



Paano makaka- hanap sa online ng mabuting impormasyong pangkalusugan.

Impormasyon para sa mga mamimili
Hunyo 2022



Bakit mahalaga ang mabuting impormasyong pangkalusugan?

Ang mabuting impormasyong pangkalusugan ay makakatulong sa paggawa mo ng maalam na mga desisyon. Ang umasa sa maling impormasyon ay maaaring maglagay sa iyo sa panganib at makasama sa iyong kalusugan.

Maraming impormasyong pangkalusugan sa online at hindi laging madaling malaman kung anong impormasyon ang maaasahan, o kung sino ang mapagkakatiwalaan.



Mga pangunahing mga mungkahi sa paghahanap sa online ng mabuting impormasyong pangkalusugan

May mga bagay na maaari mong gawin upang makahanap ka ng mabuting impormasyon at makapaghusga ka kung ito ay tama para sa iyo



» Humanap ng impormasyon na mahalaga sa iyo

- Sinasagot ba ang iyong mga katanungan?
- Ito ba ay Australian?
- Ito ba ay nag-uugnay sa iyo sa mga serbisyong lokal?

» Humanap ng mapagkakatiwalaang mga sanggunian

- Ito ba ay isinulat ng isang dalubhasa, o ekspertong samahan?
- May ebidensya ba para sa impormasyon?
- Ang impormasyon ba ay pangkasalukuyan, at napapanahon?

» Maghanap ka ng impormasyon na mauunawaan mo

- Gumagamit ba ito ng simpleng pananalita?
- Ipinapaliwanag ba nito ang mga mahihirap na ideya?

» Mag-ingat sa mga palatandaang nagbababala

- Nagtatangka ba ito na magbenta?
- Lumilikha ba ito ng pagkatakot o pagkataranta?
- Binibigyan ka ba nito ng isa lamang na pagpipilian?
- Umaasa ba ito sa isa lamang na kaso o karanasan?

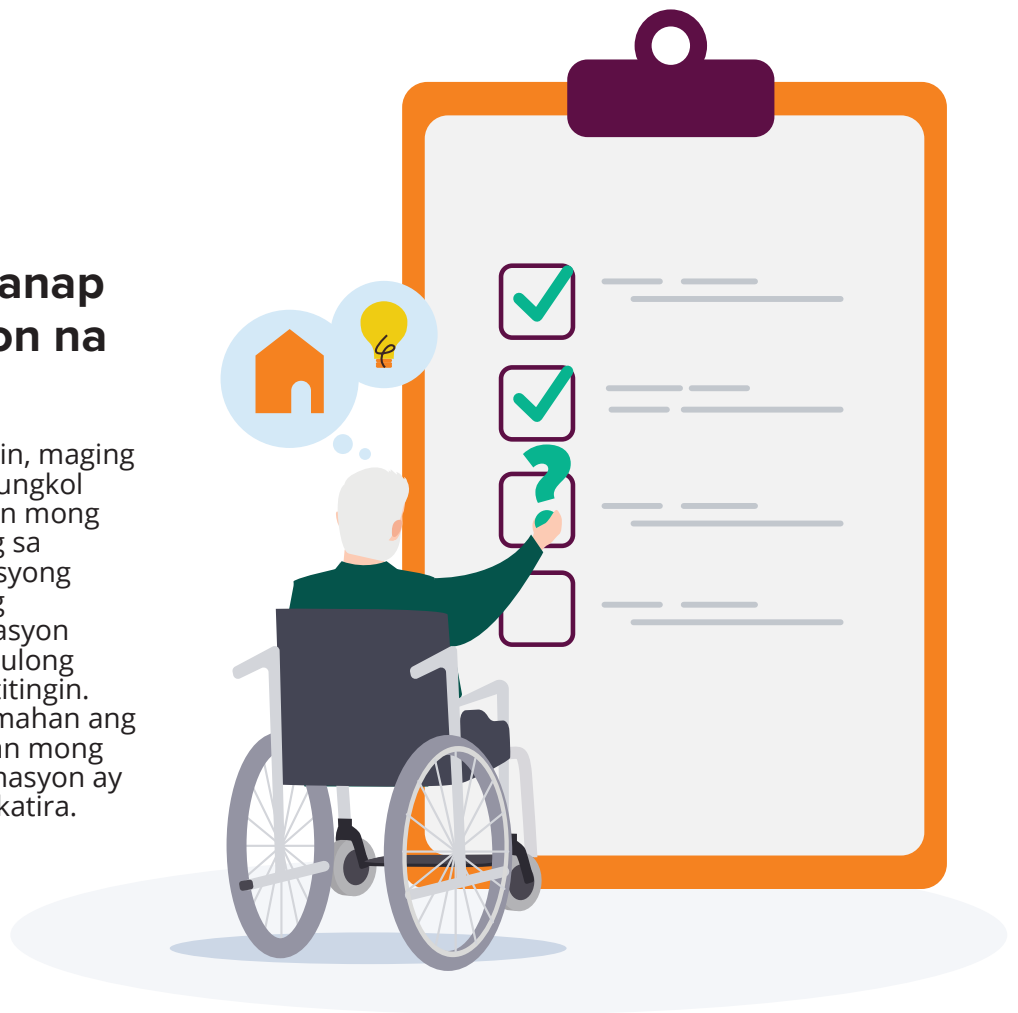
» Kung nakikipag-ugnay ka sa mga tao sa online, tandaan na ang karanasan ng ibang tao ay maaaring hindi pangkaraniwan at maaaring naiiba sa iyo.

