



Instytut Praw Pacjenta  
i Edukacji Zdrowotnej

# Zdrowie w Internecie

**MY**  
FUNDACJA  
MY PACJENCI



W badaniu udział  
wzięło 1182 respondentów  
w wieku od 18 do 85 lat.  
Próba była reprezentatywna  
ze względu na wiek, płeć  
oraz na miejsce zamieszkania.





Instytut Praw Pacjenta  
i Edukacji Zdrowotnej

## Zdrowie w Internecie



W erze cyfrowej, kiedy informacje są na wyciągnięcie ręki, ważne jest, jak korzystamy z dostępnych zasobów. Szczególnie istotne jest to w kontekście zdrowia, gdzie dostęp do wiarygodnych, zrozumiałych informacji może mieć bezpośredni wpływ na jakość i długość życia.

Zapytaliśmy użytkowników Internetu, jak z niego korzystamy, jak oceniamy wiarygodność informacji, z kim konsultujemy uzyskane informacje, a także jak informacje te na nas wpływają. Rezultaty te są kluczowe do zrozumienia, jak możemy lepiej zaspokoić potrzeby informacyjne, a co za tym idzie, jak możemy poprawić nasze zdrowie.

Sondaż rzuca światło na relację między zdrowiem a dostępnymi w sieci informacjami na ten temat. Interpretując zgromadzone dane, obserwujemy, że respondenci cechują się ostrożnością oraz krytycznym nastawieniem do zdrowotnych informacji znajdujących się w Internecie, szczególnie jeżeli pochodzą one od celebrytów czy influencerów.

Niewątpliwie zauważalna jest pewność w umiejętnościach odnajdywania wiarygodnych informacji o zdrowiu, te wnioski idą w parze z niewielką ilością osób, które uważają za wiarygodne czy wartościowe rady zdrowotne udzielane przez popularne osoby w Internecie.

Znaczna część badanych wyraża sceptycyzm przed rezygnacją ze stosowania leku na podstawie negatywnych opinii znalezionych online. Ta postawa zgodna jest z wcześniejszymi obserwacjami, pokazującymi skłonność do krytycznej oceny informacji zdrowotnych.

Badanie pokazuje, jak ważne jest rozwijanie umiejętności krytycznej oceny informacji zdrowotnych, zwłaszcza tych pochodzących od nieweryfikowanych źródeł, co jest kluczowe dla utrzymania i poprawy własnego stanu zdrowia

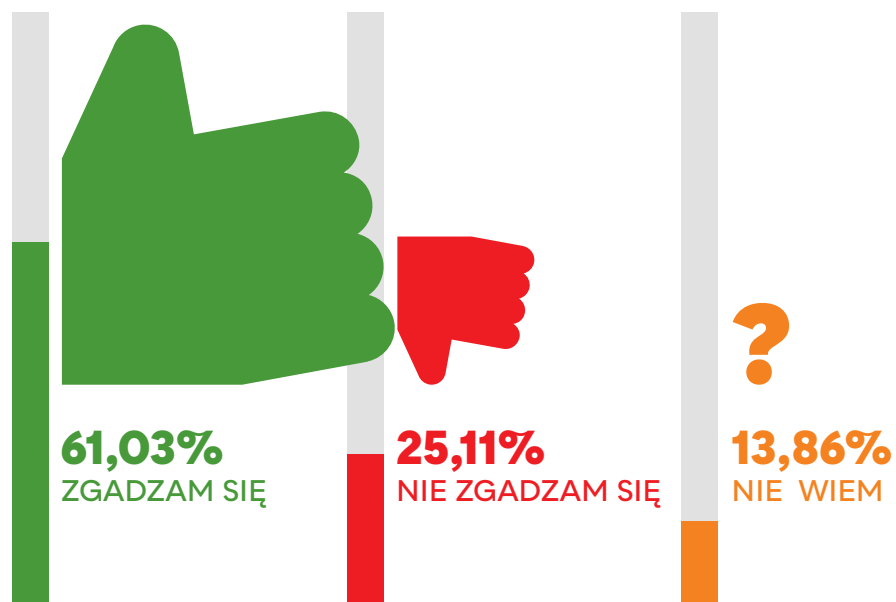


Instytut Praw Pacjenta  
i Edukacji Zdrowotnej

## Zdrowie w Internecie



Wiem, gdzie w Internecie można  
znaleźć wiarygodne informacje  
na temat zdrowia człowieka



Przeprowadzona ankieta dotycząca zdrowia w kontekście korzystania z Internetu, ukazała ciekawe wnioski dotyczące postaw i zachowań respondentów. Wynika z niej, że prawie dwie trzecie badanych (61,03%) potwierdza, że posiada świadomość, gdzie w sieci można odnaleźć rzetelne i wiarygodne informacje na temat zdrowia. Mimo to, ponad jedna czwarta (25,11%) odczuwa niepewność lub nawet przyznaje się do kompletnego braku wiedzy na ten temat.

