



วิธีการค้นหา ข้อมูลสุขภาพ ที่ดีทาง ออนไลน์

ข้อมูลสำหรับผู้บริโภค
มิถุนายน 2022



เหตุใดข้อมูลสุขภาพที่ดีจึงมีความสำคัญ?

ข้อมูลสุขภาพที่ดีสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ถูกต้อง การอาศัยข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อาจทำให้คุณตกอยู่ในความเสี่ยงและเป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

มีข้อมูลสุขภาพทางออนไลน์มากมายและไม่ใช่เป็นเรื่องง่ายเสมอไปในการที่จะทราบว่าคุณเชื่อถือได้ หรือใครที่คุณสามารถให้ความไว้วางใจได้

คำแนะนำยอดเยี่ยม สำหรับการค้นหา ข้อมูลสุขภาพที่ดี ทางออนไลน์

มีหลายสิ่งที่คุณสามารถทำได้ในการ
ค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ดีทางออนไลน์
และพิจารณาว่าเหมาะกับคุณหรือไม่



» มองหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคุณ

- ข้อมูลนั้นตอบคำถามของคุณหรือเปล่า?
- เป็นแบบออสเตรเลียหรือเปล่า?
- ข้อมูลนั้นเชื่อมโยงคุณกับบริการท้องถิ่นหรือเปล่า?

» มองหาแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

- เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญหรือองค์กรผู้เชี่ยวชาญหรือเปล่า?
- มีหลักฐานสำหรับข้อมูลนั้นไหม?
- ข้อมูลเป็นปัจจุบันและทันต่อเหตุการณ์ไหม?

» มองหาข้อมูลที่คุณสามารถเข้าใจได้

- ข้อมูลใช้ถ้อยคำที่เข้าใจง่ายหรือเปล่า?
- ข้อมูลอธิบายความคิดที่ยากๆ หรือเปล่า?

» มองหาสัญญาณเตือน

- ข้อมูลนั้นพยายามขายอะไรให้คุณหรือเปล่า?
- ข้อมูลนั้นก่อให้เกิดความหวาดกลัวหรือตระหนกตกใจหรือเปล่า?
- ข้อมูลนั้นให้เพียงทางเลือกเดียวแก่คุณหรือเปล่า?
- ข้อมูลนั้นอาศัยกรณีหรือประสบการณ์เดียวหรือเปล่า?

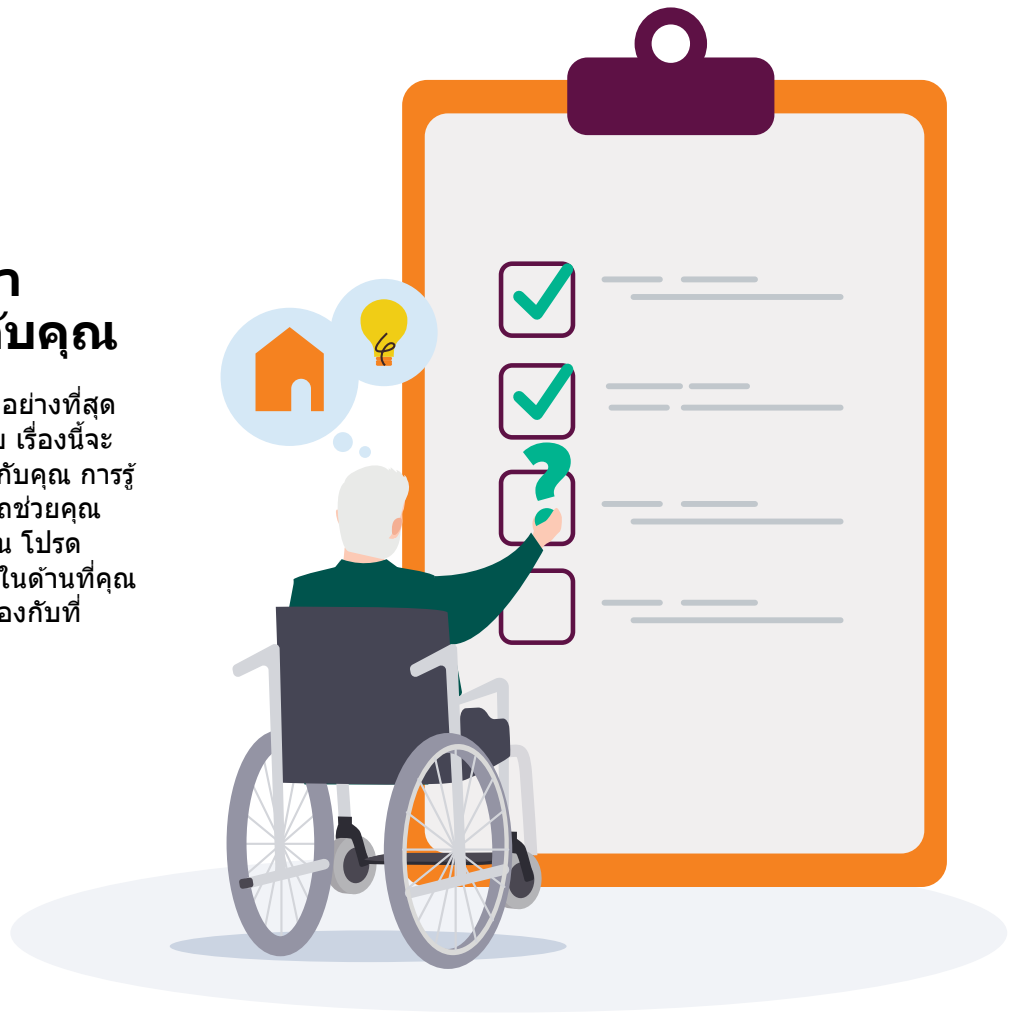
» หากคุณติดต่อกับใครทางออนไลน์ โปรดพึง ระลึกว่าประสบการณ์ของเขาอาจไม่ธรรมดา และอาจแตกต่างจากประสบการณ์ของคุณ

