**Σημειώσεις για την επιλογή και αξιολόγηση πληροφοριών υγείας διαθέσιμες στο διαδίκτυο (Ιστοσελίδες, φόρουμ και βίντεο)**

1. **Ιστοσελίδες σχετικές με την υγεία και την περίθαλψη των ηλικιωμένων και των ατόμων με άνοια**

Όταν επιλέγετε ιστότοπους (WWW) για αναζήτηση πληροφοριών σε σχέση με οποιαδήποτε μορφής βοήθεια, φροντίδας και φροντίδας ηλικιωμένων, η εισήγηση είναι να ξεκινήσετε με μια ανασκόπηση των παρακάτω ιστοσελίδων από:

* Υπουργεία
* Δημαρχεία και περιφερειακοί φορείς
* Κέντρα κοινωνικής πρόνοιας
* Κατάλληλα ιδρύματα υγείας
* Μη κυβερνητικές οργανώσεις

Σε κάθε επίσημη ιστοσελίδα του κάθε ιδρύματος υπάρχουν συνήθως καρτέλες οι οποίες είναι αφιερωμένες στους χρήστες που αναζητούν πληροφορίες. Αυτές συνήθως είναι πολύ γενικές πληροφορίες όπου περιέχουν συνημμένα την ανάπτυξη κάποιας θεματολογίας ή υλικού ή παραπομπές σε άλλες σελίδες και συνδέσμους. Οι επίσημες ιστοσελίδες μπορεί να περιλαμβάνουν τα εξής:

* Τους υφιστάμενους νομικούς κανονισμούς,
* Πληροφορίες σχετικές με τα έργα και τα προγράμματα που είναι σε ισχύ,
* Στοιχεία επικοινωνίας των οργανώσεων και των ιδρυμάτων που ασχολούνται άμεσα με την παροχή βοήθειας, συμβούλων και υποστήριξης σε άτομα που φροντίζουν τους ηλικιωμένους.

Για να αναζητήσετε ένα κατάλληλο φορέα, εισάγετε το όνομα του στην μηχανή αναζήτησης, π.χ. “Δημαρχείο Λατσιών” ή “Υπουργείο υγείας”.

Ένας άλλος τρόπος να βρείτε πληροφορίες είναι να χρησιμοποιήσετε τις λέξεις κλειδιά ή αλλιώς“Keywords”. Αυτές οι λέξεις που εισάγονται στη μηχανή αναζήτησης επιτρέπουν την πρόσβαση σε πολλές συγκεκριμένες σελίδες σε ένα δεδομένο θέμα. Αν ψάχνετε για πληροφορίες σχετικά με την φροντίδα ηλικιωμένων, οι ακόλουθες λέξεις κλειδιά μπορεί να φανούν χρήσιμες: ηλικιωμένοι (older people), φροντίδα (care), συμπτώματα άνοιας (dementia symptoms), συμπεριφορά στην άνοια (dementia behavior), φροντίδα στο σπίτι (care at home), πρόβλημα φροντίδας (care problems), Τρίτη ηλικία (old age),γηριατρική φροντίδα (geriatric care) ή οι φράσεις: ηλικιωμένοι και καθημερινές δραστηριότητες (older people - everyday activities) , φροντίδα του ασθενούς στο σπίτι (care for the patient at home), η ποιότητα ζωής ενός ηλικιωμένου ατόμου (the quality of life of an elderly person),ένας οδηγός φροντιστών ηλικιωμένων ατόμων (a guide for carers of the elderly), βοήθεια για αθρώπους που φροντίζουν ηλικιωμένους στο σπίτ (help for people looking after the elderly at home).

Ως αποτέλεσμα των αναζητήσεων μέσω των λέξεων κλειδιών ή των φράσεων, αρκετές φορές η αναζήτηση καταλήγει σε δημοσιεύσεις, επιστημονικά άρθρα, διαφημίσεις και ανακοινώσεις εταιριών που παρέχουν φροντίδα, παρουσιάσεις πολυμέσων, οδηγούς, υπηρεσίες πληροφόρησης και εκπαιδευτικό υλικό.

1. **Ταινίες σχετικές με την υγεία και την φροντίδα ηλικιωμένων και άτομα με άνοια.**

Οι μη-επαγγελματίες φροντιστές ηλικιωμένων ατόμων που αναζητούν εκπαιδευτικό υλικό στο διαδίκτυο ενδιαφέρονται επίσης και για βίντεο. Δύο τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βρεθεί το επιθυμητό υλικό είναι:

1) Στην μηχανή αναζήτησης μπορείτε να εισάγετε τις λέξεις- κλειδιά ή τις φράσεις που χρησιμοποιήσατε πριν, τότε θα εμφανιστεί ένας μεγάλος κατάλογος πληροφοριών σχετικός με το θέμα.

