



**verstehen – abwägen - entscheiden**

# Vor der begründeten Entscheidung steht die Information



1. Was passiert, wenn ich abwarte und nichts tue?



2. Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?



3. Wo liegen die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen?



4. Wie schätze ich Für und Wider dieser Behandlungen für mich ab?



5. Fühle ich mich ausreichend informiert, um mich zu entscheiden?

# Wie gut sind Behandlungen untersucht?

- ca. 2500 verschiedenen Behandlungen
- Nutzen überwiegt Schaden
- Nutzen und Schaden halten sich die Waage
- Mehr Schaden als Nutzen
- Keine klare Aussage möglich

25 %



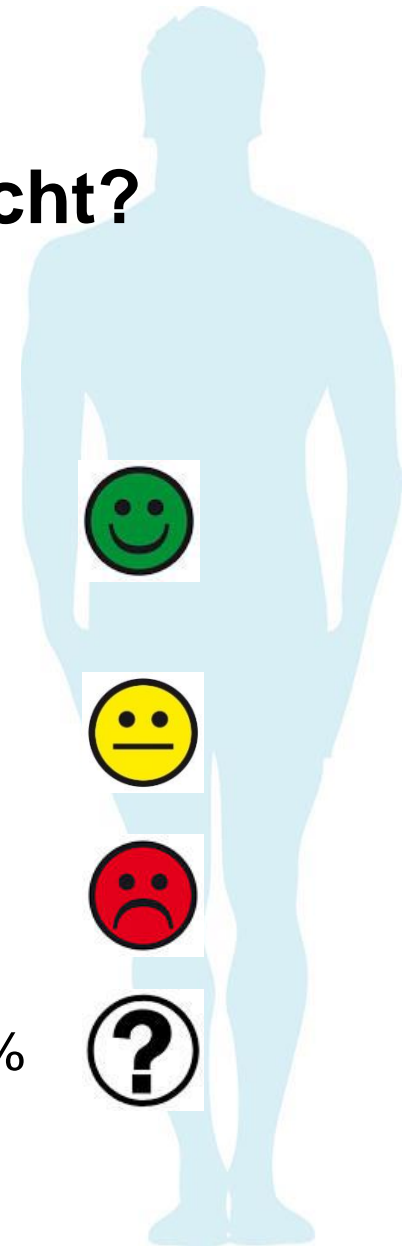
10 %



6 %

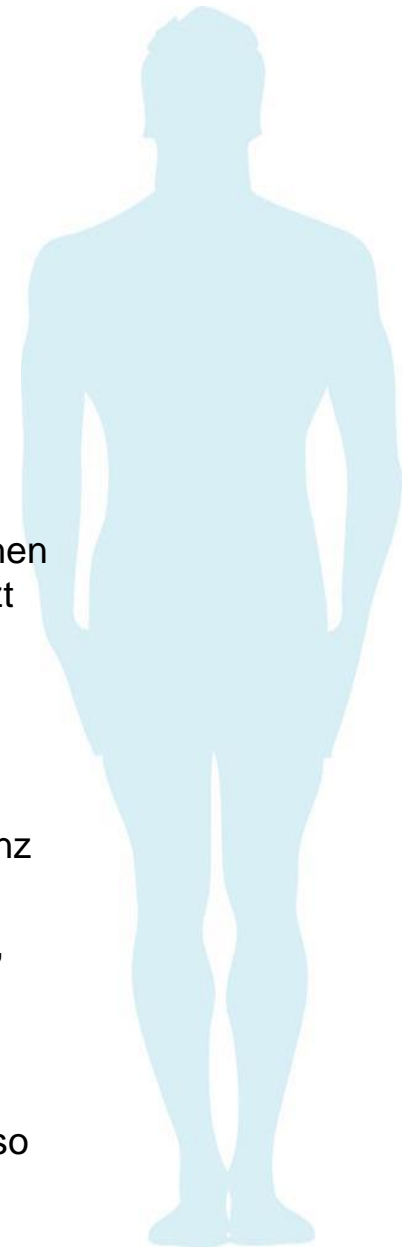


> 50 %



# Informationsdschungel Internet

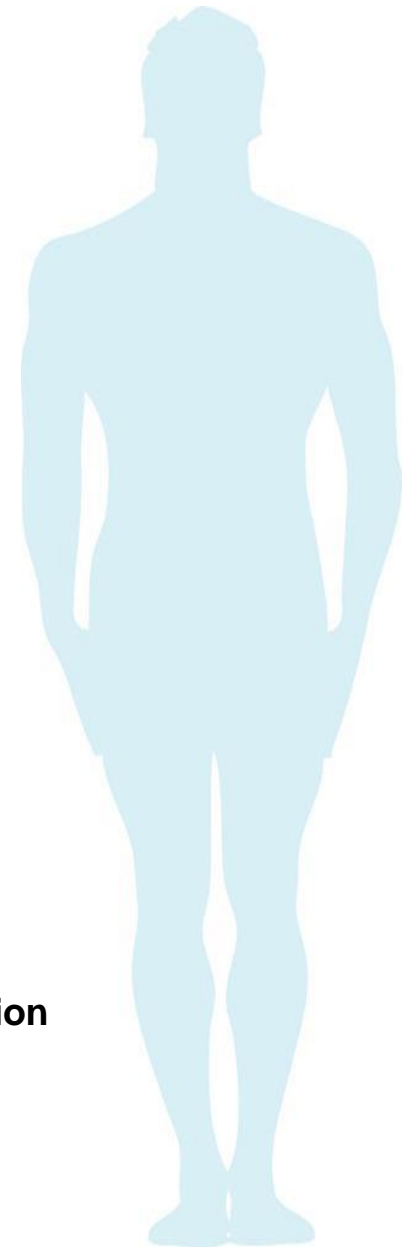
- 24 Stunden am Tag, 7 Tage pro Woche verfügbar.
- Liefert Antworten auf fast jede Gesundheits-/Medizinfragen.
- Anonym, solange keine persönlichen Daten eingegeben werden. Daher geringere Hemmschwelle nach Antworten zu unangenehmen oder peinlichen Themen zu suchen, als im persönlichen Gespräch mit der Ärztin / dem Arzt oder der Partnerin / dem Partner.
- Problematisch ist die bisweilen immense Zahl von Antworten.
- Problematisch ist, dass sich diese Antworten auch widersprechen können und nicht alle inhaltlich richtig sind.
- Problematisch ist die Anonymität von Anbietern, denn dann sind Kompetenz und Absichten des Antwortgebers unklar (v. a. in Gesundheitsforen).
- Problematisch ist, dass mit dem Internet auch selbsternannte Heilsbringer, Wunderheiler und Quacksalber eine weitreichende Plattform haben.
- **Die gute Nachricht:**  
Man kann lernen, die Qualität von Informationen einzuschätzen, und sich so im „Informationsdschungel“ besser zurechtfinden.



# Informationsdschungel Internet

**Allein zu Gesundheitsthemen gibt es über 500.000 Internetseiten in deutscher Sprache. Anbieter sind unter anderem:**

- **Leistungserbringer**, also Anbieter von Gesundheitsleistungen, z. B. Ärzte, Apotheker, Therapeuten, Heilpraktiker oder Krankenhäuser.
- **Hersteller** von Arzneimitteln, Medizinprodukten/Medizintechnik oder Nahrungsergänzungsmitteln u. v. m.
- **Institutionen und Behörden**, z. B. der Krebsinformationsdienst, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder auch die Seite gesundheitsinformation.de des IQWiG
- **Selbsthilfegruppen** und andere Einrichtungen der Selbsthilfe
- **Privatpersonen**
  
- **Alle Anbieter haben ihre eigenen Motive für die Gesundheitsinformation auf ihrer Internetseite und verfolgen damit unterschiedliche Ziele:** Von Heilsbotschaften, über gewerbliche Interessen bis zum Anspruch, Menschen möglichst neutral über den Wissensstand zu informieren.



# Wegweiser im Informationsdschungel Internet

**Es gibt keine hundertprozentige und allgemeingültige Möglichkeit, im Internet schlechte von guten, richtige von falschen Informationen zu unterscheiden.**

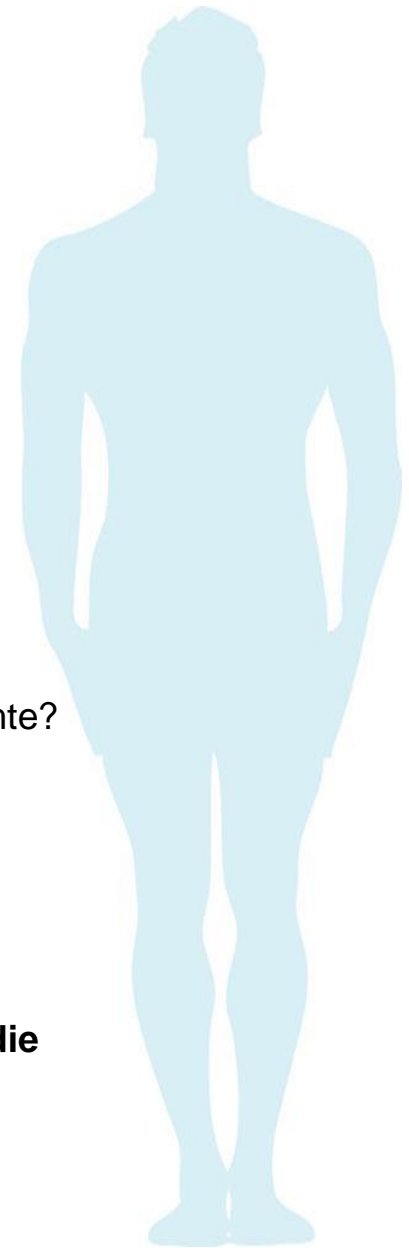
**Aber es gibt einige wichtige Anhaltspunkte, die auf einen gewissen Qualitätsstandard hinweisen.**

**Wichtige inhaltliche Aspekte sind folgende Fragen:**

- Werden alle Behandlungsmöglichkeiten aufgezählt oder nur ganz bestimmte?
- Achten Sie auch auf die Wortwahl von unseriösen Anbietern!
- Wird sprachlich Angst oder Verzweiflung erzeugt?
- Werden Heilversprechen gemacht?
- Ist von exklusivem Geheimwissen die Rede?