» ตรวจสอบข้อมูลนั้นกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ของคุณ

» ขอความช่วยเหลือหากคุณจำเป็นต้องค้นหา ข้อมูลสุขภาพทางออนไลน์หรือตัดสินคุณภาพ ของข้อมูลนั้น

คำแนะนำ 1: มองหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคุณ

ก่อนที่คุณจะเริ่มมองหา โปรดแน่ใจอย่างที่สุดว่าคำถามอะไรที่คุณต้องการคำตอบ เรื่องนี้จะช่วยให้คุณค้นพบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคุณ การรู้ว่าข้อมูลอะไรที่คุณต้องการ สามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรจะมองหาตรงไหน โปรดไตร่ตรองดูว่าองค์กรใดที่เชี่ยวชาญในด้านที่คุณต้องการทราบ และข้อมูลนั้นเกี่ยวข้องกับที่พำนักอาศัยของคุณหรือไม่



วิธีการค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ดีทางออนไลน์

คำแนะนำ 2: มองหาแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

แหล่งข้อมูลที่คุณสามารถเชื่อถือได้รวมถึงเว็บไซต์ของโรงพยาบาล องค์กรเอ็นไอเอเฉพาะ บริการสุขภาพของรัฐและดินแดน มหาวิทยาลัย และหน่วยงานรัฐบาลออสเตรเลีย เช่น กระทรวงสาธารณสุข (Department of Health) องค์กรเหล่านี้ต้องการให้คุณได้รับคำแนะนำแบบออสเตรเลียที่ดีที่สุดและพวกเขามีกรรมวิธีสำหรับการตรวจสอบว่าข้อมูลถูกต้อง แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้จะแสดงคุณสมบัตินี้ของผู้เขียนหรือผู้จัดพิมพ์เป็นใครไว้อย่างชัดเจน

คำแนะนำ 3: มองหาข้อมูลที่คุณสามารถเข้าใจได้

ข้อมูลสุขภาพที่ดีจะต้องชัดเจนและเข้าใจง่าย อธิบายแนวคิดที่ยากๆ หรือข้อมูลด้านเทคนิค ด้วยวิธีการที่คุณอ่านแล้วเข้าใจ นอกจากนี้ข้อมูลสุขภาพที่ดีอาจบอกให้คุณทราบว่าหาข้อมูลหรือความช่วยเหลือสนับสนุนเพิ่มเติมได้จากที่ใด



โปรดระวัง

คุณมีทางเลือกเพียงทางเดียว



จงซื้อผลิตภัณฑ์นี้เสียแต่บัดนี้



คำแนะนำ 4: มองหาสัญญาณเตือน

ข้อมูลสุขภาพที่ดีจะช่วยให้คุณเลือกทางเลือกที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพและการดูแลตัวคุณ ข้อมูลที่ส่งเสริมผลิตภัณฑ์หรือบริการเฉพาะอย่างอาจขอให้คุณแจ้งรายละเอียดส่วนตัวหรือไม่ก็สร้างความหวาดกลัวหรือความตระหนกตกใจให้คุณ (ข้อมูลผิดๆ) หรือสร้างสถานการณ์ที่ทำให้คุณหลงเชื่อ (ข้อมูลที่บิดเบือน) คุณไม่ควรหลงเชื่อข้อมูลที่เสนอทางเลือกเพียงทางเดียว หรือให้คำแนะนำที่ตั้งอยู่บนประสบการณ์ของบุคคลคนเดียว

