Materiały pomocnicze przy wyborze i ocenie informacji dotyczących zdrowia dostępne w Internecie (strony internetowe, fora i filmy)

**1. Strony internetowe dotyczące zdrowia i opieki nad osobami starszymi oraz pacjentami cierpiącymi na demencję**

Po wybraniu witryn internetowych (WWW) w celu wyszukania informacji na temat form pomocy, opieki oraz opieki nad osobami starszymi, należy rozpocząć od sprawdzenia stron internetowych:

• Ministerstwa  
• Województwa, biur miejskich i regionalnych  
• Ośrodków opieki społecznej  
• Odpowiednich instytucji opieki zdrowotnej (w Polsce: Narodowy Fundusz Zdrowia)  
• Organizacji pozarządowych.

Na każdej z oficjalnych stron internetowych instytucji znajdują się karty, z których część jest przeznaczona dla użytkowników szukających informacji. Zazwyczaj są to bardzo ogólne informacje zawierające załączniki z opracowaniem tematu lub szczegółowych materiałów bądź odnoszące się do innych materiałów źródłowych przy pomocy tzw. łączy.

Oficjalne strony internetowe instytucji obejmują:

* Aktualne regulacje prawne;
* Informacje o realizowanych projektach i programach,
* Dane kontaktowe organizacji i instytucji zajmujących się bezpośrednio pomocą, poradą i wsparciem dla osób opiekujących się osobami starszymi.

W celu znalezienia właściwego biura, należy wpisać jego nazwę w wyszukiwarce, np. ,,Urząd Miasta Szczecin” lub ,,Urząd Województwa Zachodniopomorskiego”.

Innym sposobem uzyskania informacji jest zastosowanie tzw. słów kluczowych. Odpowiednie słowa wprowadzone do wyszukiwarki umożliwiają dostęp do wielu odpowiednich dla danego tematu stron. W przypadku poszukiwania informacji na temat opieki nad osobami starszymi, właściwymi słowami mogą być: starsze osoby, opieka, objawy demencji, zachowania w demencji, efektywność starszej osoby, opieka w domu, problemy związane z opieką, starość, opieka geriatryczna lub zwroty: osoby starsze – codzienne czynności, opieka nad pacjentem w domu, jakość życia osoby starszej, przewodnik dla osób opiekujących się osobami starszymi w domu, zapobieganie wypaleniu zawodowemu opiekuna, pomoc dla osób opiekujących się osobami starszymi w domu.

W wyniku wyszukiwania przy użyciu słów kluczowych najczęściej uzyskuje się dostęp do publikacji i artykułów naukowych, reklam i ogłoszeń firm zapewniających opiekę, prezentacji multimedialnych, przewodników, usług informatycznych i materiałów edukacyjnych.

**2. Filmy dotyczące zdrowia i opieki nad osobami starszymi i osobami z demencją**

Osoby, które nie zajmują się profesjonalną opieką nad osobami starszymi w domu i szukające w Internecie materiałów edukacyjnych, mogą także skorzystać z filmów. Najbardziej przydatne są filmy instruktażowe. Można skorzystać z poniższych technik, aby uzyskać dostęp do materiałów:

1. W wyszukiwarce należy wprowadzić wcześniej wskazane słowa kluczowe lub frazy z notatką filmu, następnie pojawi się lista informacji przekierowujących do materiału filmowego;

2. Należy wprowadzić adres witryny zawierającej tylko filmy, np. [www.youtube.com](http://WWW.youtube.com), a następnie w okienku wpisać kluczowe słowa lub frazy.

Weryfikacja materiału powinna odbywać się zgodnie z wymogami podanymi w opisie wyboru i metodologii wyboru.

**3.** **Fora poświęcone zdrowiu i opiece nad osobami starszymi i osobami z demencją**

Celem forów jest wymiana informacji oraz doświadczeń między ich uczestnikami (użytkownikami Internetu), którzy nie zawsze są profesjonalistami w danej dziedzinie. Za pośrednictwem forum można poprosić innych uczestników o poradę oraz uczestniczyć w dyskusji (forum dyskusyjne), odnosząc się do opinii innych osób. Forum może stanowić bardzo dobrą grupę wsparcia i rekompensować potrzebę kontaktów społecznych, które u opiekunów osób starszych, w wyniku ciężaru obowiązków i braku czasu, są bardzo często mocno nadwyrężone.

Na forach można również zadać pytanie skierowane do profesjonalistów (forum naukowe). W celu wyszukania odpowiedniego tematu opieki nad osobami starszymi, należy wpisać w wyszukiwarce słowa kluczowe wraz z postem na forum.

Należy pamiętać, że nie wszystkie materiały, filmy i fora dostępne w Internecie są bezpłatne, dlatego też, aby uzyskać do nich dostęp, należy wnieść opłatę. Jednak, nawet przy płatnym dostępie do informacji publikowanych w Internecie, należy je wybierać zgodnie z zasadami podanymi w rozdziale III.

**4. Praktyczne wskazówki**

1. Należy używać oprogramowanie antywirusowego.

2. Należy otwierać wiadomości tylko od znajomych.

3. Należy ostrożnie pobierać pliki z sieci.

4. Należy unikać klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail.

5. Nie należy podawać danych osobowych ani haseł w sieci oraz wysyłać zdjęć.

6. Należy chronić swoje konta w serwisach społecznościowych.

7. Należy używać trudnych do odgadnięcia haseł, które są kombinacją liter i cyfr.

8. Należy przeczytać regulamin.

9. Należy sprawdzić, czy strona, na którą się logujemy, ma zabezpieczenie.

10. Należy pamiętać, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.

**5**. **Podsumowanie i wnioski**

1. Internet jest popularnym źródłem informacji i w związku z tym jest traktowane, jako pierwsze źródło informacji medialnych przy wyszukiwaniu materiałów dotyczących zdrowia, chorób oraz innych problemów zdrowotnych.

2. W systemie opieki zdrowotnej stosowanie nowych technologii w dostępie do usług medycznych jest nieskuteczne.

3. Istnieje potrzeba popularyzacji korzystania z Internetu dla potrzeb uzyskania dostępu do informacji dotyczącej opieki nad osobą starszą.

4. Należy promować podstawowe zasady oceny wiarygodności informacji medycznych w Internecie.

Materiał ten związany jest z projektem Elily, który partnerzy opracowali wspólnie lub indywidualnie, w jakiejkolwiek formie i przy użyciu jakichkolwiek środków, odzwierciedla jedynie opinię autora, a Agencja Krajowa i Komisja Europejska nie są odpowiedzialne za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.