**Mit der Überprüfung von 7 formalen Kriterien erhalten Sie Hinweise auf die Qualität und Verlässlichkeit von Internetseiten:**

- Anbieter – Fakten oder Werbung? – Qualifikation – Quellen – Aktualität – Sicherheit – Zertifikate

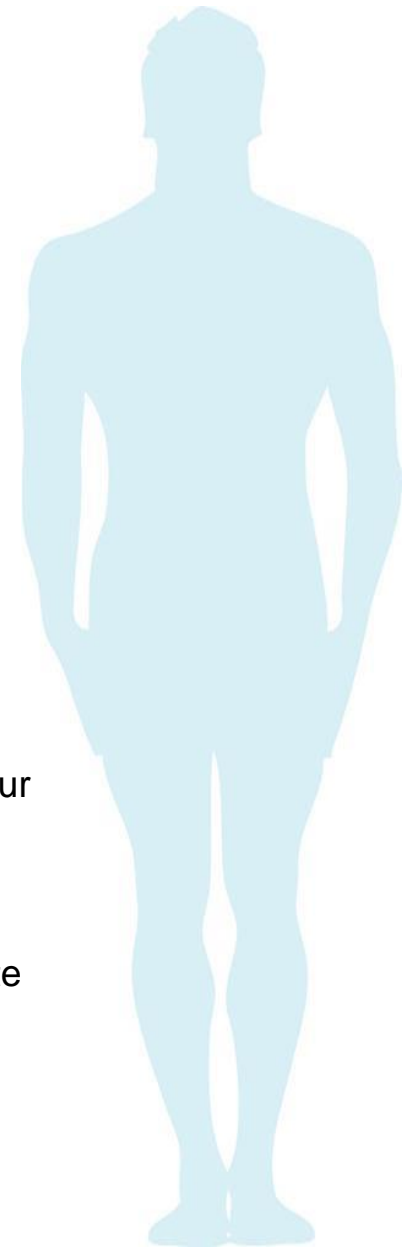


# Wer steckt dahinter? – Das Impressum

Wenn man weiß, wer hinter einer Seite steckt, kann dies ein Hinweis darauf sein, was mit der Seite bezweckt werden soll.

Der Betreiber einer seriösen Seite muss sich nicht in der Anonymität verstecken.

- **Name des Anbieters**, eine Postadresse und eine Kontaktmöglichkeit per E-Mail oder Telefon sollte auf jeder Website vorhanden sein!
- Der **Link zum Impressum** sollte nicht versteckt sein, sondern leicht von der Startseite und von jeder Unterseite zu erreichen sein.
- **Grund zum Misstrauen** könnte sein, wenn Sie statt einer Postadresse nur eine Postfachadresse finden oder wenn Sie die Informationen nur unter einer gebührenpflichtigen Telefonnummer abrufen können.
- **Eine Ausnahme:** Wird die Seite von einer Privatperson betrieben, kann man nicht unbedingt verlangen, dass diese ihre Privatadresse oder private Telefonnummer ins Netz stellt. Aber das muss dann im Impressum klar erkennbar sein.
- Rubriken wie „**Wir über uns**“ können auch Informationen über den Anbieter und seine Motivation liefern.

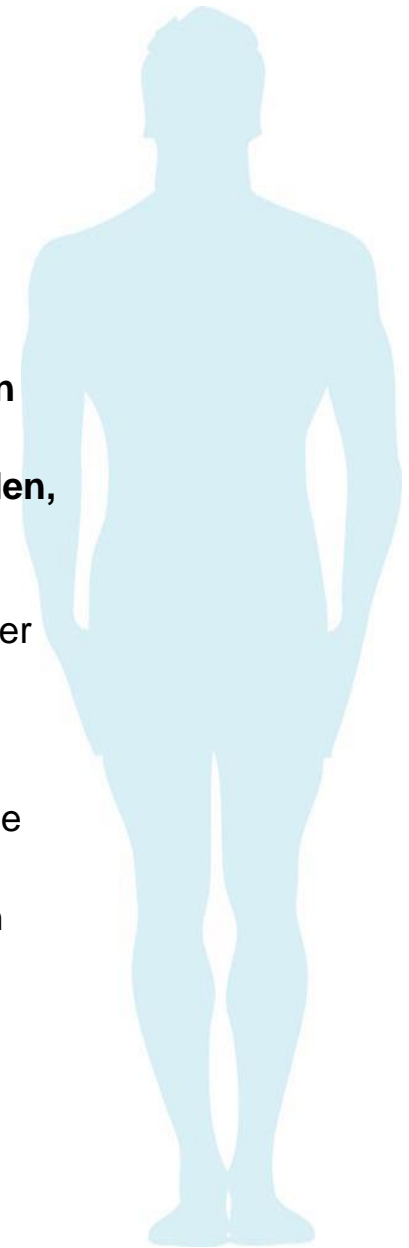


# Ungeschminkte Fakten oder Werbung?

**Insgesamt gibt es nur wenige werbefreie professionelle Seiten zu Gesundheitsthemen im Internet. Solche stammen meist von Institutionen oder Behörden .**

**Da die Informationen in der Regel kostenfrei zur Verfügung gestellt werden, finanzieren die meisten Anbieter ihre Kosten durch Werbung.**

- Fragen Sie daher immer kritisch: Kann eine Internetseite, die Werbebanner oder Werbeflächen verkaufen will, auch in jedem Fall objektiv sein?
- Nicht nur falsche oder geschönte Information findet man auf werbefinanzierten Internetseiten: Es werden bisweilen auch wichtige Informationen weggelassen oder andere besondere betont, um potenzielle Kunden nicht zu verärgern.
- Achten Sie darauf, dass eine werbefinanzierte Internetseite die Anzeigen auch klar erkennbar von den redaktionellen Inhalten trennt.
- Besonders misstrauisch sollten Sie werden, wenn Sie feststellen, dass fachlicher Inhalt und Werbung vermischt werden.