คำแนะนำ 5: หากคุณติดต่อกับผู้ใดทางออนไลน์ โปรดพึงระลึกว่าประสบการณ์ของบุคคลอื่นอาจไม่ใช่ประสบการณ์ที่ทั่วไประยะและอาจแตกต่างกันไปจากประสบการณ์ของคุณ

การติดต่อกับบุคคลอื่นที่มีปัญหาสุขภาพทำนองเดียวกับคุณ อาจให้ความสนับสนุนและข้อมูลได้ โปรดพึงระลึกว่าประสบการณ์ส่วนตัวที่คุณได้ยินหรือได้อ่านทางออนไลน์อาจไม่ใช่ประสบการณ์ปกติที่เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่



คำแนะนำ 6: ตรวจสอบข้อมูลกับผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ

การสนทนาเกี่ยวกับข้อมูลสุขภาพกับแพทย์ การสอบถามและการสำรวจว่าทางเลือกใดที่เหมาะสมกับคุณเป็นเรื่องสำคัญ คุณมีสิทธิ์ที่จะหารือการตัดสินใจเรื่อง การดูแลสุขภาพของคุณกับทีมการดูแลสุขภาพ และการได้รับข้อมูลที่คุณต้องการเพื่อการตัดสินใจที่รอบคอบ



คำแนะนำ 7: โปรดขอความช่วยเหลือถ้าคุณต้องการหาข้อมูลสุขภาพทางออนไลน์หรือเพื่อการตัดสินใจเรื่องคุณภาพ

อาจเป็นการยากที่จะตัดสินใจว่าข้อมูลออนไลน์ชนิดใดที่เหมาะสมกับคุณ คุณสามารถขอความช่วยเหลือเพื่อขอทราบข้อมูลออนไลน์ที่ถูกต้อง สมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนที่คุณไว้วางใจผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ผู้สนับสนุนด้านสุขภาพ บรรณารักษ์ หรือองค์กรผู้บริโภค อาจสามารถช่วยคุณได้



สถานที่สำหรับการค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ดีทางออนไลน์ในออสเตรเลีย



ข้างใต้ก็คือตัวอย่างสถานที่บางแห่งที่คุณสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ดีทางออนไลน์

องค์กรเฉพาะ-เงื่อนไข

Arthritis Australia

ให้การสนับสนุนและข้อมูลแก่ผู้ที่เป็นโรคข้ออักเสบ เว็บไซต์นี้มีข้อมูลเกี่ยวกับโรคข้ออักเสบ ทางเลือกการรักษา การวิจัยค้นคว้าใหม่ๆ และแหล่งให้ความช่วยเหลือ

Beyond Blue

ส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี และให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตและแก่บุคคลที่เป็นที่รัก เว็บไซต์นี้มีข้อมูลเกี่ยวกับอาการป่วยทางจิต การป้องกันอัตวินิบาตกรรม และแหล่งให้ความช่วยเหลือ

Cancer Council Australia

ให้ข้อมูลและการสนับสนุนแก่บุคคลที่เป็นโรคมะเร็ง และยังดำเนินการวิจัยค้นคว้าอีกด้วย เว็บไซต์นี้มีข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งและการรักษา

Consumers Health Forum of Australia

องค์กรรวมแห่งชาติเป็นตัวแทนผลประโยชน์ของผู้บริโภคด้านการดูแลสุขภาพออสเตรเลีย เว็บไซต์นี้มีรายการองค์กรผู้บริโภคและสุขภาพชุมชนที่เสนอข้อมูลและการสนับสนุน

Council on Intellectual Disabilities

ส่งเสริมชุมชนที่ซึ่งผู้มีความพิการด้านสติปัญญาได้รับความยกย่องนับถือและโอกาสต่างๆ หัดเทียบกับคนอื่นๆ เว็บไซต์นี้มีข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ ที่มีความสำคัญต่อผู้มีความพิการทางสติปัญญาและบุคคลที่เป็นที่รักของพวกเขา รวมทั้งสุขภาพและ National Disability Insurance Scheme

