



# Πώς να βρείτε σωστές πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο.

Πληροφορίες για τους καταναλωτές  
ΙΟΥΝΙΟΣ 2022



## Γιατί οι σωστές πληροφορίες είναι σημαντικές για την υγεία;

Οι σωστές πληροφορίες για την υγεία μπορούν να σας βοηθήσουν να λάβετε τεκμηριωμένες αποφάσεις. Το να βασίζεστε σε λανθασμένες πληροφορίες μπορεί να σας θέσει σε κίνδυνο και να είναι επιβλαβείς για την υγεία σας.

Υπάρχουν πολλές πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο και δεν είναι πάντα εύκολο να γνωρίζετε ποιες πληροφορίες είναι αξιόπιστες ή ποιον μπορείτε να εμπιστευτείτε.

## Κορυφαίες συμβουλές για την εύρεση σωστών πληροφοριών για την υγεία στο διαδίκτυο

Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βρείτε σωστές πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο και να κρίνετε αν είναι κατάλληλες για εσάς.



### » Αναζητήσετε πληροφορίες που είναι σχετικές με εσάς

- Απαντούν στις ερωτήσεις σας;
- Είναι Αυστραλιανές;
- Σας συνδέουν με τοπικές υπηρεσίες;

### » Αναζητήσετε αξιόπιστες πηγές

- Είναι γραμμένες από εμπειρογνώμονα ή ειδικό οργανισμό;
- Υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία για τις πληροφορίες;
- Είναι τρέχουσες και ενημερωμένες οι πληροφορίες;

### » Αναζητήσετε αξιόπιστες πηγές

- Χρησιμοποιούν απλές λέξεις;
- Εξηγούν τις δύσκολες ιδέες;

### » Προσέξτε τα προειδοποιητικά σημάδια

- Προσπαθούν να σας πουλήσουν κάτι;
- Δημιουργούν μια αίσθηση φόβου ή πανικού;
- Σας δίνουν μόνο μία επιλογή;
- Βασίζονται μόνο σε μία περίπτωση ή εμπειρία;