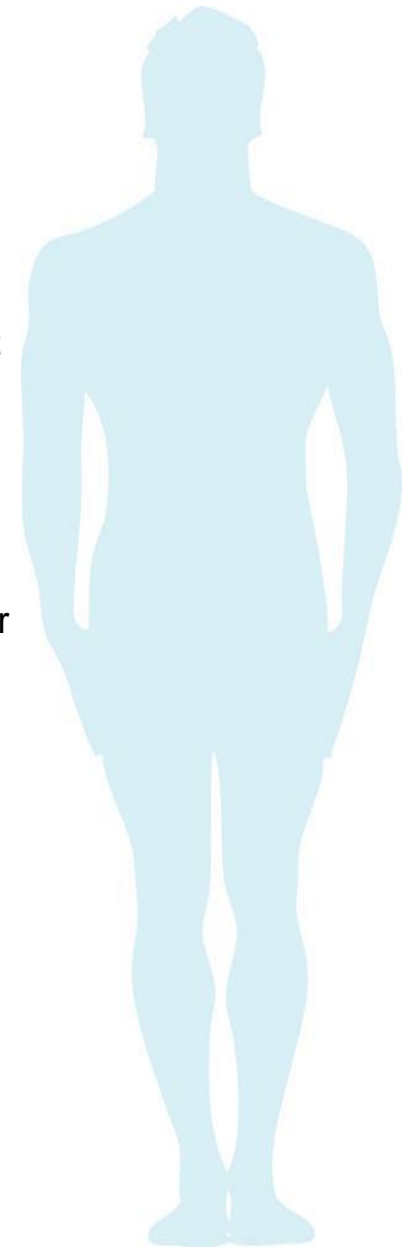




## Wer hat das geschrieben? – Qualifikation

**Achten Sie darauf, ob die Qualifikation der Autoren der Website genannt wird. Die Autoren müssen nicht unter jedem Artikel stehen, aber das Autoren- und Redaktionsteam sowie (falls vorhanden) das Beraterteam sollten möglichst mit Qualifikation genannt sein.**

- Gerne werden Professoren- oder Dokortitel aufgeführt, um eine gewisse Seriosität auszudrücken. Aber Achtung: Nicht jeder Professor oder Doktor ist ein Arzt oder hat eine medizinische Ausbildung!
- Wenn ein Prof. Dr. med. oder ein Dr. med. Autor ist, macht das zwar eine Information nicht automatisch richtig, aber es weist zumindest auf eine inhaltliche Fachkompetenz hin.
- Methoden: Wie wird bei der Erstellung von Gesundheitsinformation vorgegangen? Auch eine solche Darstellung kann ein Hinweis auf die Einhaltung eines Qualitätsstandards, über Qualität und Sorgfalt einer Internetseite sein (vgl. folgendes Beispiel des IQWiG)





## Woher wissen die das? – Quellen

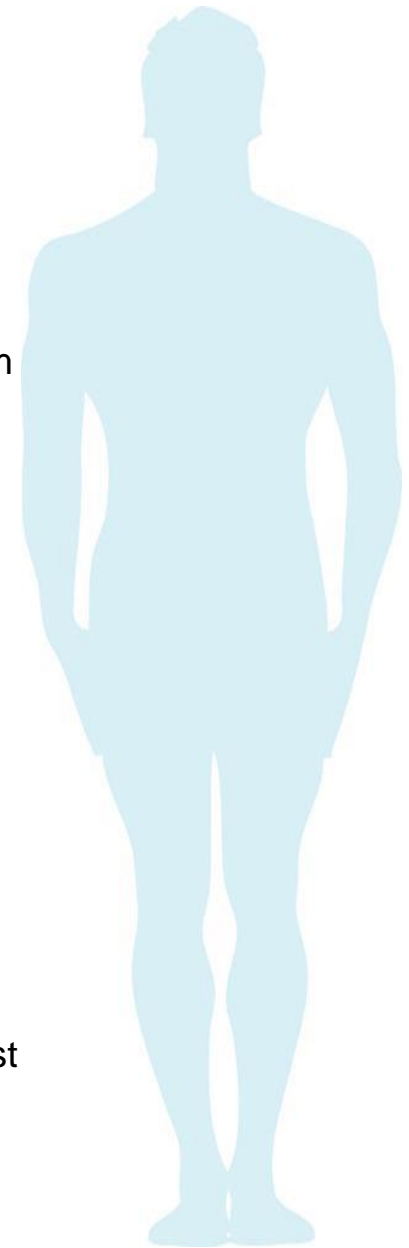
- Sind die Angaben und Aussagen in der Gesundheitsinformation, vor allem zum möglichen Nutzen und Schaden einer medizinischen Maßnahme, durch Quellen belegt?
- Besonders komfortabel - die Quellenangaben sind mit dem Volltext oder zumindest zu einer Zusammenfassung verlinkt.

