

GESUNDHEITS- UND MEDIZIN-APPS



airCheck

Informieren Sie sich über die Luftqualität und die momentanen Konzentrationen von Feinstaub, Ozon und Stickstoffdioxid und erhalten Sie Tipps, wie Sie sich bei erhöhter Luftbelastung verhalten können.

für Android und iOS



Zecke

Zeckenstich – was tun? Nutzen Sie Ratschläge zum Entfernen von Zecken und ermitteln Sie auf der Risikokarte die aktuelle Zeckengefahr. Das Zeckentagebuch hilft Ihnen, den Biss zu beobachten.

für Android und iOS



SmokeFree Buddy App

Unterstützen Sie einen Freund oder eine Freundin beim Rauchstopp oder lassen Sie sich selbst dabei unterstützen.

für Android und iOS



Swissheart-Coach

Der Swissheart-Coach, das Online-Tool der Schweizerischen Herzstiftung, unterstützt Sie, Ihr Gesundheitspotenzial bestmöglich zu nutzen. Besuchen Sie die Website und machen Sie den Herz-Kreislauf-Test:

swissheartcoach.ch



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

Clever Gesundheitssurfen

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT GESUNDHEITSINFORMATIONEN AUS DEM INTERNET

KRITERIEN FÜR EINE VERTRAUENSWÜRDIGE UND VERLÄSSLICHE INTERNETQUELLE:

Wer ist der Anbieter?

Die Angaben finden Sie häufig im «Impressum» oder unter «über uns». Seien Sie vorsichtig, wenn keine oder nur eine Postfach-Adresse angegeben ist.

Welche Ziele und wirtschaftlichen Interessen werden verfolgt?

Hier geht es um den Zweck einer Seite – will der Anbieter etwas verkaufen? Machen Sie sich ein Bild über die Ziele und behalten Sie diese im Hinterkopf.

Wann wurde die Information erstellt?

Achten Sie darauf, wann eine Information erstellt bzw. aktualisiert wurde. Hier gilt: Je spezifischer die Information, desto aktueller sollte sie sein.

Wie schätzen Sie die Qualität der Information ein?

Werden Wirkungsweise und Nebenwirkungen beschrieben? Handelt es sich um «neutrale» Informationen oder um einen «Werbetext»? Gibt es Quellenangaben?

Wirkt sich die Information auf eine bereits bestehende Arzt-Patienten-Beziehung aus?

Bei Informationen muss, insbesondere wenn eine Selbstbehandlung empfohlen wird, deutlich gemacht werden, dass die Information eine Arzt-Patienten-Beziehung nie ersetzen kann.

Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste

St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
T 061 267 45 20
E-Mail: md@bs.ch

Weitere Informationen
finden Sie unter:
medizinisdienste.bs.ch



GESUNDHEITSSURFEN BITTE MIT VORSICHT GENIESSEN

Ein Ziehen im Rücken, ein lästiger Reizhusten oder gelegentliche Kopfschmerzen führen viele Menschen erst einmal ins Internet. Mittels Suchmaschinen kann heute jederzeit auf eine grosse Menge an Gesundheitsinformationen zurückgegriffen werden. Das kann helfen – oder alles schlimmer machen. Denn die grosse Menge an Gesundheitsinformationen im Internet ist von sehr unterschiedlicher Qualität und meist unstrukturiert. Bei der Suche im Internet verlieren deshalb viele die Übersicht. Dadurch kann man unnötig beunruhigt werden, denn auch zu alltäglichen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Blähungen

finden sich Diagnosen für schwerste Krankheiten, unter denen die ratsuchende Person leiden könnte. Zudem besteht die Gefahr, dass sich Gesundheitssurfer auf Basis von falschen Informationen selbst diagnostizieren und behandeln.

Wie verlässlich sind Gesundheitsinformationen aus dem Internet?

Kriterien, die für eine vertrauenswürdige Internetquelle sprechen, finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers. Ein Beispiel für eine vertrauenswürdige Quelle im Internet ist die Gesundheitsinformationsseite des Kantons Basel-Stadt www.medizinischdienste.bs.ch.



DER RAT DES KANTONSARZTES



«Das Wochenende steht bevor, Ihre Symptome werden stärker und Sie sind nicht sicher, ob Sie noch bis Montag mit einem Besuch beim Arzt warten können? Dann lassen Sie sich lieber frühzeitig einen Termin bei Ihrem Hausarzt geben – das erspart Ihnen am Wochenende den Gang zur Notfallstation im Spital.»

«Gehen Sie bei ernsthaften Beschwerden zu Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt oder in Ihre Apotheke. Danach können Sie im Netz weitere Informationen nach Bedarf suchen. Besprechen Sie Ihre Internetinformationen mit den medizinischen Fachpersonen.»

«Wussten Sie, dass Suchmaschinen nach der Eingabe von Symptomen oft abenteuerliche Krankheiten ausspucken? Beispielsweise ist die Ursache beim unspezifischen Symptom «Kopfschmerzen» in den meisten Fällen Stress oder Schlafmangel. Im Verhältnis sehr stark überrepräsentiert können bei den Suchergebnissen aber lebensbedrohliche Leiden wie ein Hirntumor sein.»

TIPPS & TRICKS für die Recherche im Internet bei medizinischen Fragen

- Arbeiten Sie mit genauen Suchbegriffen.
- Achten Sie bei der Suche auf verlässliche Fachquellen – auf der Rückseite finden Sie eine Checkliste dazu.
- Auch die Suche nach Bildern kann hilfreich sein (z.B. bei einem Hautausschlag).
- Seien Sie sich bewusst, dass das Recherchieren im Internet verunsichern und Ängste wecken kann.
- **MERKE: Die Internetsuche ersetzt den Rat einer Medizinalperson nie!**

«Die Treffer-Reihenfolge bei den Suchmaschinen sagt nichts über die Qualität der Inhalte oder die Häufigkeit von Krankheiten aus. Sie kann höchstens etwas über die Abfrageanzahl aussagen. Seien Sie also kritisch bei der Beurteilung der angebotenen Links.»