MyBackPain.org.au

หุ้นส่วนระหว่าง University of Queensland, Arthritis Australia และ Cochrane Back และ Neck Group ให้ความสนับสนุนแก่ผู้ปวดหลัง เพื่อนฝูงและญาติพี่น้อง เว็บไซต์นี้มีข้อมูลเกี่ยวกับการวินิจฉัยและการจัดการการปวดหลัง

National Asthma Council Australia

มุ่งที่จะสนับสนุนบุคคลที่เป็นโรคหอบหืดและผู้ที่เกี่ยวข้องจะเรียนรู้โรคนี้นี้ให้มากขึ้น เว็บไซต์นี้มีข้อมูลเกี่ยวกับการวินิจฉัยโรคหอบหืดและการรักษา นอกจากนี้ยังมีลิงค์กับความสนับสนุนและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมอีกด้วย

The Heart Foundation

มุ่งที่จะเพิ่มการป้องกันและการตระหนักเกี่ยวกับโรคหัวใจและสนับสนุนการดำรงชีพด้วยสุขภาพหัวใจที่แข็งแรงในชุมชน เว็บไซต์ให้ข้อมูลสำหรับบุคคลที่ป่วยหรือได้รับผลกระทบจากอาการป่วยที่เนื่องมาจากหลอดเลือดหัวใจ

หน่วยงานรัฐบาลออสเตรเลีย

Cancer Australia

มุ่งที่จะลดผลกระทบจากโรคมะเร็งและสนับสนุนผลลัพธ์ที่เป็นธรรมต่อบุคคลที่เป็นโรคมะเร็ง เว็บไซต์บรรจุข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการ การบำบัดรักษาและการวิจัยค้นคว้าเกี่ยวกับโรคมะเร็ง

Department of Health

ส่งเสริมสุขภาพและการมีอายุสูงขึ้นในทางบวกแก่ประชาชนออสเตรเลีย เว็บไซต์บรรจุข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อสุขภาพ โปรแกรมสุขภาพ และข่าวสารสุขภาพนานาประการ

Healthdirect

ให้คำแนะนำสุขภาพฟรีแก่คนออสเตรเลีย รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับหัวข้อสุขภาพและยารักษาโรคต่างๆ เว็บไซต์นี้มีข้อมูลเกี่ยวกับอาการของผู้ป่วย และให้คุณค้นหาบริการสุขภาพที่เหมาะสมกับความต้องการของคุณ

NPS Medicinewise

มุ่งที่จะปรับปรุงสุขภาพของคนออสเตรเลียผ่านทาง การใช้ยาอย่างปลอดภัยและถูกต้อง เว็บไซต์บรรจุข้อมูลเกี่ยวกับใบสั่งยา ยาที่ซื้อได้โดยไม่ต้องมีใบสั่ง และยาเสริม

raisingchildren.net.au

เว็บไซต์การเลี้ยงดูบุตรออสเตรเลียสำหรับ บิดามารดา และผู้ดูแลเด็ก เว็บไซต์มีข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการ การสื่อสาร สุขภาพ และความประพฤติของเด็ก

การแปลภาษาชุมชน

Health Translations

มุ่งที่จะสนับสนุนสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนจากภูมิหลังหลากหลายวัฒนธรรม และภาษาในออสเตรเลีย เว็บไซต์มีข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพและการบำบัดรักษาเป็นภาษาต่าง ๆ มากกว่า 100 ภาษา



ข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิการดูแลสุขภาพและคำแนะนำ สำหรับการทำงานกับทีมดูแลสุขภาพของคุณ

เราได้จัดพิมพ์แหล่งข้อมูลสำหรับผู้อุปโภคซึ่งคุณอาจพบว่าเป็นประโยชน์

- **Australian Charter of Healthcare Rights:** บรรยายถึงสิทธิที่คุณหรือบุคคลที่คุณดูแลสามารถคาดหวังได้ รวมทั้งการเข้าถึง ความปลอดภัย ความเคารพนับถือ การเป็นหุ้นส่วน ข้อมูล ความเป็นส่วนตัว และการเสนอแนะข้อคิดเห็น
- **Top Tips for Safe Health Care:** ออกแบบไว้เพื่อช่วยให้คุณได้รับประโยชน์มากที่สุดจากการดูแลสุขภาพ
- **Question Builder:** เครื่องมือออนไลน์เพื่อช่วยให้คุณคิดคำถามที่คุณอาจอยากถามแพทย์ และเพื่อการเตรียมตัวตอบคำถามที่แพทย์อาจถามคุณเมื่อคุณไปพบแพทย์ตามนัด



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่ 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

โทรศัพท์: (02) 9126 3600



@ACSQHC

safetyandquality.gov.au