



Come trovare informazioni sanitarie di qualità online.

Informazioni per i consumatori
GIUGNO 2022



Perché è importante trovare informazioni sanitarie di qualità?

Informazioni sanitarie di qualità possono aiutarti a prendere decisioni informate. Fare affidamento su informazioni errate può metterti a rischio ed essere dannoso per la tua salute.

Ci sono molte informazioni sulla salute online e non è sempre facile sapere quali informazioni sono affidabili, o di chi potersi fidare.



I migliori consigli per trovare informazioni sanitarie di qualità online

Ci sono cose che puoi fare per trovare informazioni sanitarie di qualità online e giudicare se sono appropriate per te.



» **Cerca informazioni che siano rilevanti per te**

- Rispondono alle tue domande?
- Provengono dall’Australia?
- Ti connettono con servizi locali?

» **Cerca fonti affidabili**

- Sono state scritte da esperti o da un’organizzazione di esperti?
- Ci sono prove a supporto delle informazioni?
- Le informazioni sono attuali e aggiornate?

» **Cerca informazioni che puoi capire**

- Usano parole semplici?
- Spiegano concetti difficili?

» **Fai attenzione ai segnali di avvertimento**

- Cercano di venderti qualcosa?
- Creano una sensazione di paura o panico?
- Ti danno solamente una scelta/opzione?
- Si basano solamente su un caso o un’esperienza?

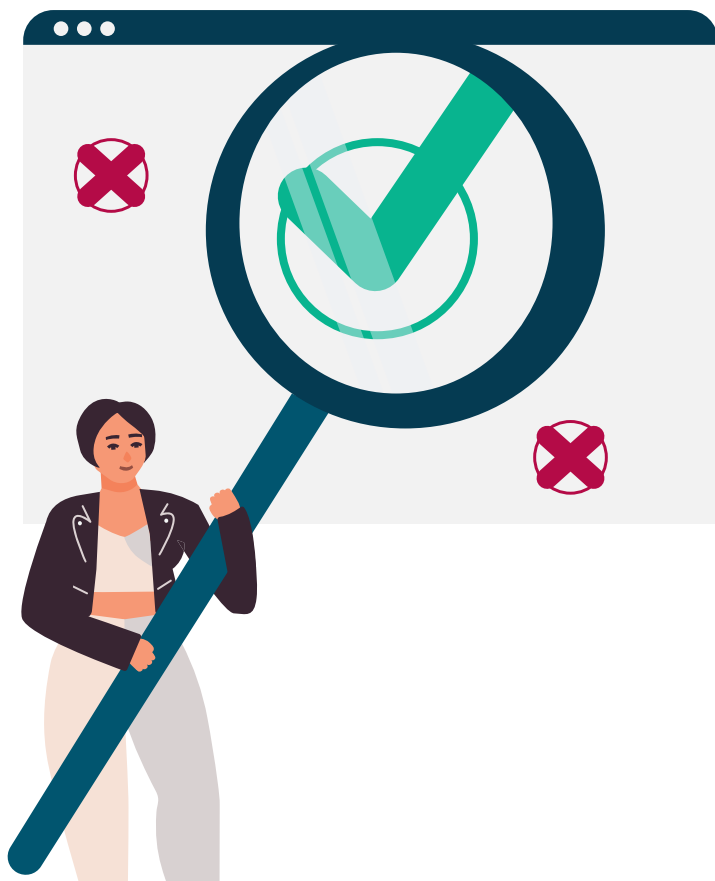
» **Se ti connetti con persone online, ricorda che le esperienze degli altri non sono necessariamente tipiche e potrebbero essere diverse dalle tue**

» **Controlla le informazioni con il tuo operatore sanitario**

» **Se hai bisogno, chiedi aiuto per trovare informazioni sulla salute online o per giudicarne la qualità**

Consiglio 1: Cerca informazioni che siano rilevanti per te

Prima di iniziare a cercare, fai chiarezza sulle domande a cui ti servono risposte. Questo ti aiuterà a trovare le informazioni che sono rilevanti per te. Sapere di quali informazioni hai bisogno può aiutarti a decidere dove cercare. Pensa a quali organizzazioni sono esperte nell'area di tuo interesse, e se le informazioni sono rilevanti per il luogo in cui vivi.



Come trovare informazioni sanitarie di qualità online

Consiglio 2: Cerca fonti affidabili

Le fonti di cui ti puoi fidare includono i siti web degli ospedali, delle organizzazioni specifiche per ogni patologia, dei servizi sanitari degli stati e dei territori, delle università e delle agenzie del governo australiano, come il Ministero della Salute (Department of Health). Queste organizzazioni mirano a fornirti le migliori raccomandazioni disponibili in Australia, e adottano procedure per verificare che le informazioni siano corrette. Fonti affidabili mostrano chiaramente le qualifiche dell'autore o l'identità dell'editore.

Consiglio 3: Cerca informazioni che puoi capire

Informazioni sanitarie di qualità sono chiare e facili da comprendere. Spiegano concetti difficili o informazioni tecniche in un modo che abbia senso per te. Possono anche suggerire dove è possibile trovare ulteriori informazioni o supporto.



Consiglio 4: Fai attenzione ai segnali di avvertimento

Informazioni sanitarie di qualità dovrebbero aiutarti a fare scelte informate sulla tua salute e sulle tue cure. Le informazioni che promuovono un particolare prodotto o servizio, che ti chiedono di fornire dati personali, o che creano un senso di paura o di panico possono essere false (misinformazione) o addirittura create con l'intento di ingannarti (disinformazione). Non dovresti fare affidamento su informazioni che ti danno solo un'opzione, o su consigli basati sull'esperienza di una sola persona.

Consiglio 5: Se ti connetti con persone online, ricorda che le esperienze degli altri non sono necessariamente tipiche e potrebbero essere diverse dalle tue

Connettersi con altre persone che hanno lo stesso problema di salute può fornire supporto e informazioni. Ricorda che le esperienze personali che senti o leggi online potrebbero non descrivere ciò che accade tipicamente alla maggior parte delle persone.



Consiglio 6: Controlla le informazioni con il tuo operatore sanitario

Parlare di informazioni sulla salute con il tuo medico, fare domande ed esplorare quali opzioni sono giuste per te è importante. Hai il diritto di condividere le decisioni sulle tue cure con la tua équipe sanitaria e di ottenere le informazioni necessarie per fare scelte informate.



Consiglio 7: Se hai bisogno, chiedi aiuto per trovare informazioni sulla salute online o per giudicarne la qualità

Può essere difficile giudicare se le informazioni online sono appropriate per te. Puoi chiedere aiuto per trovare informazioni sanitarie di qualità online. Un familiare o un amico di cui ti fidi, un operatore sanitario, un patrocinatore della salute, un bibliotecario o un'organizzazione locale per i consumatori può essere in grado di aiutarti.



Come trovare informazioni sanitarie di qualità online

Dove trovare informazioni sanitarie di qualità online in Australia



Qui di seguito sono elencati solo alcuni esempi di dove trovare informazioni sanitarie di qualità online.

Organizzazioni specifiche per patologia

Arthritis Australia

Fornisce supporto e informazioni alle persone affette dall'artrite. Il sito web fornisce informazioni sull'artrite, sulle opzioni di trattamento, sui nuovi studi e su dove trovare supporto.

Beyond Blue

Promuove la salute e il benessere mentale e supporta le persone che hanno problemi di salute mentale e i loro cari. Il sito web fornisce informazioni sulle malattie mentali, sulla prevenzione del suicidio e su dove trovare supporto.

Cancer Council Australia

Fornisce informazioni e supporto alle persone colpite dal cancro e si occupa anche di ricerca. Il sito web fornisce informazioni sul cancro e sulle terapie.

Consumers Health Forum of Australia

L'organismo nazionale di punta che rappresenta gli interessi dei consumatori australiani di assistenza sanitaria. Il sito web fornisce un elenco di organizzazioni di consumatori e organizzazioni per la salute comunitaria che offrono informazioni e supporto.

Council on Intellectual Disabilities

Promuove una comunità in cui tutte le persone con disabilità intellettiva siano apprezzate e abbiano le stesse opportunità di tutti gli altri. Il sito web fornisce informazioni su argomenti importanti per le persone con disabilità intellettiva e i loro cari, tra cui la salute e il National Disability Insurance Scheme.

