GESUNDHEIT.
EINFACH.
VERSTEHEN.

Aramak ve bulmak

İnternette Sağlık Bilgileri

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Bilgi arayışı

İnternet, sağlık bilgisi söz konusu olduğunda çoğu zaman ilk başvurulan yer oluyor. Fakat internette birçok yanlış ve tehlikeli ifade de var. Bu bakımdan, bilgileri kimin sunduğuna çok dikkat etmek gerekir.

Dikkat! Bilgilerin güvenilir olmadığını şuradan anlayabilirsiniz:

- Sizi korkutan veya ısrarla özel bir tedaviye yönlendiren şeyler anlatılmaktadır.
- Size ağır bir hastalığın tedavi edileceği vaadi verilmektedir.
- Yazar radikal bir tavır takınmakta ve geçerli tedavi yöntemlerini kötülemektedir.

İyi sayfalar

Baş ağrısı, diyabet, guatr: Sağlığınızla ilgili olarak çabucak güvenilir bilgi arıyorsanız veya size koyulan bir teşhis hakkında daha ayrıntılı bilgi edinmek istiyorsanız bu internet sayfalarında güvenilir kaynaklardan derlenmiş cevaplar bulacaksınız.

gesundheitsinformation.de

Bu sayfada, Almanya'da en sık rastlanan hastalıklar hakkında alfabetik sırayla güvenilir bilgiler edinebilirsiniz. Bu sayfa belli başlı tedavi imkânlarının ve sağlık hizmetlerinin avantaj ve dezavantajlarını anlaşılır bir dille açıklamayı hedeflemektedir.

gesund.bund.de

Almanya'nın ulusal sağlık portalı olarak bu sayfa hastalıklar, sağlıklı yaşama, bakım ve dijital sağlık konularında güvenilir ve anlaşılır bilgiler içerir.

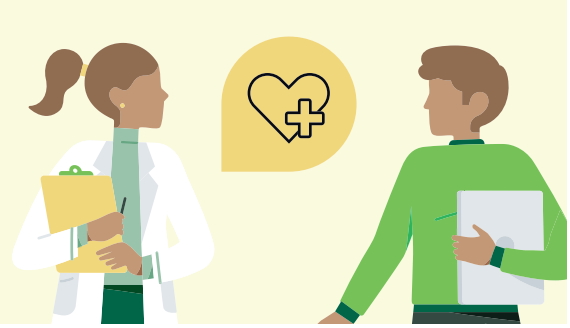
Tavsiyemiz

Güvenli sayfaları favorilerinize/yer imlerinize ekleyin.

İyi sayfalardan yararlanma

En hızlı yol Google'dan geçiyor bile olsa: Sağlık konularında doğrudan doğruya güvenilir sayfalara itibar etmelisiniz. Arama motorları çabucak cevaplar bulur, fakat bu arada iyi ve güvenli cevapları yanlış ve belki de tehlikeli cevaplardan ayırmak güç olur.

Bu sayfalarda sağlığınızla ilgili olarak güvenebileceğiniz bilgiler bulacaksınız.



Önemli!

İnternetten elde edilen sağlık bilgileri bir hekime şahsen muayene olmanın yerini asla tutamaz. Onun için internete bakarak kendi kendinize teşhis koymayın. Sorularınız varsa hemen bir hekimden randevu alın ve tedavi için nelerin yapılacağını hekiminizle beraber açıklığa kavuşturun.

patienten-information.de

Bu sayfa konu başlıkları altında birçok sağlık sorusuna güvenilir cevaplar verir.

kindergesundheit-info.de

Bu sayfada çocuk sağlığı ve çocuk gelişimiyle ilgili birçok bilgi, ayrıca beslenme ve uyku konusunda tavsiyeler bulacaksınız.

krebsinformationsdienst.de

Kanser bilgi servisi "Krebsinformationsdienst", kanser hastaları ve yakınları için güncel bilgi, yardım ve kişisel danışmanlık hizmeti verir.

