

Anleitung 8



Fotolia © haru_natsu_kobo

Gesundheitsinformationen im Netz – kompetent nutzen

Autorin: Stefanie Brandt

www.digital-kompass.de

Herausgeber:



Unterstützt durch:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vorwort



Der **Digital-Kompass** ist ein Treffpunkt für alle Fragen rund ums Internet und Co. Auf www.digital-kompass.de gibt es vielfältige praxisnahe Materialien, Broschüren, Filme und Arbeitsblätter. Darüber hinaus finden Sie praktische Tipps für Treffen, Beratungen und Kurse rund um die digitale Welt. Die Digitalen Stammtische ermöglichen zusätzlich einen Austausch zu aktuellen IT-Themen mit Experten und Gleichgesinnten deutschlandweit.

Des Weiteren entstehen bundesweit sogenannte Digital-Kompass Standorte. Innerhalb dieser Standorte schaffen Internetlotsen eine vertrauensvolle (Lern-) Umgebung für ältere Menschen und unterstützen sie dabei, digitale Dienste auszuprobieren und einen souveränen Umgang mit dem Internet zu erlernen. Die Digital-Kompass Standorte sind aber auch Anlaufstelle für andere Multiplikatoren, die sich weiterbilden oder in das Projekt einbringen möchten.

www.digital-kompass.de

Verbundpartner:



Projektpartner:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Diese Anleitung „ **Gesundheitsinformationen im Netz – kompetent nutzen**“ wurde durch die BAGSO Service Gesellschaft im Rahmen des Projektes Digital-Kompass erstellt.

Sie ist Teil einer Serie von Anleitungen, die sich an den Themen der erfolgreichen BAGSO-Publikation orientieren.



www.digital-kompass.de

Verbundpartner:



Projektpartner:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Inhaltsverzeichnis



Thema	Seite
Vorwort	2
Los geht's	5
Suchen mit der Suchmaschine	6
So konkret wie möglich	7
10 Hinweise zur Gesundheitsrecherche im Internet	9
Internetseiten mit Gesundheitsinformationen	15
Internetseiten mit speziellen Gesundheitsinformationen	17
Internetseiten zu Erkrankungen	18
Selbsthilfegruppen	19
Arzt und Krankenhaus – Suche und Bewertung	20
Weitere Informationen und Quellen	22
Diese Anleitung hat Ihnen gefallen?	23

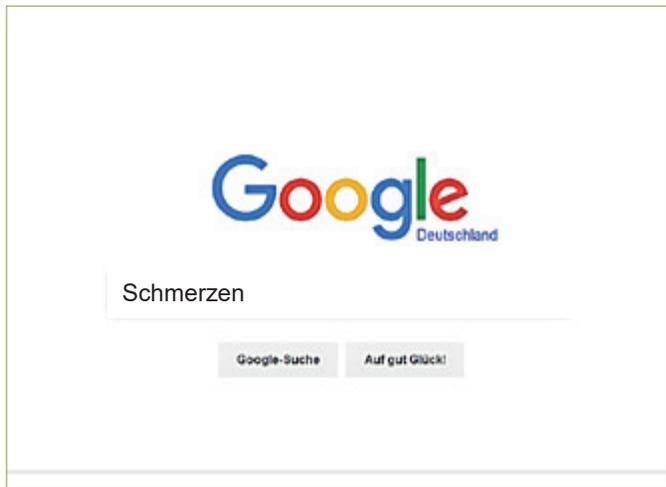
Los geht's

Die Gesundheitsrecherche im Internet ist heutzutage selbstverständlich. Viele Internetnutzer informieren sich online zu Themen wie Ernährung, Krankheitssymptomen, Fitness oder Behandlungsmethoden - **doch wie sucht man eigentlich richtig?**



Fotolia@haru_natsu_kobo

Suchen mit der Suchmaschine



- Die bekannteste Suchmaschine in Deutschland heißt Google.
- Wenn Sie bei Google **eine Suchanfrage stellen** und z.B. Schmerzen eingeben, durchsucht die Datenbank alle gespeicherten Seiten nach dem eingegebenen Suchbegriff.
- Die Ergebnisse erscheinen dann in Form einer Liste auf Ihrem Bildschirm.

So konkret wie möglich



Gibt man den Begriff „Schmerzen“ bei Google ein, werden innerhalb einer halben Sekunde über 55 Millionen Treffer erzielt. Das zeigt, wie wichtig es ist, die Fragestellung so genau wie möglich zu formulieren.