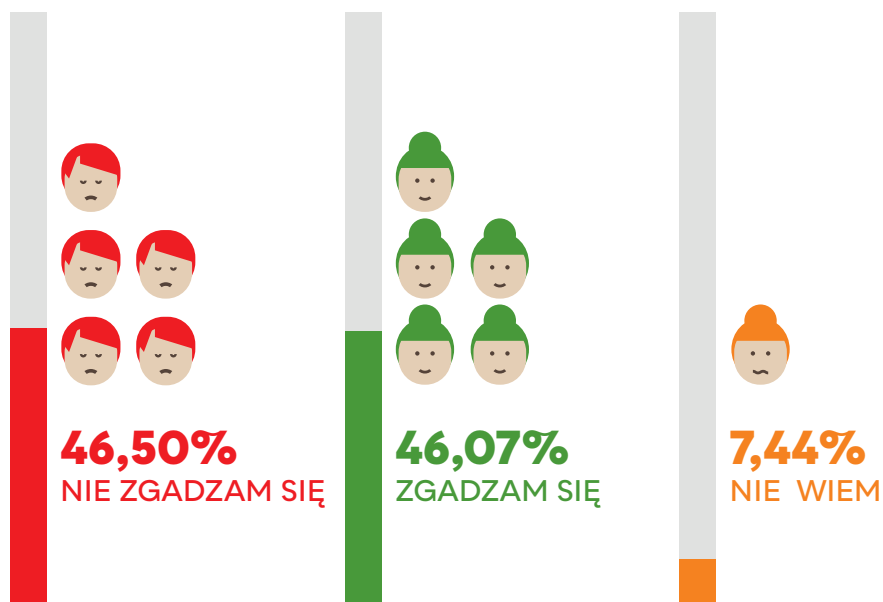


Instytut Praw Pacjenta  
i Edukacji Zdrowotnej

## Zdrowie w Internecie



Gdy mam (lub moi bliscy) złe samopoczucie,  
to szukam informacji o objawach na forach internetowych  
i w mediach społecznościowych np. na Facebooku



W kwestii szukania informacji na temat symptomów chorób na forach internetowych oraz mediach społecznościowych, takich jak Facebook. Wyniki wskazują, że Internet, a zwłaszcza fora internetowe i media społecznościowe, są popularnym źródłem informacji medycznej dla większości respondentów (46.07%). Jednakże, istnieje także duży procent osób, które wydają się nie polegać na tych źródłach (46.44%). To podkreśla złożoną naturę zdobywania informacji medycznych i pokazują, że różne grupy ludzi polegają na różnych źródłach. Z perspektywy zdrowia publicznego, te wyniki mogą wskazywać na potrzebę edukacji pacjentów na temat rzetelności i wiarygodności informacji medycznych dostępnych w Internecie.