## Wann und wie oft? – Aktualität

**In manchen Bereichen der Medizin veraltet Wissen schnell, so dass die heute aktuelle Information morgen schon überholt sein kann.**

**Deshalb prüfen Sie:**

- Wie aktuell sind die Quellen und damit auch die Inhalte der Gesundheitsinformation?
- Wie aktuell ist die Gesundheitsinformation selbst, wann wurde sie verfasst beziehungsweise aktualisiert?
- Gibt es dafür einen regelmäßigen Aktualisierungsturnus?



# Was passiert mit meinen Daten? – Sicherheit

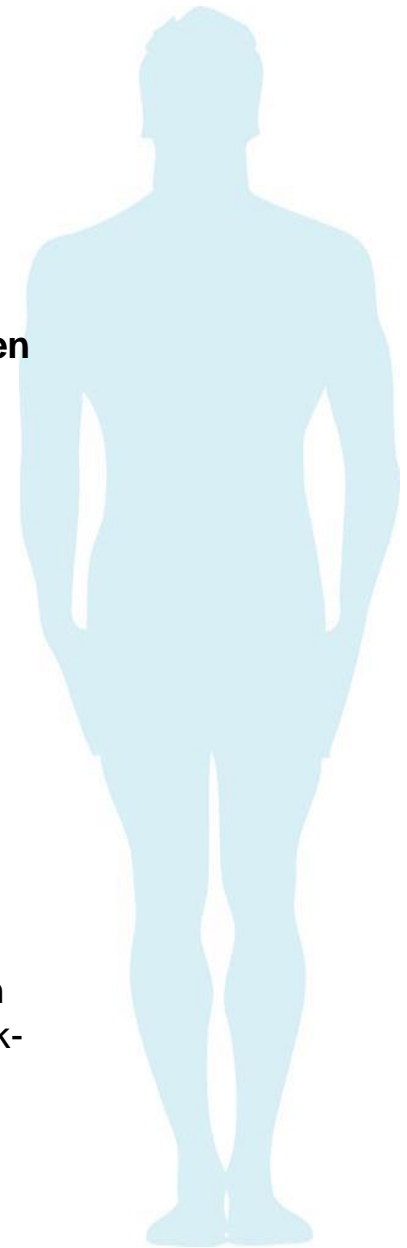
Im Internet sind Sie weitgehend anonym – solange Sie keine persönlichen Daten angeben, z. B. um einen Newsletter zu abonnieren, um bei einem Forum oder einem Quiz teilzunehmen.

Dann wird der Datenschutz für Sie besonders wichtig, um nicht unerwünschte (Spam) Mails zu erhalten. Deshalb prüfen Sie:

- Geben die Betreiber der Website Auskunft über den Umgang mit Benutzerdaten?
- Gibt es eine Datenschutzerklärung?

**Vorsicht bei sogenannten Plug-Ins wie „Gefällt mir“ oder „Empfehlen“, insbesondere in sozialen Netzwerken!**

Wenn Sie in Ihr Netzwerk-Konto eingeloggt sind und dann ein solches Plug-In anklicken, kann Ihr Besuch einer bestimmten Internetseite mit Ihrem Netzwerk-Konto verknüpft werden.



# Zertifikate

- Zertifikate weisen auf einen Mindeststandard an Transparenz hin
- Die wichtigsten sind HON (Health on the Net) und afgis (Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem)
- Geprüft werden nur formale Aspekte, nicht der Inhalt der Informationen
- Es gibt eine Reihe weiterer Zertifikate – oft handelt es sich um Eigenkreationen



informationen.

Wir erfüllen die afgis-Transparenzkriterien. Das afgis-Logo steht für hochwertige Gesundheits-



Kontrollieren Sie dies hier.

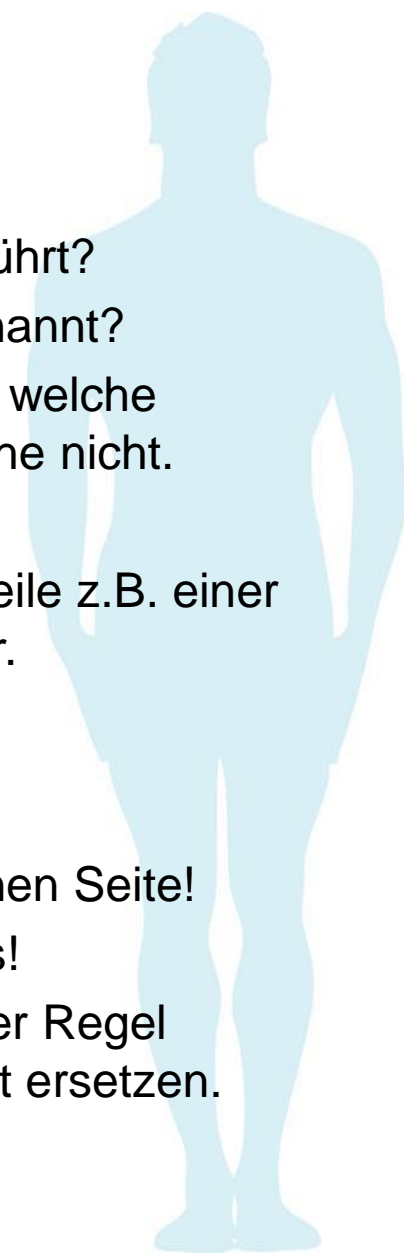
Wir befolgen den HONcode-Standard für vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen.

