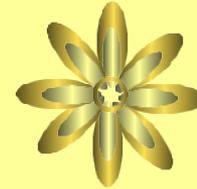


Gesundheit im Internet



www.pctreffkastellaun.de

-Eine Initiative des Seniorenbeirates
der Verbandsgemeinde Kastellaun-

Kastellaun, 05. Nov. 2021

Der Arztbefund ist auf Fachchinesisch?

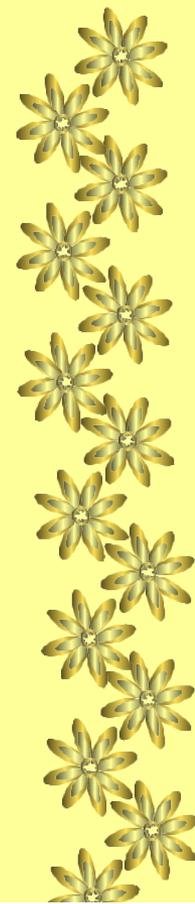
Der Beipackzettel des Medikamentes ist mal wieder verlegt?

Einen passenden Facharzt ist schwer zu finden?

In all diesen Fällen und noch mehr kann das Internet weiter helfen.

Das Internet kann aber nur eine Hilfestellung sein.

Das persönliche Gespräch mit dem Arzt kann das Netz (Internet) nicht ersetzen.



LOS GEHT'S

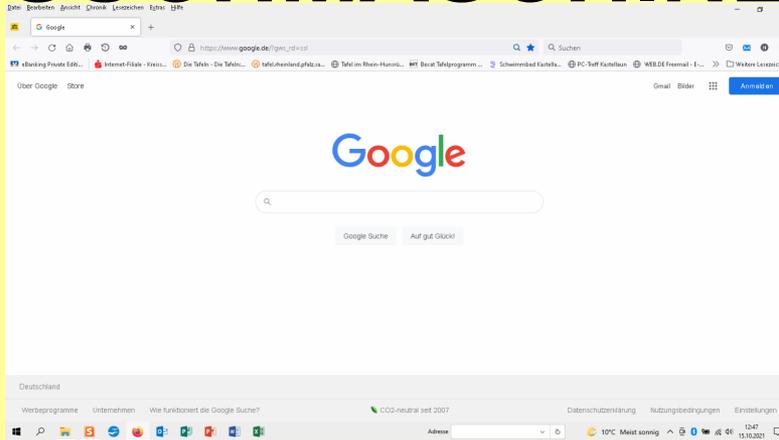
Die Gesundheitsrecherche im Internet ist heutzutage selbstverständlich.

Viele Internetnutzer informieren sich online zu Themen wie Ernährung, Krankheitssymptomen, Fitness oder Behandlungsmethoden -

doch wie sucht man eigentlich richtig?



SUCHEN MIT DER SUCHMASCHINE



- Die bekannteste Suchmaschine in Deutschland heißt Google.
- Wenn Sie 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 einer Suchmaschine ein, werden innerhalb einer Sekunde über 30 Millionen Treffer erzielt. Das zeigt, wie wichtig es ist, die Fragestellung so genau wie möglich zu formulieren.

Ihre Anfrage sollten Sie nicht allgemein, sondern konkret benennen, also anstatt „Schmerzen“ besser „Kopfschmerzen beim Aufwachen“



Hinweise zur Recherche im Internet

- ☞ Passendes Portal auswählen: Als Faustregel gilt, je spezialisierter ein Portal, desto detaillierter und fundierter sind oft Informationen.
- ☞ Urheber prüfen: Der Betreiber des Portals sollte auf der Homepage oder unter Kontakt bzw. Impressum erkennbar sein.
- ☞ Mehrere Quellen heranziehen
- ☞ Belege für Informationen: Seriöse Autoren untermauern ihre Aussagen mit Belegen und Quellenangaben.
- ☞ Aktualität der Informationen
- ☞ Vorsicht vor Werbung
- ☞ Allgemeiner Eindruck: Macht die Webseite insgesamt einen aufgeräumten Eindruck? Oder ist sie unübersichtlich und wimmelt es von Rechtschreibfehlern? Werden Angst und Panik geschürt? In solchen Fällen: Finger weg!
- ☞ Kein Arzt-Ersatz: Die Infos können keinen Arzt ersetzen. Sie können Ihnen aber helfen, einen guten Arzt zu finden und sich auf den Arztbesuch vorzubereiten.