So konkret wie möglich

Um irrelevante Treffer zu vermeiden,...

- sollten Sie sich genau überlegen was Sie suchen und auch, ob sich das, was Sie suchen, besser oder anders bezeichnen lässt.
- Versuchen Sie zudem, Ihre Anfrage nicht zu allgemein sondern konkret zu benennen, also anstatt z.B. „Schmerzen“ besser „Kopfschmerzen beim Aufwachen“.



Fotolia@haru_natsu_kobo

10 Hinweise zur Gesundheitsrecherche im Internet



Die Suchmaschinen geben eine Fülle von Gesundheitsinformationen wieder. Oft ist es allerdings nicht einfach einzuschätzen, ob diese korrekt, ausgewogen und seriös sind.

Folgende **10 Tipps zur Gesundheitsrecherche im Internet** können dabei helfen:



Fotolia@haru_natsu_kobo

10 Hinweise zur Gesundheitsrecherche im Internet



1. Passendes Portal auswählen:

Während allgemeine Gesundheitsportale teils über ein sehr breites Spektrum von Erkrankungen informieren, gibt es auch spezialisierte Webseiten für bestimmte Krankheiten. Als Faustregel gilt: Je spezialisierter ein Portal, desto detaillierter und fundierter sind oft die Informationen.

2. Urheber prüfen:

Um die Qualität von Gesundheitsinformationen einschätzen zu können, sollte man wissen, wer der Urheber ist. Der Betreiber einer Seite sollte bestenfalls schon auf der Homepage oder unter „Kontakt“ klar identifizierbar sein, spätestens aber mit einem Blick ins Impressum.

Quelle: www.bitkom.org

10 Hinweise zur Gesundheitsrecherche im Internet



3. Qualitätssiegel:

Einige Websites werden von unabhängigen Experten geprüft und können ein entsprechendes Qualitätssiegel vorweisen. Zu diesen Prüfzeichen zählen zum Beispiel das HON-Siegel, das Logo des bundesweiten „Aktionsforums Gesundheitsinformationssystem“ und das Zertifikat „Geprüfte Homepage“ der Stiftung Gesundheit.

4. Mehrere Quellen heranziehen:

Ein Vergleich unterschiedlicher Seiten kann helfen, einzuschätzen, ob die jeweiligen Informationen glaubwürdig sind oder nicht. Wenn beispielsweise in einem Laien-Forum eine Therapie empfohlen wird, lohnt es sich, diesen Vorschlag anschließend auf einer Experten-Website gegen zu checken.

Quelle: www.bitkom.org

10 Hinweise zur Gesundheitsrecherche im Internet



5. Ausgewogenheit der Informationen:

Kaum eine Therapie ohne Risiken, kaum ein Medikament ohne Nebenwirkungen. Deshalb gilt: Wenn Arzneimittel oder Behandlungsmethoden auf einer Website durchweg positiv dargestellt werden, sollte man misstrauisch werden. Auch die möglichen Folgen einer ausbleibenden Behandlung sollten benannt werden.

6. Belege für Informationen:

Professionelle und seriöse Autoren untermauern ihre Aussagen mit Belegen und Quellenangaben. Wer beispielsweise die Wirksamkeit eines Präparats anpreist, sollte hierzu entsprechende Studien benennen bzw. verlinken.

Quelle: www.bitkom.org

10 Hinweise zur Gesundheitsrecherche im Internet



7. Aktualität der Informationen:

Die Zahl der Medikamente und Therapieansätze steigt permanent. Sogar Experten fällt zuweilen schwer, stets auf dem neuesten Stand der Forschung zu bleiben. Wenn eine Information im Internet schon seit Jahren nicht aktualisiert wurde, ist es, je nach Thema, gut möglich, dass sie veraltet ist.

8. Vorsicht vor Werbung:

Inhalt und Werbung sollten auf seriösen Seiten klar voneinander getrennt sein. Wenn zum Beispiel Produktbilder passend zur jeweiligen Information auf der Website platziert sind, kann man die Unabhängigkeit des Artikels in Zweifel ziehen.

