



## "E-HEALTH" TRA BUFALE E VERITÀ: LE DUE FACCE DELLA SALUTE IN RETE

# DECALOGO HEALTH LITERACY

Per Health Literacy si intende «Il grado in cui gli individui hanno la capacità di ottenere, elaborare e comprendere le informazioni di salute, i servizi e le competenze necessarie per prendere decisioni e compiere azioni informate per la salute» (Paasche-Orlow, 2012).

Scarse competenze di Health Literacy comportano per i pazienti: scelte poco salutari, comportamenti rischiosi, minore capacità di autogestione e più ospedalizzazione.

È necessario prestare la massima attenzione all'estensore delle informazioni di cui stiamo usufruendo. Da privilegiare le pagine ufficiali di organizzazioni riconosciute ed affidabili. Le affermazioni che non fanno riferimento a fonti attendibili sono sempre da prendere con il beneficio del dubbio.

### 1 Occhio alle fonti

Scenario del dibattito virtuale, in cui vengono raccontate esperienze personali - sono fonti particolarmente insidiose perché suscitano empatia ma non è detto abbiano affidabilità scientifica.

### 2 Forum e blog

La tempistica della diffusione di informazioni è cruciale per la sua efficacia: è buona norma controllare la data di pubblicazione (dovrebbe essere sempre presente) dei contenuti che stiamo consultando. Anche informazioni su terapie o allarmi, corrette al momento della pubblicazione alcuni anni fa, potrebbero non essere più attuali.

### 3 Controlliamo le date

Attenzione al funzionamento dei motori di ricerca e... della nostra mente! Se ricerchiamo determinate parole ci verranno restituite pagine che le contengono, orientando i risultati ed influenzandoci. Da non sottovalutare il meccanismo di funzionamento di motori di ricerca e social network: il web ci propone, in prima battuta, informazioni che ricalcano le nostre ricerche precedenti.

### 4 Non cerchiamo solo conferme

Bisogna tenere presente che tendiamo a prestare maggiore attenzione e a riporre maggior fiducia nelle informazioni in linea con quanto già sappiamo o crediamo. Un altro meccanismo psicologico da considerare è l'effetto della paura nella percezione delle informazioni: quando cerchiamo sul web dei sintomi (veri o presunti) siamo propensi a dare maggiore credito a informazioni "negative" suggestionati dai nostri timori rispetto ad una malattia.

### 5 Attenzione a cosa percepiamo di quanto leggiamo

Nella comunicazione con il medico è importante chiedere di non parlare rapidamente o con termini troppo tecnici. E nel caso in cui alcune informazioni non dovessero essere chiare, è sempre possibile chiedere al medico di ripetere una seconda volta, eventualmente concentrandosi su uno o due punti chiave.

### 6 Non vergogniamoci di chiedere

Farci accompagnare da qualcuno nelle visite più importanti può aiutare a migliorare la comprensione di quanto detto dal medico e a comprendere correttamente le azioni che dobbiamo intraprendere. Diminuisce la soggezione psicologica.

### 7 Non andiamo da soli dal medico

Prima di congedarci dal medico può essere utile ripetere quello che si è capito rispetto alla patologia e al percorso di cura ipotizzato. Avremo la conferma di aver ben capito, firmeremo meglio nella memoria quanto appreso e saremo più attenti nel seguire le indicazioni.

### 8 Ripetiamo quello che abbiamo capito

Aiuta a seguire le indicazioni del medico rispetto alla loro assunzione. Se necessario, fare domande al medico sui rischi e benefici delle indicazioni ricevute finché non si comprendono bene le risposte.

### 9 Capire a cosa servono i farmaci che si prendono

Le informazioni aiutano a prendere decisioni in maniera consapevole ma diffidiamo da quei siti che ci dicono come curarci e privilegiamo quelli che ci dicono in base a quali criteri devono essere assunte le decisioni mediche. L'informazione disponibile sul web non potrà mai essere pensata per il singolo paziente che deve sempre confrontarsi con un professionista da cui ricevere le informazioni e le cure adatte alla sua condizione.

### 10 La medicina personalizzata