MyBackPain.org.au

Una partnership tra la University of Queensland, Arthritis Australia e il Cochrane Back and Neck Group. Supporta le persone affette da mal di schiena e i loro amici e parenti. Il sito web fornisce informazioni su come identificare e gestire il mal di schiena.

National Asthma Council Australia

Il suo obiettivo è supportare le persone affette dall'asma e chiunque desideri saperne di più. Il sito web fornisce informazioni sulla diagnosi e sul trattamento dell'asma, così come dei link per ottenere maggiore supporto e risorse.

The Heart Foundation

Mira ad aumentare la prevenzione e la consapevolezza delle malattie cardiache e a supportare uno stile di vita sano per il cuore. Il sito web fornisce informazioni per le persone che vivono con malattie cardiovascolari o ne sono affette.

Agenzie governative australiane

Cancer Australia

Mira a ridurre l'impatto del cancro e a supportare risultati equi per le persone colpite dal cancro. Il sito web fornisce informazioni sulla gestione del cancro, sulle terapie e sulla ricerca.

Department of Health

Promuove una visione positiva di salute e invecchiamento per gli australiani. Il sito web fornisce informazioni su diverse tematiche, programmi e notizie sulla salute.

Healthdirect

Fornisce consigli sulla salute gratuiti per gli australiani, comprese informazioni su diverse tematiche sulla salute e sui farmaci. Il sito web fornisce informazioni sui sintomi e permette di ricercare servizi sanitari che soddisfino le tue esigenze.

NPS Medicinewise

Ha l'obiettivo di migliorare la salute degli australiani attraverso l'uso sicuro e sensato delle medicine. Il sito web fornisce informazioni su prescrizioni, farmaci da banco e complementari.

raisingchildren.net.au

Un sito web australiano per genitori e tutori di bambini. Il sito contiene informazioni sullo sviluppo, sulla comunicazione, sulla salute e sul comportamento dei bambini.

Traduzioni in lingue comunitarie

Health Translations

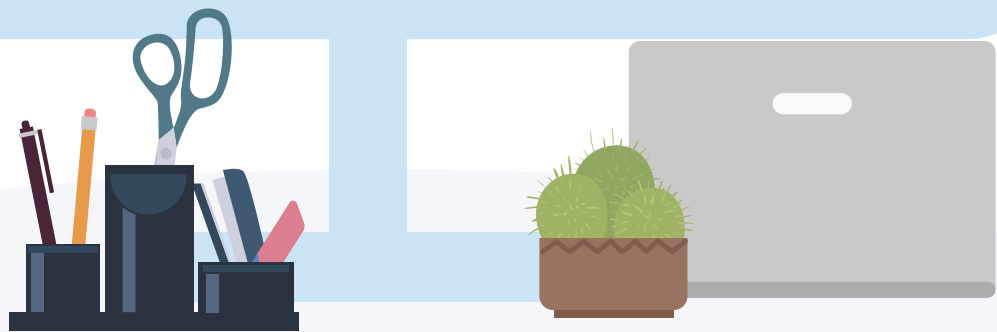
Mira a supportare la salute e il benessere delle persone provenienti da contesti culturalmente e linguisticamente diversi in Australia. Il sito web fornisce informazioni su diverse condizioni di salute e sulle terapie in oltre 100 lingue comunitarie.



Informazioni sui tuoi diritti in materia di assistenza sanitaria e consigli su come collaborare con la tua équipe sanitaria.

Abbiamo pubblicato alcune risorse per i consumatori che potresti trovare utili:

- **Australian Charter of Healthcare Rights**: descrive i tuoi diritti, o quelli della persona di cui ti prendi cura, tra cui accesso, sicurezza, rispetto, collaborazione, informazione, privacy e riscontro.
- **Top Tips for Safe Health Care**: è progettato per aiutarti a ottenere il massimo dalla tua assistenza sanitaria
- **Question Builder**: uno strumento online gratuito che ti aiuta a pensare alle domande che potresti voler fare al tuo medico, e a prepararti a rispondere alle domande che potresti ricevere durante un appuntamento.



Per maggiori informazioni, visita: 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

Telefono: (02) 9126 3600

 @ACSQHC

safetyandquality.gov.au