Quelle: www.bitkom.org

10 Hinweise zur Gesundheitsrecherche im Internet



9. Allgemeiner Eindruck:

Wer regelmäßig im Internet unterwegs ist, dem genügt häufig schon ein Blick auf eine Webseite, um die Seriosität eines Angebots einzuschätzen. Macht die Website insgesamt einen aufgeräumten Eindruck? Oder ist sie unübersichtlich und wimmelt nur so vor Rechtschreibfehlern? Werden gar Angst und Panik geschürt? In solchen Fällen: Finger weg.

10. Kein Arzt-Ersatz:

Die Informationen aus dem Internet können einen ausgebildeten Mediziner nicht ersetzen. Wenn Beschwerden stärker werden oder länger anhalten, sollte man deshalb unbedingt zum Arzt gehen. Die Informationen aus den Portalen können aber dabei helfen, einen guten Arzt zu finden und sich auf den Arztbesuch vorzubereiten.

Quelle: www.bitkom.org

Internetseiten mit Gesundheitsinformationen



Ohne Anspruch auf Rang und Vollständigkeit seien die folgenden Seiten genannt:

- www.patienten-information.de
- www.frauengesundheitsportal.de
- www.maennergesundheitsportal.de
- www.gesundheitsinformation.de
- www.gesundheit.nrw.de

Folgende Portale sind werbefinanziert:

- www.apotheken-umschau.de
- www.onmeda.de
- www.netdokter.de

- Dort werden Ihnen **Fachausdrücke** erklärt ,
- Sie können Krankheiten den **Symptomen** nach eingrenzen,
- finden medizinische Artikel über neuere **Forschungsergebnisse** und
- können zur **allgemeinen Behandlung** und
- über **Medikamente** recherchieren.

Internetseiten mit Gesundheitsinformationen



Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) will sowohl Ärzte und Psychotherapeuten, als auch Patienten unterstützen. Sie ist eine „Körperschaft des öffentlichen Rechts, die die Versorgung mit ambulanten medizinischen Leistungen für alle Versicherten aufbauend auf der föderalen Struktur sicher und gerecht organisiert“¹.

Informationen zu Erkrankungen und Medikamenten erhalten Sie hier:

www.kbv.de/html/gesundheitsinfos.php

Vorsorgetipps, z.B. über die wichtigsten Früherkennungsuntersuchungen gibt es hier:

www.kbv.de/html/gesundheitsvorsorge.php

¹ Zitiert aus dem Leitbild der KBV von 2012

Internetseiten mit speziellen Gesundheitsinformationen (Auswahl)



Befunde verstehen:

- www.washabich.de: Medizinstudenten übersetzen kostenlos Befunde in eine für Patienten leicht verständliche Sprache. „Der Patient von heute will seine Erkrankung verstehen und möchte an der Entscheidung über seine Behandlung teilhaben“¹.

Aufklärung und Prävention:

- www.bzga.de: Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist – wie der Name schon sagt - als Fachbehörde des Bundesgesundheitsministeriums für umfassende gesundheitliche Aufklärung zuständig.

Über Impfungen und Infektionskrankheiten:

- www.rki.de: Das Robert-Koch-Institut informiert über Infektionskrankheiten und empfohlene Impfungen. Es hat den Auftrag des Infektionsschutzes und plant, koordiniert und vollzieht die Gesundheitsberichterstattung des Bundes.



Fotolia@haru_natsu_kobo

¹ Zitiert aus der Selbstdarstellung der Macher von ‚Was hab‘ ich‘

Internetseiten zu Erkrankungen



Beispiele

Ohne Anspruch auf Rang und Vollständigkeit seien die folgenden Seiten genannt:

- Deutsche Krebshilfe: www.krebshilfe.de
- Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: www.krebsinformationsdienst.de
- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe: www.schlaganfall-hilfe.de
- Deutsche Depressionshilfe: www.deutsche-depressionshilfe.de
- Augenerkrankungen: www.glaukom.de; www.makuladegeneration.org
- Demenz: www.wegweiser-demenz.de
- Deutscher Schwerhörigenbund e.V.: www.schwerhoerigen-netz.de
- Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.: www.dbsv.org



Fotolia©_zerbor

Selbsthilfegruppen



Über das Internet können sich Menschen mit bestimmten Erkrankungen zu Selbsthilfegruppen zusammenfinden:

- In der Datenbank der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS, www.nakos.de) sind mehr als 1.000 Einträge erfasst.
- Auf der Seite www.bag-selbsthilfe.de finden Sie zudem eine Liste von Selbsthilfe-Organisationen.
- Beispielseiten für Selbsthilfegruppen: www.netzwerk-osteoporose.de; www.osteoporose-deutschland.de; www.deutsche-alzheimer.de (Selbsthilfe Demenz),
Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegeneration: www.pro-retina.de

Arzt und Krankenhaus – Suche und Bewertung



Die Ärztekammern und Kassenärztlichen Vereinigungen der Regionen in Deutschland sind die Einrichtungen, die als einzige die validen Angaben über die Qualifikation der in Deutschland tätigen Ärzte haben. Einige dieser Körperschaften haben bereits Arztsuchdienste aufgebaut, die im Internet für Patienten zugänglich sind. Andere geben bislang nur telefonisch Auskünfte über Ärzte. Auf dieser Seite finden Sie die Informationen zu den Suchdiensten in den einzelnen Regionen:
www.bundesaerztekammer.de/service/arztsuche/.

Welches Krankenhaus für Ihre Behandlung am besten geeignet ist, wird Ihnen Ihr Arzt sagen können. Im Internet kann man hier suchen:
www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de/

Arzt und Krankenhaus – Suche und Bewertung



Auch dieses Thema ist durch viele Anbieter im Internet vertreten, zum Beispiel bei:

- www.arzt-auskunft.de
- www.docinsider.de
- www.weisse-liste.de

Bitte bedenken Sie: Bei Bewertungs-Portalen sind falsche und beleidigende Bewertungen durch enttäuschte Patienten ebenso wenig auszuschließen, wie eventuelle Negativdarstellungen durch Konkurrenten. Zudem sollte immer die Anzahl der abgegebenen Bewertungen im Verhältnis zur „Gesamtnote“ berücksichtigt werden.

Weitere Informationen und Quellen



- Als Zusammenschluss einzelner Branchenverbände ist Bitkom der Digitalverband Deutschlands: www.bitkom.org
- Gesundheitsbildung für Jedermann: www.patienten-universitaet.de
- Informationen zum HON-Code, “dem ältesten und am meisten benutzten“ ethischen Verhaltenskodex für die Veröffentlichung von medizinischen Informationen im Internet: https://de.wikipedia.org/wiki/Health_On_the_Net_Foundation
- Angebote zum Thema Bewegung im Alter: www.aelter-werden-in-balance.de
- Gesundheitsthemen auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/start/
- Hier können Menschen den Nutzen von individuellen Gesundheitsleistungen (also den Untersuchungen, die selbst bezahlt werden müssen) nachlesen: www.igel-monitor.de

Diese Anleitung hat Ihnen gefallen?



Kennen Sie schon unsere Anleitung 4?

Suchmaschinen – erst recherchieren, dann profitieren (am Beispiel Google):



Das Internet ist die größte Wissensquelle unserer Zeit. Sie finden dort Informationen und Nachrichten zu vielen Themen, für die Sie sich interessieren. Das Schöne dabei: Die Mehrzahl dieser Quellen ist kostenfrei und für alle frei zugänglich.

In diesen Unterlagen lernen Sie Suchmaschinen kennen, erfahren, wie eine Suchmaschine bedient wird und wie Sie die gewünschte Information finden.

Sie ist Teil einer Serie von Anleitungen, die laufend um Internetthemen erweitert wird. Merkmal aller Anleitungen ist, dass sie komplexe Vorgänge Schritt für Schritt erläutern.

Alle verfügbaren Anleitungen und viele weitere Materialien finden Sie in der Online-Plattform Digital-Kompass.

Herausgeber:

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.

Ansprechpartner:

Digital-Kompass

c/o BAGSO Service Gesellschaft

Hans-Böckler-Straße 3 · 53225 Bonn

0228 – 55 52 55 50 · info@digital-kompass.de

Verantwortlich: Dr. Barbara Keck

Redaktion: Stefanie Brandt, Ingrid Fischer, Nicola Röhricht



BAGSO Service Gesellschaft mbH

Diese Veröffentlichung unterliegt der Creative Commons Lizenz (CC BY 4.0). Diese Lizenz erlaubt Dritten, ein Werk zu verbreiten, neu zu mischen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird. Weitere Informationen unter: <https://creativecommons.org/licenses/?lang=de>

Alle Abbildungen sind von der Lizenz ausgenommen.

www.digital-kompass.de

Herausgeber:



Unterstützt durch:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages