

Sečanje z boleznijo vas bo soočilo tudi s tem, da se boste morali naučiti ravnati z informacijami. V današnjem času smo obkroženi z obiljem informacij, žal pa so tudi informacije različne kakovosti – dobre, vprašljive in slabe. Dobra informacija je tista, ki je preverjena in zanesljiva. Da bi prišli do nje, gre naša pot preko štirih korakov:

1. KORAK: ZBIRANJE INFORMACIJ

Zdravstvenih informacij je zelo veliko. Lahko so Zv tisku: v knjigah, priročnikih za samopomoč, časopisih, revijah. Veliko jih dobimo tudi na radiu in televiziji v različnih oddajah.

Svetovni splet (internet) pa zaradi prostega dostopa in enostavne rabe ponuja skoraj nepregledno količino informacij, ki jih posredujejo posamezniki, institucije, združenja, društva. Vir informacij so tudi spletni forumi, kjer si uporabniki medsebojno pomagajo z izmenjavo izkušenj in kjer velikokrat sodelujejo strokovnjaki. Vsebina pa večinoma ni izbrana, zato lahko naletimo na marsikaj.

Pomembno je, da se tega prvega koraka – zbiranja informacij – lotimo čim bolj na široko. Tudi ko iščemo na spletu, uporabljamo splošne iskalnike. Ključne besede naj bodo čim bolj jasne, sicer bomo dobili ogromno število neobvladljivih informacij.

Pri iskanju si pomagajte s ključnimi besedami, ki so:

- ~~~~ ime bolezni, stanja
- ~~~~ vzroki bolezni
- ~~~~ potek bolezni
- ~~~~ zdravljenje bolezni
- ~~~~ preprečevanje bolezni

S prvim krakom ste zajeli ogromno informacij, ki jih boste morali presejati v drugem koraku.

2. KORAK: PRESOJANJE INFORMACIJ

V tem koraku smo soočeni s presojo. Informacija je lahko slaba, vprašljiva ali dobra.

Kako izločiti dobre informacije? Dobra informacija je tista, ki sloni na dejstvih. To pomeni, da sloni na skrbnem pregledu zadnjih znanstvenih odkritij. Takšna informacija prihaja iz dveh vrst raziskav, ki so jih opravili na bolnikih.

Prva vrsta so klinične raziskave. To so raziskave na prostovoljcih, ko se testira nova zdravila ali nova zdravljenja. Udeležence v raziskavi razdelijo tako, da nekateri prejemajo zdravila, drugi jih ne, tretji pa prejemajo placebo (zdravilo brez učinka). Na ta način lahko na koncu raziskave zberejo in primerjajo podatke in ugotovijo, ali je zdravilo oziroma zdravljenje varno in učinkovito.

Druga vrsta raziskav raziskuje vpliv bolezni na življenje bolnikov. To so raziskave, ki spremljajo kvaliteto življenja bolnikov.

Informacije v tem koraku poskušamo pretehtati z naslednjimi vprašanji:

- ~~~~ Ali je ta informacija na pamet?
- ~~~~ Ali je podkrepljena z raziskavo?
- ~~~~ Ali gre za resno raziskavo?

Ko ste presejali informacije skozi to sito in izločili dobre, boste prešli na naslednji korak.

3. KORAK: USTVARJANJE MNENJA

Ko boste ponovno pregledali vaše izbrane informacije, boste verjetno ugotovili, da prihajajo od strokovnjakov za posamezna področja, zdravstvenih institucij, kot so zdravstveni domovi, bolnišnice, ministrstva, univerzitetni centri in društva

bolnikov. Ugotovite, kje ste dobili najboljše informacije, ki vas bodo usmerjale pri vaših nadaljnjih iskanjih. Zavedajte se, da splet skriva veliko pasti, zato bodite previdni.

Svoje mnenje si ustvarite po premisleku in tehtanju teh pridobljenih in presejanih informacij. Vzemite si čas, da kasneje ne boste razočarani.

4. KORAK: VAŠA ODLOČITEV

Vsa pot služi temu, da se boste dobro odločili. Seveda je odločitev samo vaša, vendar naj bo čim bolj trezna in koristna za vaše zdravje! Odločite se na podlagi informacij, ki so podprte z dokazi!

ZA KONEC

Opisana pot ravnanja z informacijami je sicer daljša in zahteva svoj čas, vendar bo samo na ta način vaša odločitev tehtna.

Pripravila: Barbara Latkovič, dr. med
Izvršni odbor Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije



Preremisiš lité!



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

ZD Rudnik, Rakovniška 4
1000 LJUBLJANA

tel. 01 427 4444
faks 01 427 4443

e mail: dpbs@siol.net
spletna stran: www.dpbs.si

Kronična bolezen in informacije

Ali se želite znajti med vsemi zdravstvenimi informacijami?

Ali so vam ali vašim bližnjim odkrili kronično bolezen?

Če ste odgovorili na eno od vprašanj z DA, si preberite to zloženko do konca.