» Isangguni ang impormasyon sa iyong propesyonal na nangangalaga sa kalusugan

» Humingi ng tulong kung kailangan mong hanapin sa online ang impormasyong pangkalusugan o maghusga ng kalidad nito

Mungkahi 1: Humanap ka ng impormasyon na mahalaga sa iyo

Bago ka magsimulang tumingin, maging malinaw ka hangga't maaari tungkol sa mga katanungang kailangan mong masagot. Ito ay makakatulong sa paghahanap mo ng impormasyong mahalaga sa iyo. Ang pagiging maalam kung anong impormasyon ang kailangan mo ay makakatulong sa pagpapasya kung saan ka titingin. Pag-isipan kung aling mga samahan ang eksperto sa paksa na kailangan mong malaman at kung ang impormasyon ay mahalaga sa kung saan ka nakatira.



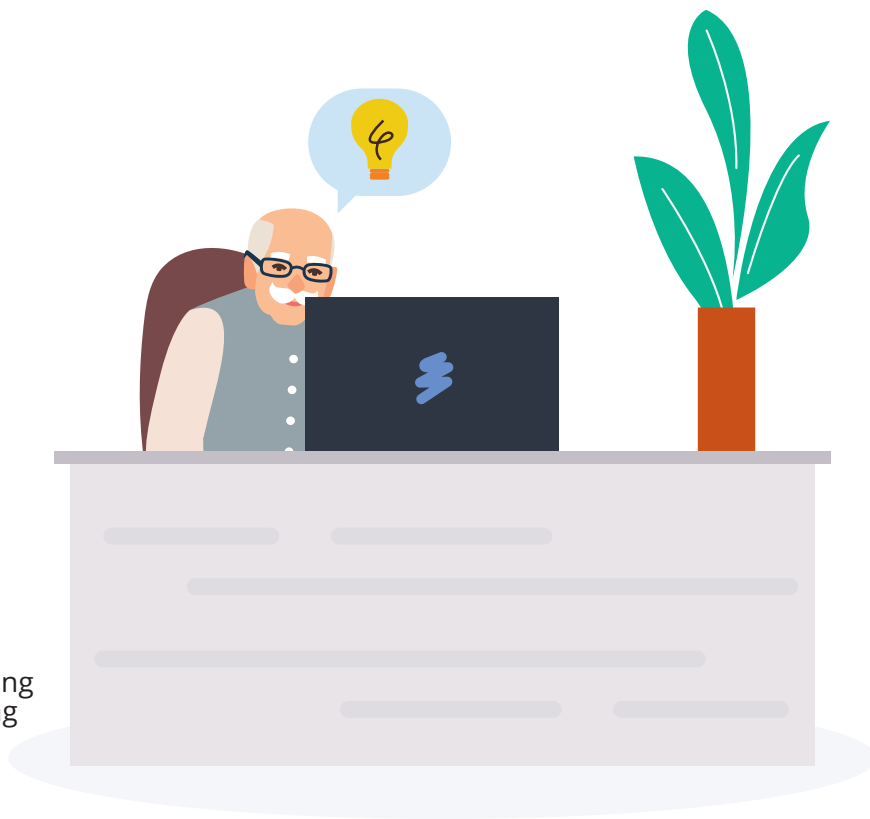
Mungkahi 2: Humanap ng mapagkakatiwalaang mga sanggunian