## Weitere Aspekte

- Werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten aufgeführt?
- Werden auch die Nebenwirkungen einer Behandlung genannt?
- Gute Gesundheitsinformationen beschreiben objektiv, für welche Behandlungen ein Nutzen nachgewiesen ist und für welche nicht.
- Sie erzeugen keine Angst und keinen Druck.
- Stattdessen informieren sie objektiv über Vor- und Nachteile z.B. einer Behandlung und überlassen die Entscheidung dem Leser.

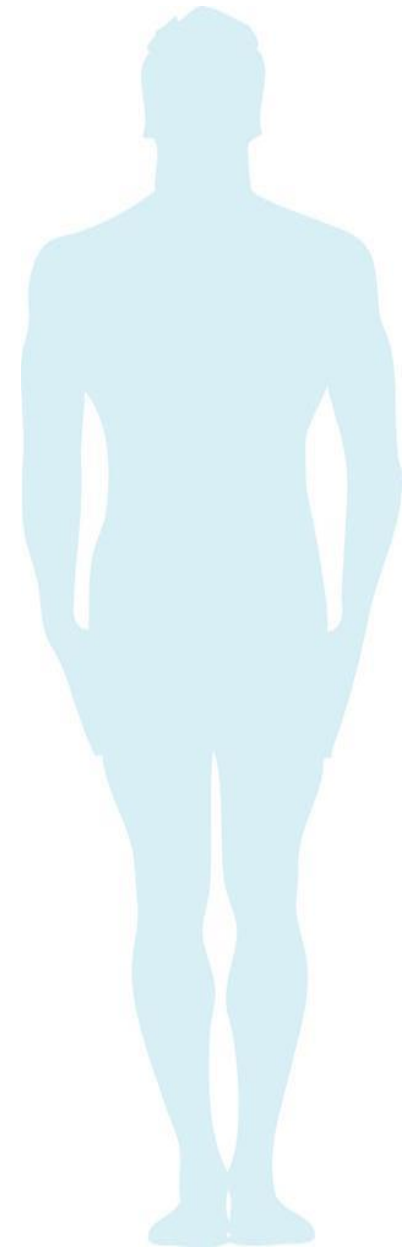
## Noch einige Anmerkungen

- Verlassen Sie sich nie auf die Informationen einer einzelnen Seite!
- Stellen Sie nie eine Eigendiagnose mit Hilfe des Internets!
- Eine Gesundheitsinformation aus dem Internet kann in der Regel nicht den direkten Kontakt zu einer Ärztin oder einem Arzt ersetzen.



# Gemeinsame Entscheidungsfindung

Arzt	Patient
Gesundheitsexperte	Experte für die eigenen Werte, Vorlieben und Erwartungen
Diagnose, Natürlicher Krankheitsverlauf	Vorgeschichte, Lebensweise, Umfeld
Behandlungsmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"><li>• Vor- und Nachteile</li><li>• Einfluss auf Krankheitsverlauf</li></ul>	Vorstellungen und Ängste bezüglich der Symptome oder Krankheit
Weitere Informationsquellen	Bereits vorhandenes Wissen



# Entscheidungshilfe

## Entscheidungshilfe

Diese Entscheidungshilfe wurde für Menschen entwickelt, die vor schwierigen Entscheidungen stehen, die ihre Gesundheit oder ihr soziales Leben betreffen. Sie hilft Ihnen dabei, sich über Ihre persönlichen Bedürfnisse klar zu werden, die nächsten Schritte zu planen, Fortschritte zu dokumentieren und anderen an der Entscheidung beteiligten Menschen Ihre Sicht zu vermitteln. Die Dinge, die Sie hier lernen, können auch bei zukünftigen Entscheidungen nützlich sein. Die Entscheidungshilfe umfasst vier Schritte:

1. Um welche Entscheidung geht es?
2. Welche Möglichkeiten haben Sie? Wer kann Sie unterstützen?
3. Was benötigen Sie für die Entscheidung?
4. Was fehlt Ihnen noch für die Entscheidung? Was könnte Ihnen bei der Vorbereitung weiterhelfen?

Die Entscheidungshilfe ersetzt keine professionelle Beratung. Sie hilft Ihnen bei der Vorbereitung, bevor Sie mit Fachleuten und Angehörigen die verschiedenen Möglichkeiten besprechen.

