

Helseinformasjon på Internett:

Som du spør får du svar

Du kan lære enormt mye om helse på Internett, men samtidig kan du bruke masse tid uten å finne noe fornuftig.

En søkermotor er en tjeneste som hjelper deg å finne fram på nettet. Det finnes mange ulike søkemotorer og de konkurrerer hardt. Det koster ingenting å bruke dem og mange nettsurfere har sine absolutte favoritter. To sikre kort er www.kvasir.no og www.google.no. Begge er eid av store internasjonale selskaper, lever av annonsene eller henvisninger som dukker opp på sidene når du søker, og har norsk tekst.

Lett å spørre og mange svar

Det er veldig enkelt å søke. Du skriver bare inn det du skal finne informasjon om i søkefeltet og trykker på knappen "Søk" på skjermen. Utfordringen er at du lett finner så alt for mye. Søker du etter "diabetes" så får du fort titusener av "treff" eller millioner hvis du ikke bare søker på norske sider. Et treff er en henvisning (link) til en side på Internett som inneholder ordet eller ordene du har søkt etter. Søkemotoren hjelper deg å finne det mest vesentlige uten at du en gang har bedt om det. Søker du etter "diabetes" i Kvasir eller Google så kommer noen veldig relevante sider opp først. www.diabetes.no, som er Norges Diabetesforbund sine sider, kommer først hos begge. Det er ikke tilfeldig. Søkermotorene ser f.eks. på antallet sider på Internett som har lenker (adresser) til forbundets Internettside og det teller mye. Hvis en slik side er en statlig side, for eksempel fra Helse- og omsorgsdepartementet, så teller dette ekstra mye. Etter hvert som du kommer lenger ned på lista over treff så blir sidene mindre relevante. Hvordan de ulike søkermotorene virker, det er en hel vitenskap med mye hemmelighetskremmeri rundt. Søkermotorene prøver å finne fram til de sidene som er mest relevant for deg, men de vil også gjerne selge plass til sponsede linker. Det er adresser til sider der noen vil selge deg noe eller fortelle mer om seg og sitt. Du ser at det er betalte linker ved at de oftest står i et eget felt. Gjerner i en ramme på toppen eller på siden. Google er ryddig på det, der står det i klartekst hva som er sponsede linker.

Spesifikke søk gir spesifikke svar

Hvis du har spesifikke spørsmål du vil ha svar på, må du fortelle søkermotoren mest mulig om hva du er ute etter. Du kan skrive inn flere ord for å avgrense søket. Da søker du etter sider med alle ordene. Bruker du minus "-" foran et søkeord så utelates dette ordet. Du kan også søke etter en eksakt frase ved å sette det du søker etter i gåseøyne. For eksempel "Type 2 diabetes" når du vil ha sider med den eksakte betegnelsen på sykdommen, eller "leve godt med diabetes" når du vil lese om hva andre har tenkt om det. På søkermotorene sine egne sider finner du mange tips om søking. Prøv deg fram, det lærer du mye av.

Noe må andre betale for, men du har betalt alt

Du som leser dette bladet er antakelig medlem av Norges Diabetesforbund. Da har du allerede betalt for å kunne lete fram artikler som tidligere har stått i bladet Diabetes. På

”Diateket” www.diabetes.no får du en søkemotor som bare søker blant ting som Diabetesforbundet har publisert.

Du er redaktør på nettet!

Det er mye god helseinformasjon på nettet. Men det er viktig å være klar over at det er ingen som kvalitetssikrer og godkjenner den. Det er derfor du som må gjøre deg opp en mening om kvaliteten. Noen råd og tips om hva du bør legge vekt på finner du på www.Helse-Vett.no. Der finner du også lenker til andre kvalitetssikringssystemer du kan støtte deg til, for eksempel EUs kvalitetskriterier for helserelevante nettsider

På Diabetesforbundet sider vet du både hvem som formidler og hvem som står bak informasjonen. Det er slett ikke alltid tilfellet. Nettet viser deg veien til stort og smått som er skrevet om det temaet du er interessert i. Kvaliteten vil nødvendigvis variere. Mitt råd er at når svaret betyr noe for din helse, så sjekk med din fastlege, - - - også kan du jo gå på nettet å finne ut mer om hva han egentlig sa. Det er jo ikke like rett fram bestandig. Litt mer om å finne fram på Internett finner du i min blog www.helsedagboka.no