Kabilang ang mga website ng mga ospital, mga samahan na may partikular na kundisyon, mga serbisyong pangkalusugan ng estado at teritoryo, mga unibersidad at Pamahalaan ng Australya tulad ng Department of Health, ang mga sanggunian na mapagkakatiwalaan mo. Nais ng mga samahang ito na magkaroon ka ng pinakamahasag na payong mayroon sa Australya, at mayroon silang mga proseso para suriin na tama ang impormasyon. Ang mga mapagkakatiwalaang sanggunian ay malinaw na nagpapakita ng mga kwalipikasyon ng may-akda o kung sino ang naglathala.

Paano makakahanap sa online ng mabuting inpormasyong pangkalusugan

Mungkahi 3: Maghanap ka ng impormasyon na maunawaan mo

Ang mabuting impormasyong pangkalusugan ay malinaw at madaling maunawaan. Ipinapaliwanag nito ang mga mahihirap na mga konsepto o teknikal na impormasyon sa paraang may katwiran sa iyo. Maaari rin itong magmungkahi kung saan mahahanap ang karagdagang impormasyon o suporta.



Mungkahi 4: Mag-ingat sa mga palatandaang nagbababala

Ang mabuting impormasyong pangkalusugan ay dapat suportahan kang makagawa ng maalam na pagpili tungkol sa iyong kalusugan at pangangalaga. Ang impormasyon na nagtataguyod ng partikular na produkto o serbisyo, humihiling na magbigay ka ng mga detalyeng personal, o lumilikha ng damdaming pagkatakot o pagkataranta ay maaaring mali (maling impormasyon) o nilikha man ng may layuning linlangin ka (disinformation). Hindi ka dapat umasa sa impormasyon na nagbibigay lamang sa iyo ng isang opsyon, o payo batay sa karanasan ng isang tao.

Mungkahi 5: Kung nakikipag-ugnay ka sa mga tao sa online, tandaan na ang karanasan ng ibang tao ay maaaring hindi pangkaraniwan at maaaring naiiba sa iyo.

Ang pakikipag-ugnay sa ibang mga tao na may parehong isyu sa kalusugan ay maaaring magbigay ng suporta at impormasyon. Tandaan na ang mga personal na karanasan na naririnig o nababasa mo sa online ay maaaring hindi pangkaraniwan sa kung ano ang nangyayari sa karamihan ng mga tao.



Mungkahi 6: Isangguni ang impormasyon sa iyong propesyonal na nangangalaga sa kalusugan

Ang pakikipag-usap tungkol sa impormasyong pangkalusugan sa iyong doktor, pagtatanong at paggalugad kung aling mga opsyon ang tama para sa iyo ay mahalaga. May karapatan kang magbahagi ng mga desisyon tungkol sa iyong pangangalaga sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan at magkaroon ng impormasyong kailangan mo upang makagawa ng maalam na mga pagpili.



