



# JAK WERYFIKOWAĆ INFORMACJE O ZDROWIU W INTERNECIE?

## TWOJE ZDROWIE ZASŁUGUJE NA SPRAWDZONE ŹRÓDŁA

Codziennie w Internecie pojawia się ogromna liczba informacji związanych ze zdrowiem – od porad żywieniowych, przez rekomendacje suplementów, aż po opisy nowych metod leczenia. Niestety, część z tych treści bywa nieprecyzyjna lub oparta na **niewiarygodnych źródłach**, co może utrudniać podejmowanie świadomych decyzji. Zdarza się też, że materiały publikowane w sieci promują rozwiązania niesprawdzone, kierując uwagę użytkowników na produkty lub usługi, które nie przynoszą realnych korzyści.

Dlatego tak ważne jest, aby umieć ocenić, które informacje są **rzetelne i oparte na dowodach naukowych**, a które powinny skłonić nas do zachowania szczególnej ostrożności. Świadome korzystanie z treści dotyczących zdrowia nie tylko sprzyja lepszym wyborom, ale również pomaga unikać niepotrzebnych obaw i nieprzemyślanych działań.

W tej broszurze znajdziesz praktyczne wskazówki, które pomogą Ci bezpiecznie i świadomie korzystać z wiedzy związanej ze zdrowiem dostępnej w Internecie.





### NAJCZĘSTSZE PUŁAPKI

#### „Cudowne terapie”

Obietnice wyleczenia wszystkiego jednym preparatem to typowy znak oszustwa. Medycyna zna skuteczne metody leczenia, ale nie istnieją uniwersalne „cudowne środki”.



#### „Lekarz ci tego nie powie”

Artykuły wykorzystujące strach i wzbudzające niepokój nie mają na celu Ci pomóc. Często zachęcają do kupna niesprawdzonych, bardzo drogich preparatów.



#### „To jest naturalne!”

Naturalne nie zawsze jest zdrowsze. Naturalne substancje (zioła, suplementy), tak samo jak leki syntetyczne niosą ryzyko skutków ubocznych oraz interakcji. Jednakże w przypadku leków znana jest dawka terapeutyczna i działanie w konkretnym wskazaniu, podczas gdy naturalne preparaty mogą być nieskuteczne, a nawet niebezpieczne w nadmiarze.

#### „Fałszywe reklamy”

Często mają profesjonalny wygląd i podszywają się pod lekarzy lub znane instytucje. Mogą zawierać wymyślone opinie pacjentów czy podrobione logo szpitala.





### NAJCZĘSTSZE PUŁAPKI

#### Manipulacja zdjęciami i statystykami

Niektóre strony pokazują zmanipulowane wykresy lub zdjęcia „przed i po”. Brak źródeł danych albo nienaturalnie spektakularne efekty to sygnał ostrzegawczy.



#### Łatwe tłumaczenie skomplikowanych rzeczy

Medycyna jest nauką złożoną, dlatego nadmierne uproszczenia mogą prowadzić do błędnych przekonań o przyczynach i leczeniu chorób. Coś co pomogło jednej osobie, nie musi zadziałać u innej.



#### Clickbait (z ang. click „kliknięcie”, bait „przynęta”)

Niektórzy twórcy wykorzystują sensacyjne, wyolbrzymione lub mylące nagłówki i miniatury, tak aby skłonić użytkowników do kliknięcia i przejścia na stronę. Nie kieruj się nagłówkiem, ponieważ faktyczna treść artykułu może się od niego znacznie różnić.



#### Social media (z ang. media społecznościowe)

Filmiki na TikToku, Instagramie czy YouTube często pokazują wyrwane z kontekstu porady. To, co działało na jedną osobę, niekoniecznie działa na wszystkich.





## 5 NAJWAŻNIEJSZYCH KROKÓW WERYFIKACJI

### 01 Zweryfikuj autora

Pierwsze pytanie, jakie powinieneś sobie zadać, brzmi: *kto stoi za tą informacją?*



Zwracaj uwagę, czy autor podaje swoje imię, nazwisko oraz zawód:

Anonimowe blogi i profile w social mediach często powielają **nieprawdzone informacje**, ponieważ nie są specjalistami w danej dziedzinie.

Jeśli przedstawia się jako lekarz, sprawdź, czy faktycznie nim jest (np. w rejestrze lekarzy).



Dyplom medyczny, doktorski czy profesorski nie czyni kogoś automatycznie wiarygodnym źródłem informacji. **Zawsze porównuj informacje** (patrz punkt 5).

Jeśli jest to twórca internetowy/celebryta – zachowaj ostrożność – pamiętaj, że to co sprawdzito się u tej osoby może nie mieć zastosowania do Twojej diagnozy lub może nawet zaszkodzić.