2) Εισάγετε απ’ ευθείας την ιστοσελίδα που έχει μόνο βίντεο π.χ. www.youtube.com, και μετά εισαγάγετε τις λέξεις κλειδιά ή φράσεις στο παράθυρο επιλογής.

**3. Φόρουμ σχετικά με την υγεία και την φροντίδα ηλικιωμένων και ατόμων με άνοια.**

Ο στόχος των φόρουμ είναι η ανταλλαγή πληροφοριών και εμπειριών μεταξύ των συμμετεχόντων (χρήστες διαδικτύου) οι οποίοι δεν είναι απαραίτητα επαγγελματίες στο συγκεκριμένο τομέα. Μέσω των φόρουμ μπορεί κάποιος να κάνει ερωτήσεις, να μοιραστεί τα θέματα που τον προβληματίζουν και να ζητήσει συμβουλές από άλλους συμμετέχοντες. Επίσης μπορεί κάποιος να μπει σε συζητήσεις (φόρουμ συζήτησης- discussion forums) και να αναφερθεί σε γνώμες τρίτων. Τα φόρουμ μπορούν να είναι μια πολύ καλή ομάδα υποστήριξης για να αντισταθμίσει την ανάγκη για κοινωνικότητα των φροντιστών. Στα φόρουμ μπορείτε επίσης να απευθύνετε ερωτήσεις σε επαγγελματίες (επιστημονικά φόρουμ - science forum). Για να αναζητήσετε το κατάλληλο θέμα φροντίδας για τους ηλικιωμένους στα φόρουμ, θα πρέπει να εισάγετε τις απαραίτητες λέξεις κλειδιά στη μηχανή αναζήτησης.

Παρακαλώ, λάβετε υπόψιν πως δεν διατίθενται όλες οι πληροφορίες, τα βίντεο και τα φόρουμ δωρεάν, σε μερικά υπάρχουν χρεώσεις. Ακόμα και σ΄ αυτά που υπάρχουν χρεώσεις θα πρέπει να επιλέγονται με βάση τους κανόνες που αναφέρονται στο κεφάλαιο ΙΙΙ.

**4. Πρακτικές συμβουλές**

1. Χρησιμοποιήστε λογισμικό προστασίας από ιούς,

2. Ανοίγετε μηνύματα μόνο από άτομα που γνωρίζετε,

3. Κάντε προσεκτικά λήψη αρχείων από το διαδίκτυο,

4. Αποφύγετε να κάνετε κλικ σε άγνωστους συνδέσμους (links) και σε επισυνάψεις σε e-mails,

5. Μην μοιράζεστε ποτέ προσωπικά δεδομένα ή κωδικούς πρόσβασης στο δίκτυο, μην στέλνετε τις φωτογραφίες σας,

6. Προστατεύστε τους λογαριασμούς σας σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης,

7. Χρησιμοποιήστε δύσκολους κωδικούς πρόσβασης, οι οποίοι κατά προτίμηση να είναι συνδυασμός γραμμάτων και αριθμών,

8. Διαβάζετε τους κανονισμούς,

9. Ελέγξτε αν η σελίδα στην οποία έχετε συνδεθεί έχει ασφάλεια,

10. Να θυμάστε πως το άτομο από την άλλη πλευρά δεν είναι απαραίτητα αυτός που λέει ότι είναι.

**5**. **Περίληψη και συμπέρασμα**

1. Το διαδίκτυο είναι μια δημοφιλής πηγή πληροφοριών, όπου αποτελεί την μεγαλύτερη πηγή πληροφοριών στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, σχετικά με την υγεία, τις ασθένειες και τα προβλήματα υγείας.

2. Στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης, η χρήση νέων τεχνολογιών στην πρόσβαση σε ιατρικές υπηρεσίες είναι αναποτελεσματική.

3. Υπάρχει η ανάγκη να διαδοθεί η χρήση του διαδικτύου για να υπάρχει πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με την φροντίδα ηλικιωμένων.

4. Πρέπει να προωθηθούν οι στοιχειώδεις κανόνες αξιολόγησης της αξιοπιστίας των ιατρικών πληροφορίων στο διαδίκτυο.