Mungkahi 7: Humingi ng tulong kung kailangan mong hanapin sa online ang impormasyong pangkalusugan o maghusga ng kalidad nito

Maaaring mahirap husgahan kung ang impormasyon sa online ay tama para sa iyo. Maaari kang humingi ng tulong upang mahanap mo sa online ang mabuting impormasyong pangkalusugan. Ang isang miyembro ng pamilya o kaibigan na iyong pinagkakatiwalaan, isang propesyonal sa kalusugan, isang katiwala ng aklatan o isang lokal na samahin ng mamimili ay maaaring makatulong.



Paano makakahanap sa online ng mabuting impormasyong pangkalusugan

Mga lugar sa online kung saan mahahanap ang mabuting impormasyong pangkalusugan sa Australya



Sa ilalim ay mga halimbawa lamang ng mga lugar sa online kung saan mo mahahanap ang mabuting impormasyong pangkalusugan

Kondisyon na partikular sa mga samahan

Arthritis Australia

Nagbibigay ng suporta at impormasyon sa mga taong apektado ng arthritis. Ang website ay may impormasyon tungkol sa arthritis, mga opsyon sa paggamot, bagong pananaliksik at kung saan makakahanap ng suporta.

Beyond Blue

Itinataguyod ang kalusugan ng pag-iisip at kagalingan ng katauhan at sinusupportahan ang mga taong nakakaranas ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip at ang kanilang mga mahal sa buhay. Ang website ay may impormasyon tungkol sa sakit sa pag-iisip, pag-iwas sa pagpapakamatay at kung saan makakahanap ng suporta.

Cancer Council Australia

Nagbibigay ng impormasyon at suporta para sa mga taong apektado ng cancer, at gumagawa rin ng pananaliksik. Ang website ay may impormasyon tungkol sa kanser at paggamot.

Consumers Health Forum of Australia

Ang pambansang pinakamataas na katawan na kumakatawan sa mga interes ng mga mamimili ng pangangalagang pangkalusugan sa Australya. Ang website ay may listahan ng mga mamimili at mga samahang pangkalusugan sa komunidad na nag-aalok ng impormasyon at suporta.

Council on Intellectual Disabilities

Itinataguyod ang komunidad kung saan ang lahat ng taong may kapansanan sa pag-iisip ay pinahahalagahan at may parehong mga pagkakataon tulad ng iba. Ang website ay may impormasyon sa mga paksang mahalaga sa mga taong may kapansanan sa pag-iisip at kanilang mga mahal sa buhay kabilang ang kalusugan at ang National Disability Insurance Scheme.

MyBackPain.org.au

Ang ugnayan sa pagitan ng University of Queensland, Arthritis Australia at ng Cochrane Back at Neck Group. Sinusuportahan nito ang mga taong may sakit sa likod, at ang kanilang mga kaibigan at mga kamag-anak. Ang website ay may impormasyon tungkol sa kung paano matukoy at pamahalaan ang pananakit ng likod.

National Asthma Council Australia

Naglalayong suportahan ang mga taong may hika at ang mga gustong matuto pa tungkol dito. Ang website ay may impormasyon sa diagnosis at paggamot ng hika. Mayroon din itong mga link sa karagdagang suporta at mga sanggunian.

The Heart Foundation

Naglalayong pataasin ang pag-iwas at kamalayan sa sakit sa puso at suportahan ang malusog na pusong pamumuhay sa komunidad. Ang website ay nagbibigay ng impormasyon para sa mga taong nakakaranas o apektado ng sakit na nauugnay sa cardiovascular.

Mga ahensya ng Pamahalaan ng Australya

Cancer Australia

Naglalayong bawasan ang epekto ng cancer at suportahan ang patas na resulta para sa mga taong apektado ng cancer. Ang website ay may impormasyon tungkol sa pamamahala ng kanser, paggamot at pananaliksik.