Internetseiten mit Gesundheitsinformationen

Ohne Anspruch auf Rang und Vollständigkeit:

- ▶ www.patienten-information.de
- ▶ www.frauengesundheitsportal.de
- ▶ www.maennergesundheitsportal.de

Folgende Portale sind werbefinanziert:

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



Internetseiten mit speziellen Gesundheitsinformationen (Auswahl)

- Befunde verstehen: www.washabich.de;
www.befunddolmetscher.de
- Aufklärung und Prävention: www.bzga.de
- Impfungen und Infektionskrankheiten:
www.rki.de
- Krebshilfe: www.krebshilfe.de
- www.krebsinformationsdienst.de
- Schlaganfall: www.schlaganfall-hilfe.de
- Depression: www.deutsche-depressionshilfe.de
- Augenerkrankung: www.glaukom.de
- Demenz: www.wegweiser-demenz.de
- Bewegung im Alter: www.aelter-werden-in-balance.de



Selbsthilfegruppen

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

- ★ In der Datenbank www.nakos.de sind mehr als 1000 Einträge erfasst
- ★ Unter www.bag-selbsthilfe.de finden Sie zudem eine Liste von Selbsthilfeorganisationen

Beispielseiten für Selbsthilfegruppen:

- ★ www.netzwerk-osteoporose.de
- ★ www.osteoporose-deutschland.de
- ★ www.deutsche-alzheimer.de
- ★ www.pro-retina.de (Netzhautdegeneration)



- Beipackzettel online
- Wechselwirkungen

Der Beipackzettel eines Medikaments ist immer genau dann weg, wenn man etwas nachschauen möchte, zum Beispiel nach Wirkstoffen oder möglichen Wechselwirkungen. Diesem Problem hat sich die „Apotheken Umschau“ angenommen und eine entsprechende Suchfunktion eingeführt. Man trägt das Medikament ein und bekommt alle wichtigen Infos sofort angezeigt. Ebenso ist eine Suche nach bestimmten Wirkstoffen möglich.

www.apotheken-umschau.de/Medikamente



- Den passenden
Arzt/Klinik/Pflegeheim finden

Sind sie auf der Suche nach einer Arztpraxis, einer Klinik oder einem Pflegeheim? Die „Weisse Liste“ hilft hier weiter. Sie ist ein Angebot der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen und versteht sich als verständlicher und unabhängiger Wegweiser für Patienten, Pflegebedürftige und Angehörige.

www.arzt-auskunft.de

www.docinsider.de

www.weisse-liste.de



• Den Arztbefund verstehen

Medizinische Befunde sind meist im Medizinlatein verfasst und dadurch oft nicht zu verstehen. Die Internetseite „Was hab ich“ hat sich zum Ziel gesetzt, die Kommunikation zwischen Arzt und Patient zu verbessern. So werden z.B. Befunde verständlich erklärt. Das tun Medizinstudierende bzw. Ärzte ehrenamtlich. Befunde werden online als Text, Scan oder Foto eingereicht. Der Datenschutz ist gesichert.

www.washabich.de

Auch Untersuchungsverfahren haben oft unverständliche lateinische Namen. Wer wissen möchte, welche Untersuchungen an welcher Körperregion ansteht, kann den „Befunddolmetscher“ nutzen.

www.befunddolmetscher.de



• Arztbewertungen online

Bewertungsportale gibt es im Internet wie Sand im Meer. Ob für Staubsauger, Schullehrer, Hotel oder Restaurant - viele User (Anwender) tun im Internet ihre Meinung kund.

Dies gilt auch für Ärzte.

In diesen Portalen vergeben Patienten ihren Ärzten Schulnoten über Behandlung, Aufklärung, Freundlichkeit und auch mit Kommentaren. Allerdings stehen solche Portale immer wieder in der Kritik, weil nicht immer transparent ist, wie die Bewertungen zustande kommen. Bitte bedenken Sie: Bei Bewertungsportalen sind falsche und beleidigende Bewertungen durch enttäuschte Patienten ebenso wenig auszuschließen, wie eventuelle Negativdarstellungen durch Konkurrenten.

www.jameda.de



Ich danke für ihr geduldiges
Zuhören.

Diese Präsentation gibt den Sachstand
vom IV. Quartal 2021 wieder.

HH

