

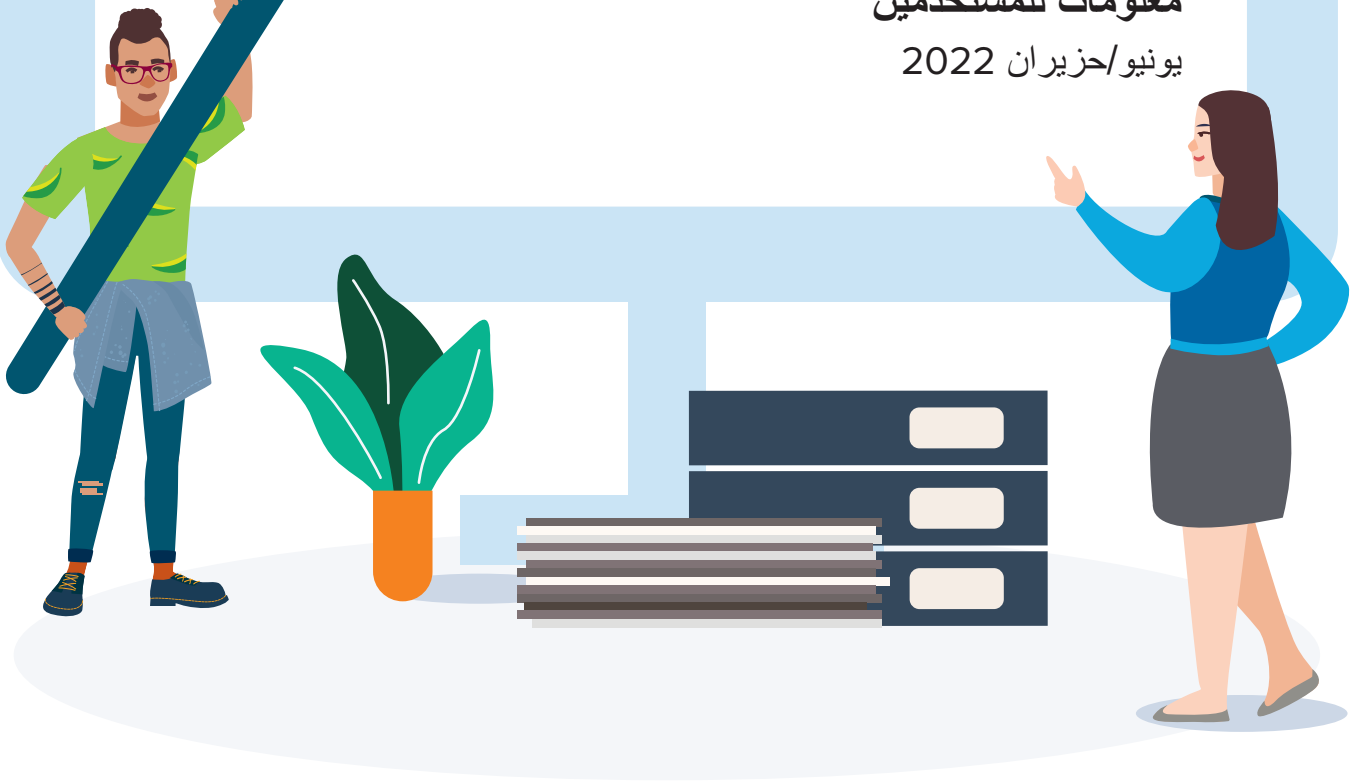


ARABIC | عربي

AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

كيف نعثّر على المعلومات الصحية المفيدة على الإنترنت.

معلومات للمستخدمين
يونيو/حزيران 2022



لماذا تُعتبر المعلومات الصحية المفيدة مهمة؟

يمكن أن تساعدك المعلومات الصحية المفيدة في اتخاذ قرارات مدروسة. الاعتماد على المعلومات غير الصحيحة يمكن أن يعرّضك للخطر ويضرّ بصحتك.

هناك الكثير من المعلومات الصحية على الإنترنت وليس من السهل دائماً معرفة ما هي المعلومات التي يمكن الاعتماد عليها، أو التي يمكنك الوثوق بها.



« ابحث عن المعلومات التي تهّمك

- هل هي تجيب على أسئلتك؟
- هل هي أسترالية؟
- هل هي توصلك بالخدمات المحلية؟

« ابحث عن مصادر موثوقة

- هل كتبها خبير أو منظمة خبيرة؟
- هل يوجد دليل على المعلومات؟
- هل المعلومات آنية وحديثة؟

« ابحث عن المعلومات التي يمكنك فهمها

- هل هي تستخدم كلمات بسيطة؟
- هل هي تشرح الأفكار الصعبة الفهم؟

« ابحث عن العلامات التحذيرية

- هل هي تحاول بيع شيء لك؟
- هل هي تخلق شعوراً بالخوف أو الذعر؟
- هل هي تمنحك خياراً أو اختياراً واحداً فقط؟
- هل تعتمد على حالة أو تجربة واحدة فقط؟

« إذا كنت تتواصل مع أشخاص على الإنترنت، فتذكّر أنّ تجارب الآخرين قد لا تكون مثالية وقد تختلف عن تجاربك

« تحقّق من المعلومات مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك

« اطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها للعثور على معلومات صحية على الإنترنت أو للحكم على جودتها

أهم النصائح للعثور على معلومات صحية مفيدة على الإنترنت

هناك أشياء يمكنك القيام بها للعثور على معلومات صحية مفيدة على الإنترنت والحكم عليها إذا كانت مناسبة لك.





النصيحة 1: ابحث عن المعلومات التي تهتمك

قبل أن تبدأ في البحث، كن واضحاً قدر الإمكان حول الأسئلة التي تحتاج إلى إجابات عليها. سيساعدك هذا في العثور على المعلومات التي تهتمك. ويمكن أن تساعدك معرفة المعلومات التي تحتاجها في تحديد المكان الذي تبحث فيه. ففكر في المنظمات الخبيرة في المجال الذي تحتاج إلى معرفته وما إذا كانت المعلومات ملائمة للمكان الذي تعيش فيه.

النصيحة 2: ابحث عن مصادر موثوقة

تشمل المصادر التي يمكنك الوثوق بها مواقع الإنترنت الخاصة بالمستشفيات والمنظمات المختصة بأمراض محددة والخدمات الصحية في الولاية والإقليم، والجامعات والوكالات الحكومية الأسترالية مثل وزارة الصحة (Department of Health). تريدك هذه المنظمات أن تحصل على أفضل النصائح الأسترالية المتاحة، ولديها إجراءات للتحقق من صحة المعلومات. ستظهر المصادر الموثوقة بوضوح مؤهلات المؤلف أو الناشر.





النصيحة 3: ابحث عن المعلومات التي يمكنك فهمها

المعلومات الصحية المفيدة واضحة وسهلة الفهم. وسوف تشرح المفاهيم الصعبة أو المعلومات التقنية بطريقة يمكنك فهمها. وقد نقترح عليك أيضاً مكان وجود معلومات إضافية أو دعم.

النصيحة 4: انتبه من العلامات التحذيرية

يجب أن تدعمك المعلومات الصحية المفيدة في اتخاذ خيارات مدروسة بشأن صحتك ورعايتك. تطلب منك المعلومات التي تروج لمنتج أو لخدمة معينة أو تطلب أن تقدم لها تفاصيل عن المعلومات الشخصية أو تخلق عندك إحساساً بالخوف أو الذعر قد تكون خادعة (معلومات مضللة) أو حتى تم إنشاؤها بقصد تضليلك (معلومات مضللة). يجب أن لا تعتمد على المعلومات التي تمنحك خياراً واحداً فقط أو نصيحة بناءً على تجربة شخص واحد.





النصيحة 5: إذا كنت تتواصل مع أشخاص على الإنترنت، تذكّر بأن تجارب الآخرين قد لا تكون مثالية وقد تختلف عن تجاربك

يمكن أن يوفر التواصل مع الأشخاص الآخرين الذين يعانون من نفس المشكلة الصحية الدعم والمعلومات. تذكّر بأن التجارب الشخصية التي تسمعها أو تقرأها على الإنترنت قد لا تكون مطابقة لما يحدث لمعظم الناس.

النصيحة 6: تحقق من المعلومات مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك

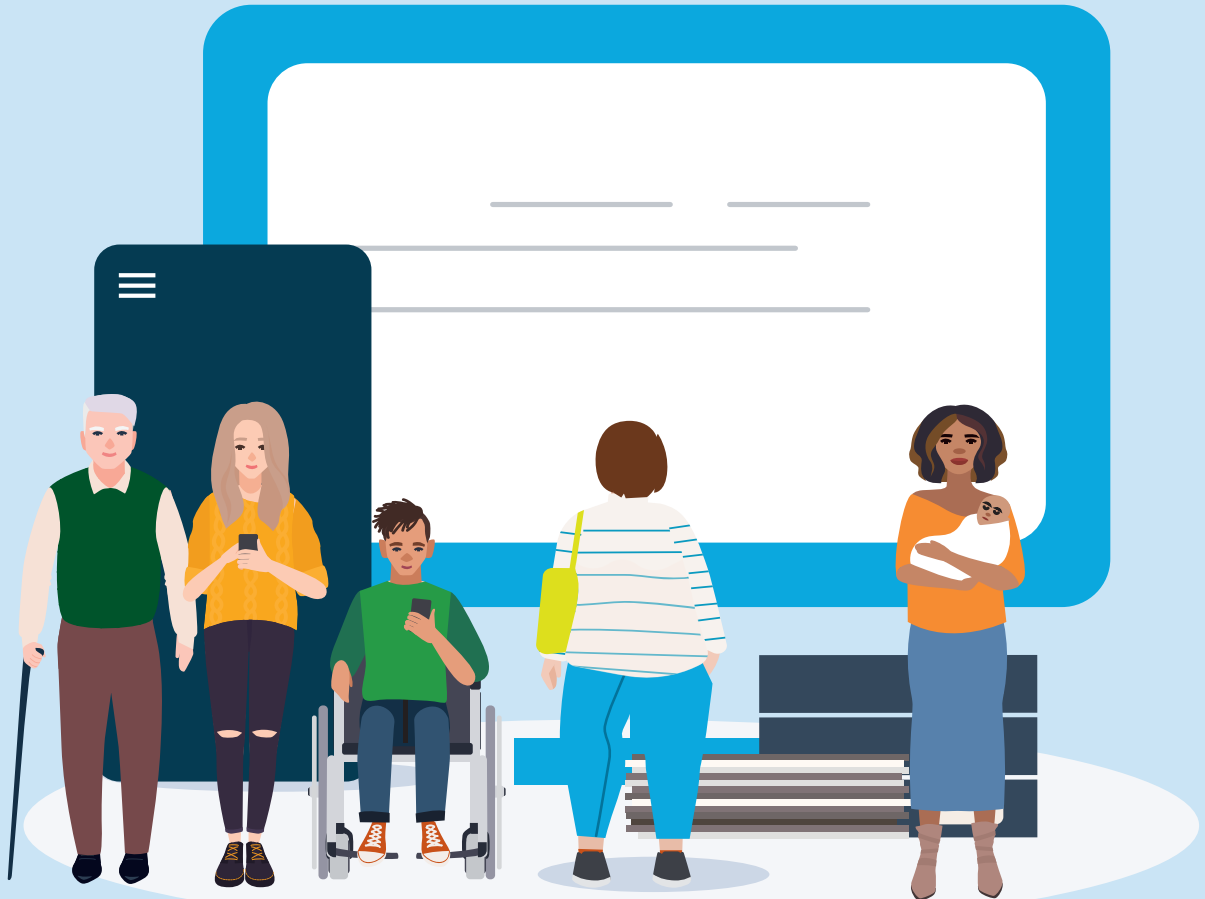
من المهم التحدث عن المعلومات الصحية مع طبيبك وطرح الأسئلة واستكشاف الخيارات المناسبة لك. لديك الحق في مشاركة القرارات المتعلقة برعايتك مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك والحصول على المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ خيارات مدروسة.





النصيحة 7: اطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها للعثور على معلومات صحية على الإنترنت أو للحكم على جودتها

قد يكون من الصعب الحكم إذا كانت المعلومات المتوفرة على الإنترنت مناسبة لك أم لا. يمكنك أن تطلب المساعدة للعثور على معلومات صحية مفيدة على الإنترنت. وقد يستطيع أن يساعدك في ذلك فرد من العائلة أو صديق تثق به أو أخصائي صحة أو مناصر صحي أو موظف مكتبة أو منظمة المستهلك المحلية.





أماكن للعثور على معلومات صحية مفيدة على الإنترنت في أستراليا

فيما يلي بعض الأمثلة للأماكن التي يمكنك العثور فيها على معلومات صحية مفيدة على الإنترنت.

Council on Intellectual Disabilities

تعرّز مجتمعاً يتم فيه تقدير جميع الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية ويتمتعون فيه بنفس الفرص مثل أي شخص آخر. يحتوي الموقع على معلومات حول مواضيع مهمة للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وأحبائهم بما في ذلك الصحة و National Disability Insurance Scheme.

MyBackPain.org.au

شراكة بين University of Queensland, Arthritis Australia و Cochrane Back و Neck Group. تدعم الأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر وتدعم أصدقاءهم وأقاربهم. يحتوي الموقع على معلومات حول كيفية تحديد وإدارة آلام الظهر.