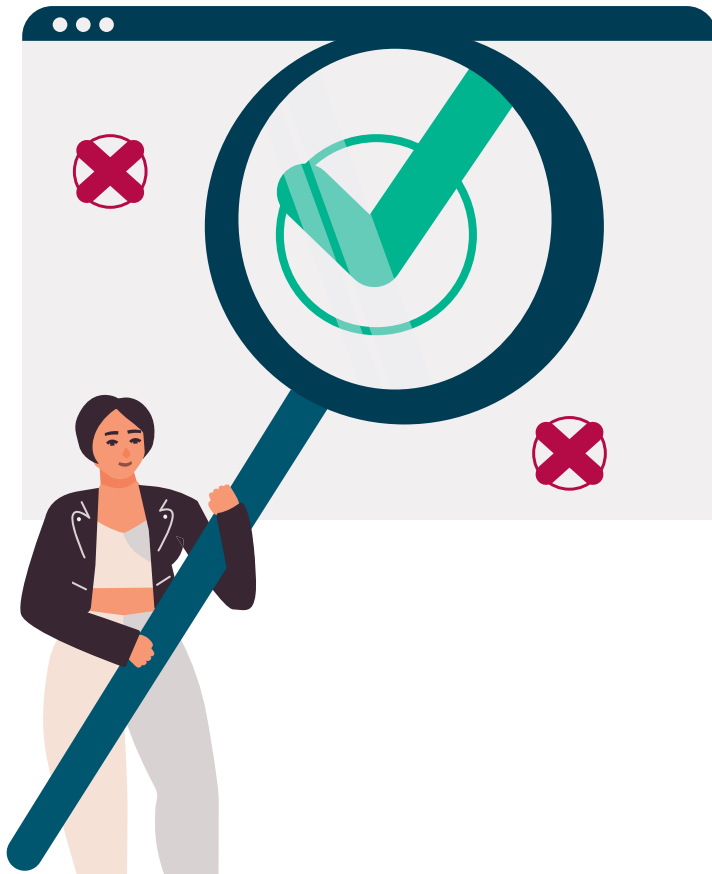
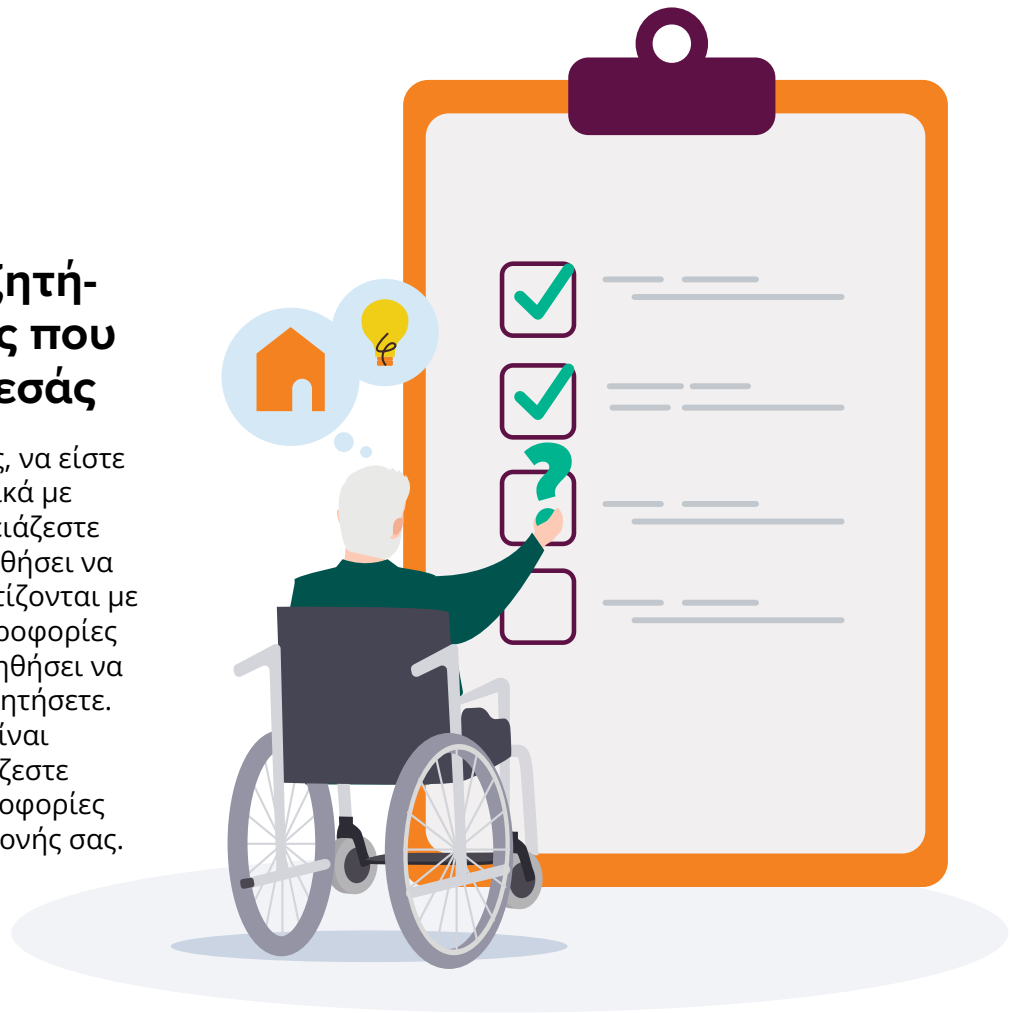
### » Εάν συνδεθείτε με άτομα στο διαδίκτυο, να θυμάστε ότι οι εμπειρίες άλλων ατόμων μπορεί να μην είναι τυπικές και μπορεί να διαφέρουν από τις δικές σας

### » Ελέγξτε τις πληροφορίες με τον επαγγελματία της υγείας σας

### » Ζητήστε βοήθεια εάν τη χρειάζεστε για να βρείτε πληροφορίες υγείας στο διαδίκτυο ή για να κρίνετε την ποιότητά τους

## Συμβουλή 1: Αναζητή- σετε πληροφορίες που είναι σχετικές με εσάς

Πριν ψάξετε για πληροφορίες, να είστε όσο γίνεται σαφέστεροι σχετικά με τις ερωτήσεις στις οποίες χρειάζεστε απαντήσεις. Αυτό θα σας βοηθήσει να βρείτε πληροφορίες που σχετίζονται με εσάς. Γνωρίζοντας ποιες πληροφορίες χρειάζεστε μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε πού να τις αναζητήσετε. Σκεφτείτε ποιοι οργανισμοί είναι ειδικοί στον τομέα που χρειάζεστε πληροφορίες και εάν οι πληροφορίες σχετίζονται με τον τόπο διαμονής σας.