### 1. Um welche Entscheidung geht es?

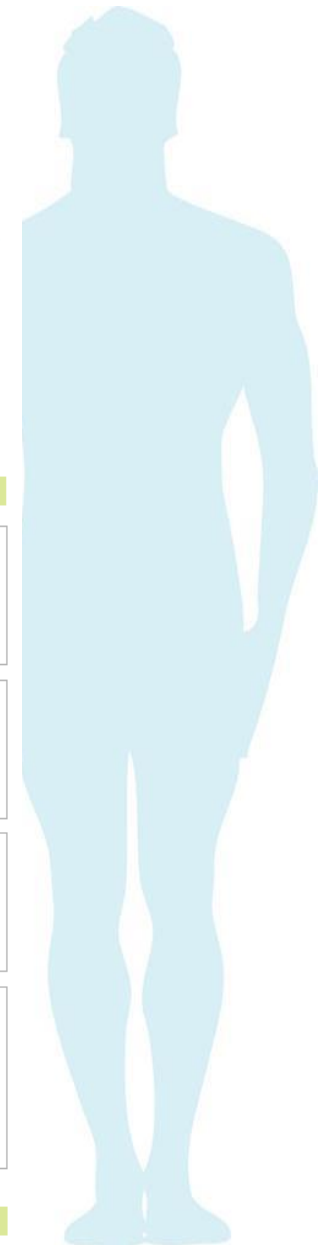
Vor welcher Entscheidung stehen Sie?

Warum müssen Sie diese Entscheidung treffen?

Bis wann müssen Sie sich entscheiden?

Wie weit sind Sie mit Ihrer Entscheidung?

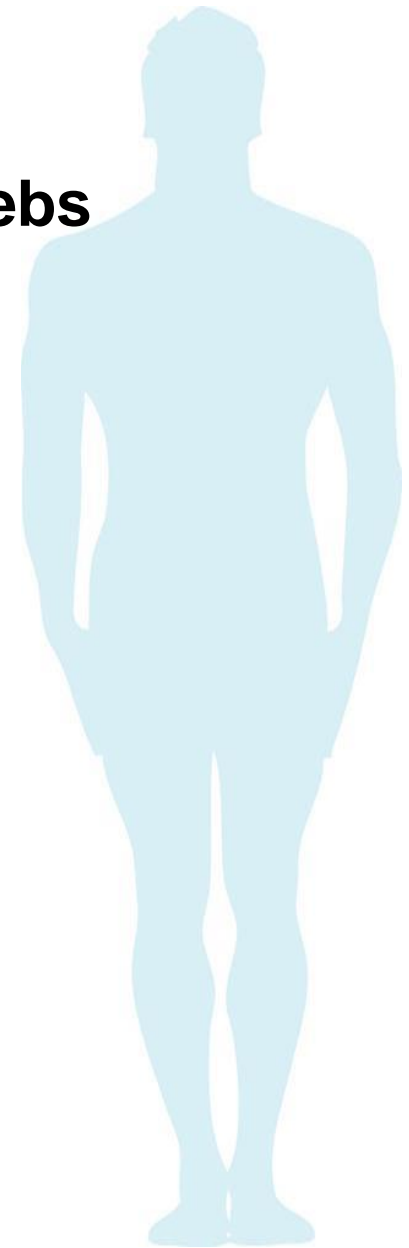
- Ich habe noch nicht über die verschiedenen Möglichkeiten nachgedacht.
- Ich denke gerade über die verschiedenen Möglichkeiten nach.
- Ich stehe kurz vor einer Entscheidung.
- Ich habe mich bereits entschieden.





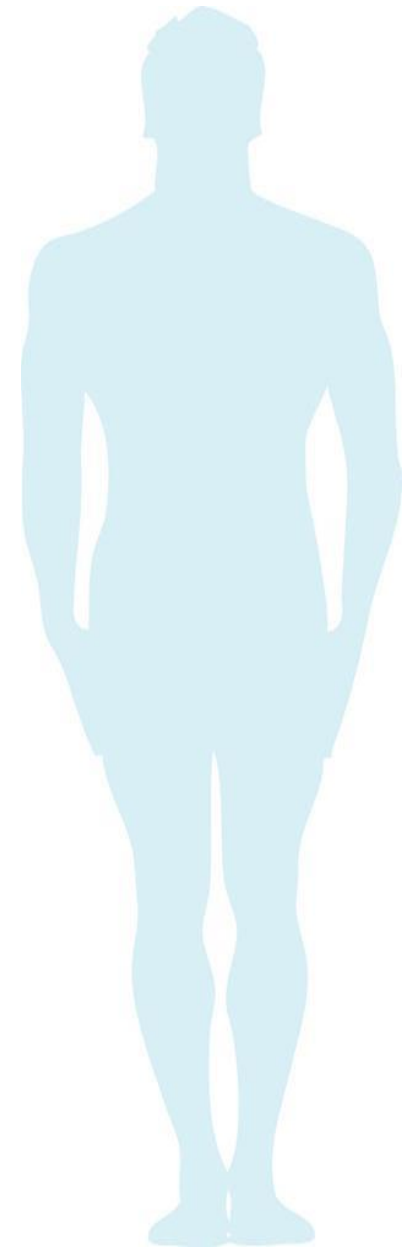
# Vorsorge und Früherkennung von Darmkrebs

- Entsteht fast immer aus kleinen Schleimhautwucherungen (Polypen)
- Entstehung dauert meist sehr lange.
- Vorsorge: Polypen werden abgetragen, bevor ein Krebs entsteht.
- Früherkennung: ein Krebs wird erkannt, bevor er durch Beschwerden auffällig wird.