National Asthma Council Australia

تهدف إلى دعم الأشخاص المصابين بالربو والذين يرغبون في معرفة المزيد عنه. يحتوي الموقع على معلومات حول تشخيص الربو وعلاجه. كما أن لديه روابط لمزيد من الدعم والموارد.

The Heart Foundation

تهدف إلى زيادة الوقاية والوعي بأمراض القلب ودعم الحياة الصحية للقلب في المجتمع. يوفر موقع الإنترنت معلومات للأشخاص الذين يعيشون مع أو يتأثرون بأمراض القلب والأوعية الدموية.

منظمات مختصة بأمراض محددة

Arthritis Australia

تقدّم الدعم والمعلومات للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. يحتوي الموقع على معلومات حول التهاب المفاصل وخيارات العلاج والأبحاث الجديدة ومكان الحصول على الدعم.

Beyond Blue

تعرّز الصحة العقلية والرفاهية وتدعم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية وأحبائهم. يحتوي الموقع على معلومات حول الأمراض العقلية والوقاية من الانتحار ومكان الحصول على الدعم.

Cancer Council Australia

توفر المعلومات والدعم للأشخاص المصابين بالسرطان، كما تُجري الأبحاث. ويحتوي الموقع على معلومات حول السرطان والعلاج.

Consumers Health Forum of Australia

هيئة وطنية عليا تمثل مصالح مستخدمي الرعاية الصحية الأستراليين. يحتوي الموقع على قائمة بالمستخدمين والمنظمات الصحية المجتمعية التي تقدم المعلومات والدعم.

ترجمات خاصة بلغات المجتمع

Health Translations

تهدف إلى دعم صحة ورفاهية الأشخاص من خلفيات متنوعة ثقافياً ولغوياً في أستراليا. يحتوي الموقع على معلومات حول الظروف الصحية والعلاجات المختلفة بأكثر من 100 لغة مجتمعية.

وكالات الحكومة الأسترالية

Cancer Australia

تهدف إلى الحد من تأثير السرطان وتدعم النتائج العادلة للأشخاص المصابين به. يحتوي الموقع على معلومات حول إدارة السرطان وعلاجه وأبحاثه.

Department of Health

تعزّز الصحة الإيجابية والشيخوخة للأستراليين. يحتوي الموقع على معلومات حول الموضوعات الصحية المختلفة والبرامج الصحية والأخبار الصحية.

Healthdirect

تقدّم نصائح صحية مجانية للأستراليين، بما في ذلك معلومات حول مواضيع صحية وأدوية مختلفة. يحتوي الموقع على معلومات عن أعراض المريض ويسمح لك بالبحث عن خدمة صحية تلبّي احتياجاتك.

NPS Medicinewise

تهدف إلى تحسين صحة الأستراليين من خلال الاستخدام الآمن والحكيم للأدوية. يحتوي الموقع على معلومات عن الأدوية الموصوفة والأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والأدوية المكملّة.

raisingchildren.net.au

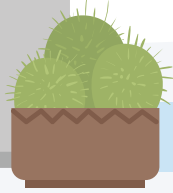
موقع إلكتروني أسترالي خاص بالأبوة والأمومة للوالدين ومقدمي الرعاية للأطفال. يحتوي الموقع على معلومات حول نمو الأطفال والتواصل والصحة والسلوك.



معلومات عن الحقوق الخاصة برعايتك الصحية والنصائح للعمل مع فريق رعايتك الصحية

لقد نشرنا بعض المصادر للمستخدمين التي قد تجدها مفيدة:

- **Australian Charter of Healthcare Rights**: بصف الحقوق التي يمكنك أن تتوقعها، أو شخص ترعاه أن يتوقعها، بما في ذلك الحصول عليها والسلامة والاحترام والشراكة والمعلومات والخصوصية وإبداء الرأي.
- **Top Tips for Safe Health Care**: مصممة لمساعدتك على تحقيق أقصى استفادة من رعايتك الصحية.
- **Question Builder**: أداة مجانية على الإنترنت لمساعدتك على التفكير في الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على طبيبك، وللتحضير للأسئلة التي قد يطرحونها عليك عندما تذهب إلى موعد.



للمزيد من المعلومات، قم بزيارة safetyandquality.gov.au/good-health-information

**AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE**

Level 5, 255 Elizabeth Street, Sydney NSW 2000
GPO Box 5480, Sydney NSW 2001

الهاتف: (02) 9126 3600

 @ACSQHC

safetyandquality.gov.au