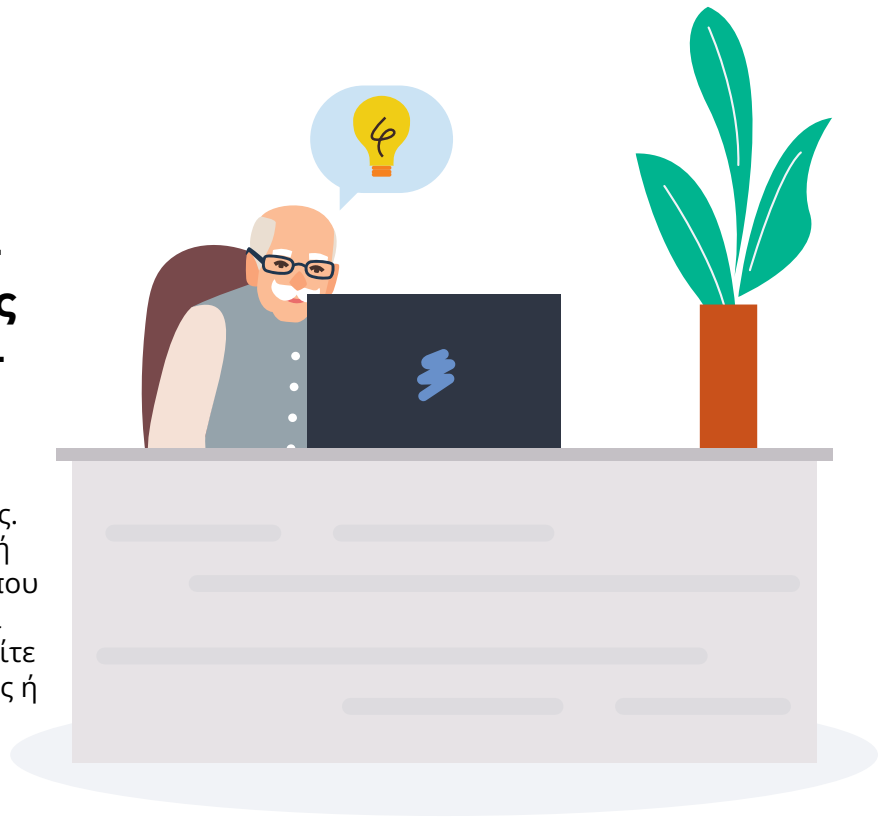
Πώς να βρείτε σωστές πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο

## Συμβουλή 2: Αναζητή- σετε αξιόπιστες πηγές

Οι πηγές που μπορείτε να εμπιστευτείτε περιλαμβάνουν τους ιστότοπους νοσοκομείων, οργανισμών για συγκεκριμένες παθήσεις, υπηρεσιών υγείας πολιτειών και επικρατειών, πανεπιστημίων και φορέων της Αυστραλιανής Κυβέρνησης, όπως το Υπουργείο Υγείας [Department of Health]. Αυτοί οι οργανισμοί θέλουν να έχετε τις καλύτερες διαθέσιμες συμβουλές στην Αυστραλία και διαθέτουν διαδικασίες που ελέγχουν αν οι πληροφορίες είναι σωστές. Οι αξιόπιστες πηγές θα δείχνουν εμφανώς τα προσόντα του συγγραφέα ή ποιος είναι ο εκδότης.

### Συμβουλή 3: Αναζητήσετε πληροφορίες που μπορείτε να κατανοήσετε

Οι σωστές πληροφορίες για την υγεία είναι σαφείς και κατανοητές. Θα εξηγήσουν δύσκολες έννοιες ή τεχνικές πληροφορίες με τρόπο που να έχουν νόημα για εσάς. Μπορεί επίσης να προτείνουν πού μπορείτε να βρείτε πρόσθετες πληροφορίες ή υποστήριξη.



### Συμβουλή 4: Προσέξτε τα προειδοποιητικά σημάδια

Οι σωστές πληροφορίες για την υγεία θα πρέπει να σας βοηθήσουν να κάνετε ενημερωμένες επιλογές σχετικά με την υγεία και τη φροντίδα σας. Πληροφορίες που προωθούν ένα συγκεκριμένο προϊόν ή υπηρεσία, σας ζητούν να δώσετε προσωπικά στοιχεία, ή δημιουργούν αίσθημα φόβου ή πανικού μπορεί να είναι ψευδείς (παραπληροφόρηση) ή ακόμη και να έχουν δημιουργηθεί με σκοπό να σας παραπλανήσουν (κακοπροαίρετη παραπληροφόρηση). Δεν πρέπει να βασίζεστε σε πληροφορίες που σας δίνουν μόνο μία επιλογή ή συμβουλές που βασίζονται στην εμπειρία ενός ατόμου.