Department of Health

Nagtataguyod ng positibong kalusugan at pagtanda para sa mga Australyano. Ang website ay may impormasyon tungkol sa iba't ibang paksang pangkalusugan, mga programang pangkalusugan at mga balitang pangkalusugan.

Healthdirect

Nagbibigay ng libreng payo sa kalusugan para sa mga Australyano, kabilang ang impormasyon tungkol sa iba't ibang mga paksa at mga gamot. Ang website ay may impormasyon sa mga sintomas ng pasyente at pinahihintulutan kang maghanap ng serbisyong pangkalusugan na tumutugon sa iyong mga pangangailangan.

NPS Medicinewise

Naglalayong mapabuti ang kalusugan ng mga Australiano sa pamamagitan ng ligtas at wais na paggamit ng mga gamot. Ang website ay may impormasyon sa reseta, over-the-counter at mga pantulong na gamot.

raisingchildren.net.au

Isang Australian website ng pagiging magulang para sa mga magulang at tagapag-alaga ng mga bata. Ang website ay may impormasyon tungkol sa pag-unlad, komunikasyon, kalusugan at pag-uugali ng mga bata.

Mga pagsalinwika sa komunidad

Health Translations

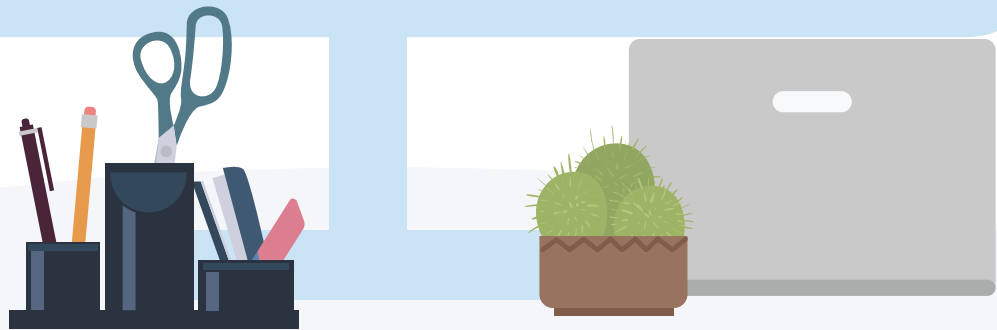
Naglalayong suportahan sa Australya ang kalusugan at kagalingan ng mga tao mula sa magkakaibang kultura at wika. Ang website ay may impormasyon tungkol sa iba't ibang mga kondisyon ng kalusugan at mga paggamot sa mahigit na 100 mga wika ng komunidad.



Impormasyon tungkol sa iyong mga karapatan sa pangangalagang pangkalusugan at mga mungkahi para sa pakikipagtulungan sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan

Naglathala kami ng ilang mga sanggunian para sa mga mamimili na maaaring sa palagay mo ay kapaki-pakinabang:

- **Australian Charter of Healthcare Rights:** Inilalarawan ang mga karapatan mo, o sinuman na inaalagaan mo, maaaring asahan, kabilang ang pag-access, kaligtasan, paggalang, samahan, impormasyon, privacy at pagbibigay ng feedback.
- **Top Tips for Safe Health Care:** Idinisenyo upang tulungan kang masulit ang iyong pangangalagang pangkalusugan
- **Question Builder:** Isang libheng gamit (tool) sa online ng paghahanda upang matulungan kang mag-isip ng mga katanungang maaari mong itanong sa iyong doktor, at para sa mga katanungang maaari nilang itanong sa iyo kapag pumunta ka sa isang appointment.



Para sa karagdagang impormasyon bumisita sa [safetyandquality.gov.au/good-health-information](https://www.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

Telepono: (02) 9126 3600



[safetyandquality.gov.au](https://www.safetyandquality.gov.au)