# Möglichkeiten

- Keine Teilnahme an der Früherkennung
- Test auf verstecktes Blut im Stuhl
  - Erfolgt Zuhause
  - Drei Stuhlproben auf Testbriefchen
  - Keine Vorbereitung notwendig
- Darmspiegelung
  - Erfolgt in Praxis oder Krankenhaus
  - Vorbereitung ab Tag vor Untersuchung
  - Beruhigungsmedikamente während der Untersuchung



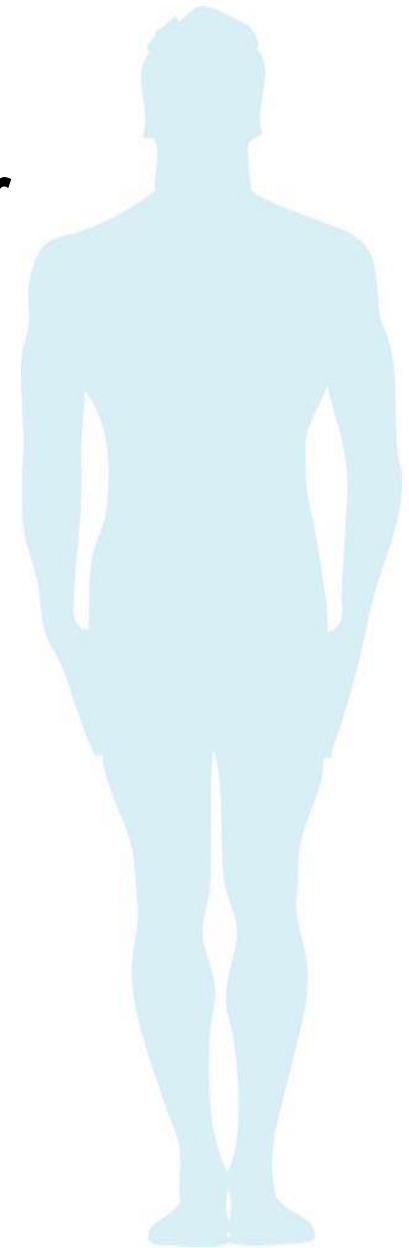
# Überblick

1000 Männer im Alter von 60 – nächste 10 Jahre

	Keine Früh- erkennung	Stuhltest	Darm- spiegelung
Erkranken	20	?	13 - 15
Sterben	7	5 - 6	3 - 4
Komplikationen	keine	keine direkten	3

# Wie schätze ich Für und Wider dieser Alternativen für mich ab?

- Wie jemand die Vor- und Nachteile einer Behandlung oder Untersuchung abwägt, ist eine persönliche Frage – die Wissenschaft gibt hier keine Antwort.



# Bedürfnisse und das Wissen können sich ändern...

- Einige Entscheidungen können in Absprache mit dem Arzt auch verändert werden.
- Wenn ich mich in einer bestimmten Situation gegen eine Vorsorgeuntersuchung entschieden habe, kann ich diese ggf. später durchführen lassen.

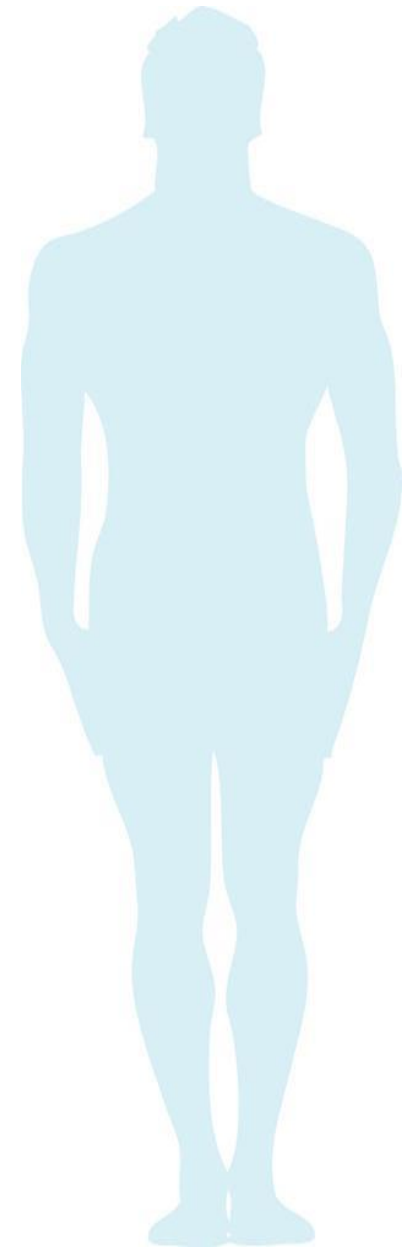
....

Zudem:

Wichtig ist Kommunikation mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten: über den allgemeinen gesundheitlichen Zustand, Beschwerden, Schmerzen, mögliche unerwünschte Wirkungen der Behandlung.

# Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!

## Haben Sie Fragen?



### Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

- Im Mediapark 8
- D-50670 Köln
- Telefon +49-221/3 56 85-0
- Telefax +49-221/3 56 85-1
- [info@iqwig.de](mailto:info@iqwig.de)
- [www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)
- [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)