## Συμβουλή 5: Εάν συνδεθείτε με άτομα στο διαδίκτυο, να θυμάστε ότι οι εμπειρίες άλλων ατόμων μπορεί να μην είναι τυπικές και μπορεί να διαφέρουν από τις δικές σας

Η σύνδεση με άλλα άτομα που έχουν το ίδιο πρόβλημα υγείας μπορεί να προσφέρει υποστήριξη και πληροφορίες. Να θυμάστε ότι οι προσωπικές εμπειρίες που ακούτε ή διαβάζετε στο διαδίκτυο μπορεί να μην είναι τυπικές ως προς το τι συμβαίνει στους περισσότερους ανθρώπους.



## Συμβουλή 6: Να ελέγχετε τις πληροφορίες με το δικό σας επαγγελματία υγείας

Είναι σημαντικό να συζητάτε για πληροφορίες υγείας με το γιατρό σας, να κάνετε ερωτήσεις και να διερευνάτε ποιες επιλογές είναι κατάλληλες για εσάς. Έχετε το δικαίωμα να μοιράζεστε αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα σας με την υγειονομική σας ομάδα και να έχετε στη διάθεσή σας τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να κάνετε συνειδητές επιλογές.



## Συμβουλή 7: Ζητήσετε βοήθεια εάν την χρειάζεστε για να βρείτε πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο ή για να κρίνετε την ποιότητά τους

Μπορεί να είναι δύσκολο να κρίνετε εάν οι πληροφορίες στο διαδίκτυο είναι κατάλληλες για εσάς. Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια για να βρείτε σωστές πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο. Ένα μέλος της οικογένειας ή φίλος(η) που εμπιστεύεστε, ένας επαγγελματίας υγείας, ένας συνήγορος δικαιωμάτων υγείας, βιβλιοθηκάριος ή τοπικός οργανισμός προστασίας καταναλωτών ίσως να μπορεί να σας βοηθήσει.



## Ιστότοποι που μπορείτε να βρείτε σωστές πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο στην Αυστραλία



Παρακάτω αναφέρονται μόνο ορισμένα παραδείγματα τόπων που μπορείτε βρείτε σωστές πληροφορίες για την υγεία στο διαδίκτυο.

### Οργανισμοί για συγκεκριμένες παθήσεις

#### Arthritis Australia

Παρέχει υποστήριξη και πληροφορίες σε άτομα που πάσχουν από αρθρίτιδα. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες σχετικά με την αρθρίτιδα, επιλογές θεραπείας, νέα έρευνα και πού μπορείτε να βρείτε υποστήριξη.

#### Beyond Blue

Προάγει την ψυχική υγεία και ευεξία και υποστηρίζει τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας και τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Ο ιστότοπος έχει πληροφορίες σχετικά με τις ψυχικές ασθένειες, την πρόληψη της αυτοκτονίας και πού να βρείτε υποστήριξη.

#### Cancer Council Australia

Παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη σε άτομα που πάσχουν από καρκίνο και επίσης κάνει έρευνα. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο και τη θεραπεία του.

#### Consumers Health Forum of Australia

Ο εθνικός ανώτατος φορέας που εκπροσωπεί τα συμφέροντα των Αυστραλών καταναλωτών υγειονομικής περίθαλψης. Ο ιστότοπος περιέχει μια λίστα καταναλωτών και κοινοτικών υγειονομικών οργανισμών που προσφέρουν πληροφορίες και υποστήριξη.

#### Council on Intellectual Disabilities

Προάγει μια κοινότητα όπου όλα τα άτομα με διανοητική αναπηρία εκτιμώνται και έχουν τις ίδιες ευκαιρίες με όλα τα άλλα άτομα. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες για θέματα σημαντικά για τα άτομα με διανοητική αναπηρία και τα αγαπημένα τους πρόσωπα, συμπεριλαμβανομένης της υγείας και του National Disability Insurance Scheme.

#### MyBackPain.org.au

Μια συνεργασία μεταξύ του University of Queensland, Arthritis Australia και του Cochrane Back και του Neck Group. Υποστηρίζει άτομα που έχουν πόνο στη μέση, τους φίλους και συγγενείς τους. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης και διαχείρισης του πόνου στη μέση.

#### National Asthma Council Australia

Στοχεύει στην υποστήριξη ατόμων με άσθμα και όσων επιθυμούν να μάθουν περισσότερα για αυτό. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες για τη διάγνωση και τη θεραπεία του άσθματος. Περιέχει επίσης συνδέσμους για επιπλέον υποστήριξη και πόρους.

