

**GESUNDHEIT.  
EINFACH.  
VERSTEHEN.**



# Шукайте та знаходьте

інформацію про здоров'я в Інтернеті

AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

# Пошук інформації

Часто Інтернет — найперше місце для пошуку інформації про здоров'я. Однак там можна знайти багато неправильних і небезпечних даних. Тому завжди звертайте увагу на те, хто саме поширює інформацію.

**Увага! Ось як можна розпізнати неправдиву інформацію:**

- вас залякують і нав'язують специфічне лікування;
- вам обіцяють одужання від важкої хвороби;
- автор займає вкрай радикальну позицію й демонізує стандартні методи лікування.

# Хороші сайти

Головні болі, діабет, гіперфункція щитоподібної залози: якщо вам потрібно швидко знайти надійну інформацію про ваше здоров'я або ви хочете більше дізнатися про свій діагноз, на перелічених нижче сторінках ви знайдете відповіді з перевірених джерел.

## gesundheitsinformation.de

На цьому сайті в алфавітному порядку наведена надійна інформація про найпоширеніші захворювання в Німеччині. Це допоможе вам зрозуміти переваги й недоліки основних методів лікування й варіанти отримання медичних послуг.



## gesund.bund.de

На Національному порталі з питань здоров'я надійно й доступно викладена інформація, згрупована за темами: «Хвороби», «Здоровий спосіб життя», «Догляд» і «Цифрове здоров'я».



### Порада!

Додайте надійні сайти до обраного!

# Використання хороших сайтів

Навіть якщо Google — це найшвидший спосіб, у питаннях здоров'я краще користуватися перевіреними сайтами. Пошукові системи швидко знаходять відповіді, однак часто дуже важко відрізнити правильну й важливу інформацію від хибної і навіть небезпечної.

У питаннях здоров'я ви можете довіряти переліченим нижче сайтам.



## Важливо!

Інформація про здоров'я з Інтернету **ніколи** не замінить особистої консультації лікаря. Тому не ставте собі діагнозів на її основі. Якщо вас щось турбує, запишіться на прийом до лікаря й узгодьте з ним схему лікування.

## [patienten-information.de](https://patienten-information.de)

На сайті можна знайти варті довіри відповіді на численні запитання за відповідними темами.

## [kindergesundheit-info.de](https://kindergesundheit-info.de)

На цьому сайті ви знайдете перевірену інформацію про здоров'я й розвиток дитини, а також численні поради, зокрема щодо харчування й сну.

## [krebsinformationsdienst.de](https://krebsinformationsdienst.de)

Інформаційна служба з питань раку пропонує актуальну інформацію, допомогу й консультації для онкохворих і їхніх близьких.

## [washabich.de](https://washabich.de)

На цій інтернет-сторінці вся медична термінологія пояснюється зрозумілими словами.

## [bzga.de](https://bzga.de)

На Федеральному порталі медичної просвіти ви можете безкоштовно отримати комплексну інформацію на різноманітні теми, які стосуються здоров'я.

## [rki.de](https://rki.de)

На сайті Інституту Роберта Коха представлена науково опрацьована інформація про численні захворювання й різні аспекти здоров'я.

# Правильне використання пошукових систем

Під час пошуку в Інтернеті пам'ятайте зазначені нижче правила.



## Найперше — не завжди найкраще.

Пошукові системи не сортують інформацію за достовірністю або надійністю. На перших позиціях переважно з'являються сторінки, які за це заплатили. Тому звертайте увагу на слово «Реклама».

Порада: читайте не лише перші десять результатів.



## Знаки якості — не гарантія.

Знак якості на сторінці зовсім не означає правильність даних і рекомендацій. Поцікавтеся інформацією про джерела й за можливості перевірте їх.



## Обережно з форумами.

Відкриті інтернет-форуми, на яких чужі люди роздають поради, не можуть бути серйозними джерелами для відповідей на ваші запитання про здоров'я. Мисліть критично!

# Чек-лист

Ви знайшли сайт, який видається вартим довіри? Цей чек-лист допоможе вам ідентифікувати надійну інформацію.



### Відправник

Інформація про адміністратора сайту й фінансування міститься в розділі «Вихідні дані», «Контакти» або «Про нас».



### Актуальність

Перевірте дату публікації й оновлення тексту.



### Дані про джерела

Перевірте, чи вказані автор, його кваліфікація, а також наукові джерела.



### Мова

Варті довіри тексти написані об'єктивно й нейтрально, з поясненнями спеціальної термінології.



### Інформативний зміст

Зверніть увагу на наявність опису побічних дій, зазначення вартості лікування, пояснення можливого розвитку подій у разі відмови від лікування. Рекламні тексти повинні бути однозначно позначені як реклама.



### Реклама

Будьте обережні, якщо бачите пряму рекламу або пропозицію придбання певних товарів і послуг.



# Пошук коректної інформації про здоров'я

При перших ознаках нездужання ми часто шукаємо підказки в Інтернеті. Однак не спішіть розповідати пошуковій системі про свої симптоми. Є багато можливостей отримати об'єктивну й коректну інформацію.

AOK-Clarimedis  
Медична інформація  
по телефону  
0800 1 265 265

vigo.de  
Журнал здоров'я  
AOK Rheinland/Hamburg

Джерело:  
[gesundheitsinformation.de](https://gesundheitsinformation.de)

**AOK Rheinland/Hamburg**  
**Die Gesundheitskasse.**

Wanheimer Straße 72  
40468 Дюссельдорф  
[gesundheitskompetenz@rh.aok.de](mailto:gesundheitskompetenz@rh.aok.de)  
[aok.de/rh](https://aok.de/rh)

Stand: September 2024  
Ukrainische Version

