



# Како да најдете добри здравствени информации на интернет.

Информации за корисниците  
Јуни 2022



## Зошто се важни добрите здравствени информации?

Добрите здравствени информации може да ви помогнат да донесувате информирани одлуки. Потпирањето на неточни информации може да ве изложи на ризик и да биде штетно по вашето здравје.

На интернет има многу здравствени информации и не е секогаш лесно да се знае кои информации се веродостојни или кому може да верувате.

## Одлични совети за наоѓање добри здравствени информации на интернет

Има нешта кои може да ги направите за да најдете добри здравствени информации на интернет и да процените дали одговараат за вас.



### » Барајте информации што се однесуваат на вас

- Дали даваат одговори на вашите прашања?
- Дали се од Австралија?
- Дали ве поврзуваат со локалните служби?

### » Барајте веродостојни извори

- Дали информациите ги напишал стручњак или стручна организација?
- Има ли докази за информациите?
- Дали информациите се важечки и ажурирани?

### » Барајте информации што можете да ги разберете

- Дали информациите се со прости зборови?
- Дали објаснуваат тешки идеи?

### » Внимавајте на знаци на предупредување

- Дали со информациите се сака да ви се продаде нешто?
- Дали создаваат чувство на страв или паника?
- Дали ви оставаат само еден избор или можност?
- Дали информациите се засновуваат на само еден случај или искуство?

### » Ако одржувате врски со други луѓе на интернет, запаметете дека искуствата на други луѓе може да не се широко распространети и да се различни од вашите

### » Информациите проверете ги со вашиот здравствен работник

### » Побарајте помош ако ви треба за да најдете здравствени информации на интернет или за да го процените нивниот квалитет

## Совет 1: Барајте информации што се однесуваат на вас

Пред да почнете да барате, решете на кои прашања барате одговори. Тоа ќе ви помогне да ги најдете информациите што се однесуваат на вас. Ако знаете кои информации ви требаат, тоа ќе ви помогне да одлучите каде да ги барате. Размислите кои организации се стручни во областа за која сакате да знаете и дали информациите се соодветни за вашето место на живеење.



## Совет 2: Барајте веродостојни извори

Во извори во кои може да имате доверба спаѓаат веб-страници на болници, организации за конкретни здравствени состојби, здравствени служби на државите и териториите, универзитети и агенции на Австралиската влада како што е Министерството за здравство (Department of Health). Тие организации сакаат да добиете најдобри можни австралиски совети и имаат процеси за проверка дали информациите се точни. Веродостојните извори јасно ќе ги покажат квалификациите на авторот или кој е издавачот.

Како да најдете добри здравствени информации на интернет

### Совет 3: Барајте информации кои можете да ги разберете

Добрите здравствени информации се јасни и лесно разбирливи. Тие ќе објаснат тешки концепти или технички информации на начин што ви е логичен. Исто така, тие може да посочат каде може да најдете дополнителни информации или поддршка.



### Совет 4: Внимавајте на знаци на предупредување

Добри здравствени информации треба да ви помогнат да донесувате информирани одлуки за вашето здравје и нега. Информациите со кои се промовира некој конкретен производ или услуга, со кои се бара од вас да дадете лични податоци или кои создаваат чувство на страв или паника, може да биде лажни (погрешни информации) или дури да се со намера да ве измамат (дезинформации). Не треба да се потпираат на информации со кои ви се остава само една можност или на совет базиран врз искуството на само едно лице.

Како да најдете добри здравствени информации на интернет

## Совет 5: Ако одржувате врски со други луѓе на интернет, запаметете дека искуствата на други луѓе може да не се широко распространети и да се различни од вашите

Одржувањето врска со други луѓе кои имаат ист здравствен проблем може да обезбеди поддршка и информации. Запаметете дека личните искуства што ги слушате или читате на интернет може да не се типични за тоа што им се случува на мнозинството луѓе.



## Совет 6: Проверувајте ги информациите со вашиот здравствен работник

Важно е со вашиот доктор да разговарате за здравствени информации, да прашувате и да истражувате кои можности одговараат за вас. Вие имате право одлуките за вашата нега да ги споделувате со вашиот тим за здравствена заштита и да ги имате информациите што ви се потребни за донесување на информиран избор.



## **Совет 7: Барајте помош ако ви треба за да најдете здравствени информации на интернет или за да го процените нивниот квалитет**

Може да биде тешко да се процени дали информациите на интернет одговараат за вас. Може да побарате помош за да најдете добри здравствени информации на интернет. Би можел да ви помогне некој член на семејството или пријател во кој имате доверба, здравствен работник, здравствен застапник, библиотекар или локална организација на потрошувачи.



**Како да најдете добри здравствени информации на интернет**

## Места на интернет каде може да се најдат добри здравствени информации во Австралија



Во продолжение се само некои примери на места на интернет на кои можете да најдете добри здравствени информации.

### Организации за конкретни здравствени состојби

#### Arthritis Australia

Нуди поддршка и информации на луѓето со артритис. Веб-страницата содржи информации за артритисот, можности за лекување, нови истражувања и каде да се бара поддршка.

