**ЛИСТОВКА ЗА ИЗБОР И ОЦЕНКА НА ЗДРАВНА ИНФОРМАЦИЯ, ДОСТЪПНА ПО ИНТЕРНЕТ   
(УЕБ САЙТОВЕ, ФОРУМИ И ВИДЕА**)

**1. Уеб сайтове, свързани със здравето и грижи за възрастни и хора с деменция**

Когато избирате уеб сайтове (WWW) при търсене на информация за това, как да се грижите за стари хора, е добре да започнете с преглед на следните сайтове:

* Министерства
* Voivodship, общински и регионални офиси
* Центрове за социална помощ
* Здравни институции
* Неправителствени организации

На всеки от официалните сайтове на тези институции има различни страници, някои от които предоставят полезна информация. Обикновено предоставят много обща информация, но имат приложени документи с по-подробни материали или препратки към други източници на информационни материали – използват се тъй наречените линкове.

Официалните уеб сайтове предоставят информация относно:

* Актуалната нормативна рамка
* Съществуващи проекти и програми
* Контактни детайли на организации и институции, които предлагат помощ, консултантски услуги и подкрепа за хора, които се грижат за възрастни.

За да потърсите подходящ офис, напишете името му в търсачката, напр. „Гражданско сдружение Алцхаймер България“.

Друг начин за търсене на информация е с така наречените „ключови думи“. Когато тези думи се въведат в полето на търсачката, те дават достъп до разнообразие от страници, посветени на дадена тема. Ако търсите информация относно грижа за възрастни, може да използвате следните ключови думи: възрастни / стари хора, грижи, симптоми на деменция, дементно поведение, грижи в домашна среда, проблеми при грижи, старост, гериатрични грижи. Може също така да използвате следните фрази: възрастни хора – ежедневни дейности, грижи за пациент в домашна среда, качество на живот на възрастен човек, насоки за грижещите се за възрастни, предотвратяване на бърнаут при грижи за възрастни хора, помощ за хора, грижещи се за възрастни в домашна среда.

Търсения с ключови думи и фрази най-често дават достъп до публикации и научни статии, реклами и обяви на фирми, предоставящи грижи, мултимедийни презентации, наръчници, информационни услуги и образователни материали.

**2. Видеа, свързани със здравето и грижи за възрастни и хора с деменция**

Хората, които полагат непрофесионални грижи за възрастни в домашна среда и търсят образователни материали по Интернет, често се интересуват от видеа. Най-подходящите материали са видеа с инструкции. Има две техники за намиране на подходящ видео материал:

1) въведете вече споменатите ключови думи и фрази в търсачката, като напишете и „видео“, след което се появява дълъг списък от информация, която препраща към видео материали

2) директно въведете адреса на сайт, който съдържа само видеа, напр. [www.youtube.com](http://www.youtube.com), и след това въведете ключовите думи или фрази в полето за търсене.

Проверката на материалите следва правилата, предоставени в описание и методология на избора.

**3.** **Форуми, посветени на здравето и грижи за възрастни и хора с деменция**

Целта на форумите е обмен на информация и опит между участниците (Интернет потребителите), които не винаги са професионалисти в дадена сфера. Във форума можете да зададете въпрос, споделите проблема си и да помолите другите участници за съвет. Също можете да участвате в дискусия (дискусионен форум) и да реагирате на чужди мнения. Форумът може да бъде много добра група за взаимопомощ и да компенсира нуждата от социални контакти, които често страдат от тежестта на грижите и липсата на време при хора, полагащи грижи за възрастни. Може също така да използвате форумите, за да зададете въпрос към професионалисти (научни форуми). За да потърсите темата, която ви интересува във форума (грижи за възрастни), въведете ключовите думи в полето за търсене на форума.

Моля, обърнете внимание, че не всички материали, видеа и форуми, достъпни по Интернет, са безплатни – за достъп до някои се заплаща такса. Правилата за избор на материали, предоставени в глава III, трябва да се прилагат, дори когато достъпът е платен.

**4. Практически съвети**

1. Използвайте анти-вирусен софтуер,

2. Отваряйте съобщения само от хора, които познавате,

3. Внимавайте, когато сваляте файлове от Интернет,

4. Избягвайте да натискате неизвестни за вас линкове и приложения към и-мейли,

5. Не предоставяйте лични данни и пароли в Интернет, не изпращайте свои снимки,

6. Защитете акаунтите си в социалните мрежи,

7. Използвайте пароли, които са трудни за отгатване и включват комбинация от букви и цифри,

8. Четете правилата,

9. Проверете дали страницата, в която влизате, е защитена,

10. Помнете, че човекът отсреща не е непременно онзи, за когото се представя.

**5**. **Обобщение и заключение**

1. Интернет е често използван източник на информация - счита се за основния източник на информация, свързана със здраве, болести и здравословни проблеми.

2. В здравеопазването технологиите за достъп до медицински услуги не се използват ефективно.

3. Необходимо е да се популяризира употребата на Интернет за достъп до информация за полагане на грижи за възрастни.

4. Трябва да се насърчава спазването на основните правила за оценка на достоверността на медицинска информация в Интернет.