Bądź ostrożny wobec osób określających się **mianem „specjalistów”** bez jasnych kompetencji, influencerów niepodających wiarygodnych źródeł czy twórców, którzy promują porady sponsorowane przez firmy nastawione na sprzedaż.





## 5 NAJWAŻNIEJSZYCH KROKÓW WERYFIKACJI

### 02 Zwróć uwagę na datę

Medycyna rozwija się dynamicznie. Informacje sprzed kilku czy kilkunastu lat mogą być dziś nieaktualne.

- ⊙ Jeśli czytasz artykuł, zawsze sprawdź datę publikacji.
- ⊙ Upewnij się, czy przedstawiane badania są nadal aktualne.



**Zachowaj ostrożność** w przypadku publikacji odwołujących się do starych wytycznych lub badań.

### 03 Sprawdź źródło

Każda rzetelna informacja zdrowotna powinna opierać się na badaniach i publikacjach naukowych, które potwierdzają powtarzalność, a tym samym skuteczność.

- ⊙ Zwróć uwagę czy artykuł podaje źródła lub linki do badań naukowych.
- ⊙ Sprawdź, czy są cytowane opinie ekspertów (np. lekarzy specjalistów, naukowców).



Jeśli treść opiera się wyłącznie na „doświadczeniu autora” lub „relacjach pacjentów”, **traktuj to jako sygnał ostrzegawczy**. Nie masz możliwości weryfikacji, czy to na pewno prawda.





## 5 NAJWAŻNIEJSZYCH KROKÓW WERYFIKACJI

### 04 Określ - sensacja czy fakt?

Rzetelne źródła przedstawiają fakty spokojnie, wyjaśniają korzyści i zagrożenia oraz odwołują się do badań naukowych. Fałszywe treści często przyciągają uwagę krzykliwymi nagłówkami:

- ⊙ „Cudowny lek, który wyleczy każdą chorobę!”
- ⊙ „Przemysł farmaceutyczny ukrywa przed Tobą prawdę!”



**Zachowaj ostrożność** gdy natrafisz na wpis obiecujący „magiczne rozwiązanie” bez żadnych wiarygodnych danych na poparcie tych słów albo silnie grający na emocjach odbiorcy. Gdy autor przedstawia informacje brzmiące zbyt idealnie, by wydawały się realne, najczęściej oznacza to, że są one nieprawdziwe..

### 05 Porównaj z innymi źródłami

Nigdy nie opieraj się na jednej stronie czy jednym filmie

- ⊙ Spróbuj znaleźć tę samą informację w kilku miejscach.
- ⊙ Jeśli treść pojawia się tylko na jednej wątpliwej stronie - bądź ostrożny.
- ⊙ Sprawdzone wiadomości zwykle można znaleźć w wielu niezależnych źródłach.






**Bądź ostrożny**, jeśli treść pojawia się tylko na jednej wątpliwej stronie.





## GDZIE SZUKAĆ SPRAWDZONYCH INFORMACJI?

### Oficjalne instytucje

-  [Ministerstwo Zdrowia \(MZ\)](#)
-  [Narodowy Fundusz Zdrowia \(NFZ\)](#)
-  [Światowa Organizacja Zdrowia \(WHO\)](#)

### Publikacje naukowe

-  [PubMed](#)

(baza artykułów naukowych)

### Zaufane portale edukacyjne

- Strony internetowe kończące się na „.gov”, które należą do instytucji rządowych.
- Strony internetowe kończące się na „.edu”, które należą do uniwersytetów lub innych instytucji edukacyjnych.

Jeśli masz wątpliwości pamiętaj, że zawsze możesz skonsultować się z lekarzem, farmaceutą lub innym specjalistą ochrony zdrowia.

Umiejętność krytycznej oceny źródeł informacji to dziś niezbędna kompetencja - zwłaszcza w obszarze zdrowia, gdzie podejmowane decyzje mają realny wpływ na nasze życie. Natrafiając na artykuł zastanów się, jakie kompetencje oraz intencje może mieć jego autor.

## STOSUJ ZASADĘ 3P

- ☉ **Pytaj** - kto jest autorem i jakie są źródła.
- ☉ **Porównuj** - sprawdź informację w kilku miejscach.
- ☉ **Potwierdzaj** - jeśli coś Cię niepokoi, zapytaj specjalistę.



**Pamiętaj:** Twoje zdrowie jest zbyt ważne, by ufać niesprawdzonym informacjom!



Pacjent w badaniach  
klinicznych

**Dowiedz się więcej**  
Odwiedź nasz serwis



[pacjentwbadaniach.abm.gov.pl](http://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl)



[facebook.com/pacjentwbadaniach/](https://facebook.com/pacjentwbadaniach/)