#### The Heart Foundation

Στοχεύει στην αύξηση της πρόληψης και της ευαισθητοποίησης για τις καρδιακές παθήσεις και την υποστήριξη μιας υγιούς ζωής για την καρδιά στην κοινότητα. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες για άτομα που ζουν ή επηρεάζονται από καρδιαγγειακή νόσο.

## Φορείς τις Αυστραλιανής Κυβέρνησης

### Cancer Australia

Στοχεύει στη μείωση των επιπτώσεων του καρκίνου και υποστηρίζει καλά αποτελέσματα για τα άτομα που πάσχουν από καρκίνο. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση του καρκίνου, τη θεραπεία και την έρευνά του.

### Department of Health

Προάγει τη θετική υγεία και τη γήρανση για τους Αυστραλούς. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες για διάφορα θέματα υγείας, προγράμματα υγείας και νέα για την υγεία.

### Healthdirect

Παρέχει δωρεάν συμβουλές υγείας στους Αυστραλούς, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών για διάφορα θέματα υγείας και φάρμακα. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες για τα συμπτώματα ασθενών και σας επιτρέπει να αναζητήσετε μια υπηρεσία υγείας που να καλύπτει τις ανάγκες σας.

### NPS Medicinewise

Αποσκοπεί στη βελτίωση της υγείας των Αυστραλών μέσω της ασφαλούς και συνετής χρήσης των φαρμάκων. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες για συνταγογραφούμενα, μη συνταγογραφούμενα και συμπληρωματικά φάρμακα.

### raisingchildren.net.au

Ένας αυστραλιανός ιστότοπος ανατροφής παιδιών για γονείς και φροντιστές παιδιών. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες σχετικά με την παιδική ανάπτυξη, επικοινωνία, υγεία και συμπεριφορά των παιδιών.

## Μεταφράσεις σε κοινοτικές γλώσσες

### Health Translations

Στοχεύει να υποστηρίξει την υγεία και την ευεξία ανθρώπων πολιτισμικής και γλωσσικά ποικιλόμορφης καταγωγής στην Αυστραλία. Ο ιστότοπος περιέχει πληροφορίες σχετικά με διαφορετικές παθήσεις υγείας και θεραπείες σε περισσότερες από 100 κοινοτικές γλώσσες.

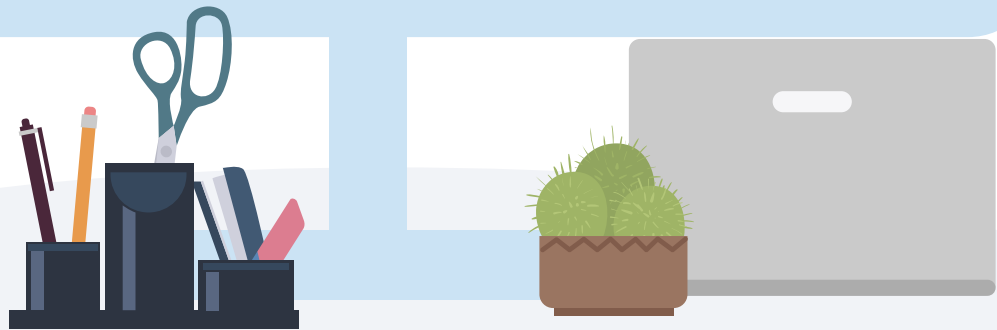




## Πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα υγειονομικής φροντίδας και συμβουλές για τη συνεργασία με την υγειονομική σας ομάδα

Έχουμε δημοσιεύσει ορισμένους πόρους για τους καταναλωτές που μπορεί να σας φανούν χρήσιμοι:

- **Australian Charter of Healthcare Rights:** Περιγράφει τα δικαιώματα που εσείς, ή κάποιο άτομο που φροντίζετε, θα μπορούσατε να αναμένετε, περιλαμβανομένων της πρόσβασης, της ασφάλειας, του σεβασμού, της συνεργασίας, των πληροφοριών, της ιδιωτικότητας και της παροχής σχολίων.
- **Top Tips for Safe Health Care:** Έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη φροντίδα της υγείας σας.
- **Question Builder:** Ένα δωρεάν διαδικτυακό εργαλείο που θα σας βοηθήσει να σκεφτείτε τις ερωτήσεις που θα θέλατε να κάνετε στο γιατρό σας και να προετοιμαστείτε για ερωτήσεις που μπορεί να σας κάνουν όταν πηγαίνετε σε ένα ραντεβού.



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το [safetyandquality.gov.au/good-health-information](https://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

Τηλέφωνο: (02) 9126 3600



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