsdienst.de

Інформаційна служба з питань раку пропонує актуальну інформацію, допомогу й консультації для онкохворих і їхніх близьких.

washabich.de

На цій інтернет-сторінці вся медична термінологія пояснюється зрозумілими словами.

bzga.de

На Федеральному порталі медичної просвіти ви можете безкоштовно отримати комплексну інформацію на різноманітні теми, які стосуються здоров'я.

rki.de

На сайті Інституту Роберта Коха представлена науково опрацьована інформація про численні захворювання й різні аспекти здоров'я.

Правильне використання пошукових систем

Під час пошуку в Інтернеті пам'ятайте зазначені нижче правила.



Найперше — не завжди найкраще.

Пошукові системи не сортують інформацію за достовірністю або надійністю. На перших позиціях переважно з'являються сторінки, які за це заплатили. Тому звертайте увагу на слово «Реклама».

Порада: читайте не лише перші десять результатів.



Знаки якості — не гарантія.

Знак якості на сторінці зовсім не означає правильність даних і рекомендацій. Поцікавтеся інформацією про джерела й за можливості перевірте їх.



Обережно з форумами.

Відкриті інтернет-форуми, на яких чужі люди роздають поради, не можуть бути серйозними джерелами для відповідей на ваші запитання про здоров'я. Мисліть критично!

Чек-лист

Ви знайшли сайт, який видається вартим довіри? Цей чек-лист допоможе вам ідентифікувати надійну інформацію.

- Відправник**
Інформація про адміністратора сайту й фінансування міститься в розділі «Вихідні дані», «Контакти» або «Про нас».
- Актуальність**
Перевірте дату публікації й оновлення тексту.
- Дані про джерела**
Перевірте, чи вказані автор, його кваліфікація, а також наукові джерела.
- Мова**
Варті довіри тексти написані об'єктивно й нейтрально, з поясненнями спеціальної термінології.
- Інформативний зміст**
Зверніть увагу на наявність опису побічних дій, зазначення вартості лікування, пояснення можливого розвитку подій у разі відмови від лікування. Рекламні тексти повинні бути однозначно позначені як реклама.
- Реклама**
Будьте обережні, якщо бачите пряму рекламу або пропозицію придбання певних товарів і послуг.



Пошук коректної інформації про здоров'я

При перших ознаках нездужання ми часто шукаємо підказки в Інтернеті. Однак не спішіть розповідати пошуковій системі про свої симптоми. Є багато можливостей отримати об'єктивну й коректну інформацію.

AOK-Clarimedis
Медична інформація
по телефону
0800 1 265 265

vigo.de
Журнал здоров'я
AOK Rheinland/Hamburg

Джерело:
gesundheitsinformation.de

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Kasernenstraße 61
40213 Дюссельдорф
service@rh.aok.de
aok.de/rh