washabich.de

Bu internet sayfasında teşhislerde kullanılan ifadeler kolay anlaşılır bir dille açıklanmaktadır.

bzga.de

Sağlık konularında halkı aydınlatma amacına yönelik çalışma yapan bu federal merkezden çeşitli sağlık sorularına ilişkin bilgilendirme paketlerini ücretsiz olarak isteyebilirsiniz.

rki.de

Robert Koch Enstitüsü'nün (RKI) sayfasında birçok hastalık ve sağlık konusunda bilimsel bilgilere ulaşılabilir.

Arama motorlarını doğru kullanma

İnternette arama yaparken şunlara dikkat etmelisiniz:

En üstteki her zaman en iyisi değildir.

Arama motoru arama sonuçlarını doğruluklarına veya kaynaklarının güvenilirliğine göre sıralamaz. En yukarıda yer alan sayfalar çoğu zaman bu özel yer için para vermiş olan sayfalardır. Onun için "Reklam" ibaresine dikkat edin.

Tavsiyemiz: Arama sonuçlarından sadece ilk on tanesini okumakla yetinmeyin.

Damga, garanti değildir

Bir sayfanın kalite damgasına sahip olması oradaki bilgilerin ve tavsiyelerin otomatik olarak doğru olduğu anlamına gelmez. Belirtilen kaynaklara dikkat edin ve mümkünse bunların kontrolünü yapın.

Forumlara dikkat.

Herkesin erişebildiği ve tavsiyelerde bulunabildiği internet forumları sağlığınızı ilgilendiren sorulara cevap bulabileceğiniz ciddi kaynaklar değildir. Bunlara eleştirel yaklaşmalısınız!

Dikkat edileceklerin listesi

Aramanız sırasında size güvenilir görünen bir siteye mi rastladınız? Burada sunduğumuz liste iyi içerikleri tanımanıza yardımcı olacaktır.

- ☐ **Gönderen**
  Sayfanın işletmecisi ve hangi kaynaktan finanse edildiğini "Künye", "İletişim" veya "Hakkımızda" başlıkları altında bulursunuz.
- ☐ **Güncellik**
  Metinlerin yayınlanma ve güncellenme tarihlerini kontrol edin.
- ☐ **Kaynak bilgileri**
  Bilgileri yazan kişinin ve vasıflarının belirtilmiş, bilimsel kaynaklar gösterilmiş olup olmadığına bakın.
- ☐ **Dil**
  İnanılır metinler nesnel, tarafsız bir biçimde yazılmış olur ve içeriklerindeki uzmanlık terimlerinin açıklamaları sunulur.
- ☐ **Bilgilendirici içerik**
  Yan etkilerin ve tedavi masraflarının açık biçimde dile getirilmiş, tedavi yapılmazsa ne olacağının açıklanmış olmasına dikkat edin. Reklam içerikleri gözle görülür biçimde "Reklam" veya "İlan" olarak belirtilmiş olmalıdır.
- ☐ **Reklam**
  Ürünler veya hizmetler için reklam yapılıyor veya bunlar doğrudan pazarlanıyorsa dikkatli olun.

Sağlık bilgilerinin iyisini bulmalı

Bir hastalığın ilk belirtileriyle birlikte çoğu zaman hemen internete başvurulur. Fakat hastalık belirtilerinizi hemen bir arama motoruna emanet etmemelisiniz. İyi nitelikli bilgi veren birçok bağımsız başvuru noktası vardır.

AOK-Clarimedis
Telefonla tıbbî bilgi almak için
0800 1 265 265

vigo.de
AOK Rheinland/Hamburg
sağlık dergisi "Das Gesundheitsmagazin"

Kaynak:
gesundheitsinformation.de

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

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

Stand: Mai 2022 · © AOK Rheinland/Hamburg