#### Beyond Blue

Промовира ментално здравје и добросостојба, и им дава поддршка на луѓето кои имаат проблеми со менталното здравје и на нивните блиски. Веб-страницата содржи информации за ментални болести, за спречувањето на самоубиства и каде да се бара поддршка.

#### Cancer Council Australia

Нуди информации и поддршка на луѓе засегнати од рак и исто така врши истражувања. Веб-страницата содржи информации за ракот и лекувањето.

#### Consumers Health Forum of Australia

Национално врвно тело што ги застапува интересите на австралиските корисници на здравствена нега. На веб-страницата има список на организации на потрошувачи и комунални здравствени организации кои нудат информации и поддршка.

#### Council on Intellectual Disabilities

Промовира заедница во која сите луѓе со интелектуална попреченост се ценети и ги имаат истите можности како секој друг. Веб-страницата содржи информации за теми што се важни за луѓето со интелектуална попреченост и за нивните блиски, вклучително за здравјето и за National Disability Insurance Scheme.

#### MyBackPain.org.au

Партнерство меѓу University of Queensland, Arthritis Australia и Cochrane Back and Neck Group. Нуди поддршка на луѓето со болки во грбот и на нивните пријатели и роднини. Веб-страницата содржи информации за тоа како да се идентификуваат болки во грбот и како да се справува со нив.

#### National Asthma Council Australia

Се стреми да им даде поддршка на луѓето со астма и на тие кои сакаат да дознаат повеќе за тоа. Веб-страницата содржи информации за поставувањето дијагноза и за лекувањето на астма. Исто така содржи врски (links) за дополнителна поддршка и материјали.

#### The Heart Foundation

Се стреми да ги зголеми спречувањето и свеста за срцеви заболувања и да го поддржи животот во заедницата што е здрав во однос на срцето. Веб-страницата нуди информации за луѓето кои живеат со кардиоваскуларни болести или се засегнати од нив.

## Агенции на Австралиската влада

### Cancer Australia

Се стреми да го намали влијанието на ракот и поддржува позитивни резултати за луѓето погодени од рак. Веб-страницата содржи информации за справување, лекување и истражување на ракот.

### Department of Health

Промовира позитивно здравје и стареење на Австралијците. Веб-страницата содржи информации за различни здравствени теми, здравствени програми и здравствени новости.

### Healthdirect

Обезбедува бесплатни здравствени совети на Австралијците, вклучително информации за различни здравствени теми и лекови. Веб-страницата содржи информации за симптоми на пациенти и ви овозможува да барате здравствени услуги што ги задоволуваат вашите потреби.

### NPS Medicinewise

Се стреми да го подобри здравјето на Австралијците преку безбедно и умно користење на лекови. Веб-страницата содржи информации за лекови кои се издаваат на рецепт, лекови кои се издаваат без рецепт и комплементарни лекови.

### raisingchildren.net.au

Австралиска веб-страница за родителство, наменета за родители и старатели на деца. Страницата содржи информации за развојот, комуницирањето, здравјето и однесувањето на децата.

## Преводи на јазици на заедниците

### Health Translations

Се стреми да го поддржи здравјето и добросостојбата на луѓето по потекло од други култури и јазички средини во Австралија. Веб-страницата содржи информации за различни здравствени состојби и третмани на повеќе од 100 јазици на заедниците.

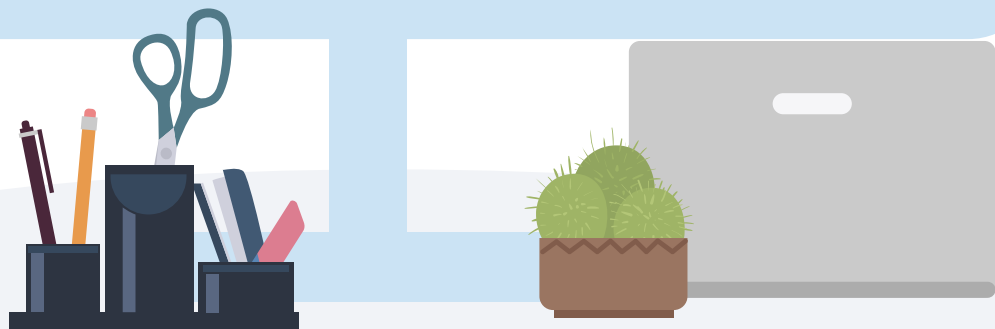




## Информации за вашите права на здравствена нега и совети за работа со вашиот тим за здравствена нега

Ние издадовме материјали за корисници што може да ви бидат од корист:

- **Australian Charter of Healthcare Rights**: Ги опишува правата што може да ги очекувате вие или некој кого го негувате, вклучително пристап, безбедност, почитување, партнерство, информации, приватност и давање повратни информации.
- **Top Tips for Safe Health Care**: Наменета да ви помогне да добиете најдобра здравствена нега.
- **Question Builder**: Бесплатна интернет алатка што ќе ви помогне да размислите за прашањата што би можеле да му ги поставите на вашиот доктор и да се подготвите за прашањата што тој/таа може да ви ги постави кога ќе отидете на преглед.



За повеќе информации видете на [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

Телефон: (02) 9126 3600



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