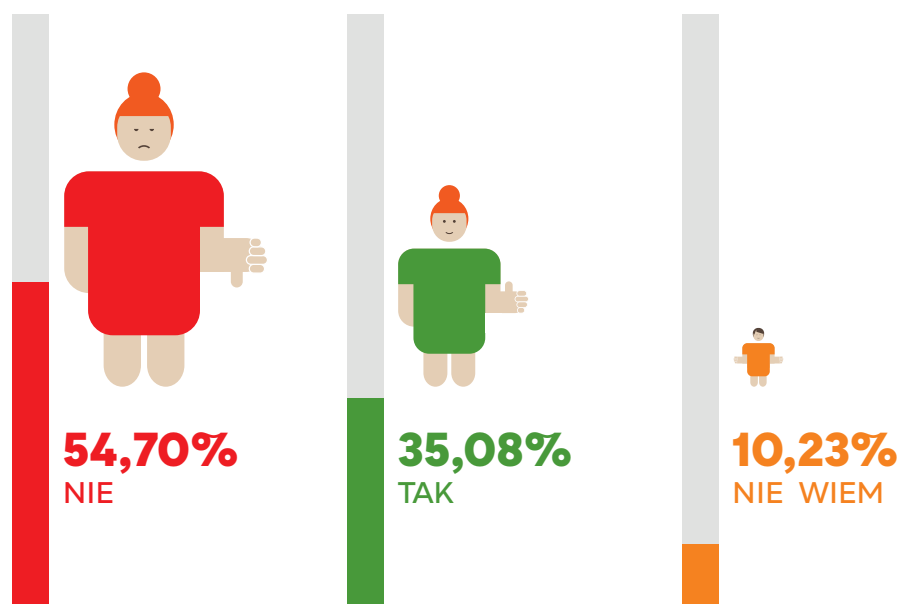


Instytut Praw Pacjenta  
i Edukacji Zdrowotnej

## Zdrowie w Internecie



Konsultuję z innymi osobami  
(osobiście lub na czacie, forum  
internetowym) informacje  
uzyskane od lekarza



Interesujące wyniki dało pytanie dotyczące konsultacji z innymi osobami informacji otrzymanych od lekarzy. Okazało się, że **35,08%** osób potwierdziło takie działania, podczas gdy grupa (**54,70%**) nie robi tego. Wyniki pokazują, że mniejsza część respondentów ma tendencję do konsultowania informacji uzyskanych od lekarza z innymi osobami, niż tych, którzy tego nie robią. Te dane mogą wskazywać na rolę, jaką społeczności - zarówno online, jak i offline - odgrywają w procesie zdrowotnym. Niektóre osoby mogą czuć, że dodatkowa opinia lub wsparcie pomaga im zrozumieć i zarządzać swoją opieką zdrowotną. Z drugiej strony, istnieje też duża grupa osób, która wydaje się w pełni polegać na informacjach uzyskanych od lekarza.

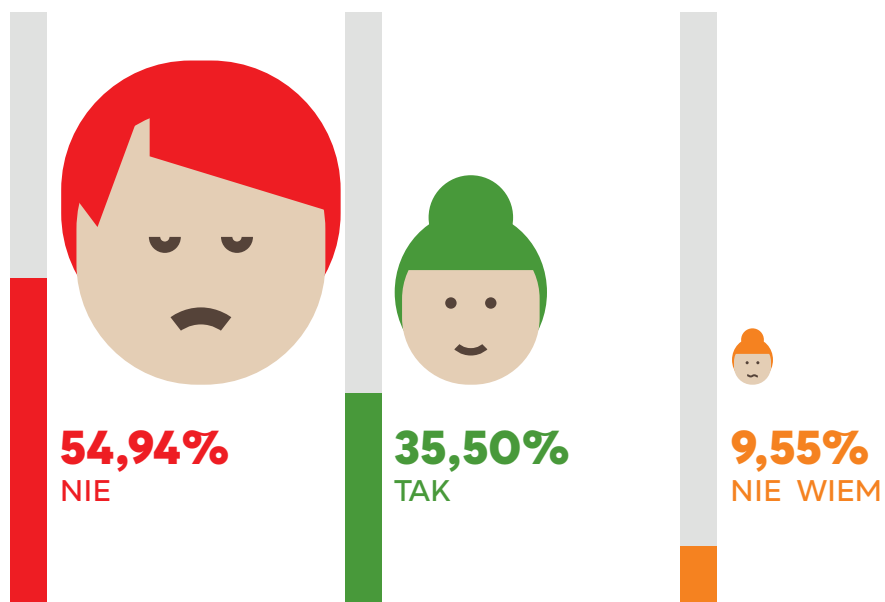


Instytut Praw Pacjenta  
i Edukacji Zdrowotnej

## Zdrowie w Internecie



### Zdarzyło mi się zrezygnować ze stosowania leku po przeczytaniu lub usłyszeniu negatywnej opinii na jego temat (nie od lekarza)



Niezwykle istotnym zagadnieniem stała się kwestia rezygnacji ze stosowania leków po przeczytaniu lub usłyszeniu o nich negatywnych opinii w sieci (nie pochodzących od lekarzy). Na ten temat odpowiedzi były podzielone - 35,54% badanych potwierdziło takie działanie, a 54,82% stanowczo zaprzeczyło. Choć większość respondentów wydaje się polegać na poradach medycznych od profesjonalistów, istnieje znaczna grupa, która może być podatna na wpływy zewnętrzne, takie jak opinie w mediach społecznościowych lub na forach internetowych. Te dane wskazują na potrzebę edukacji pacjentów na temat znaczenia porad lekarskich i potencjalnych ryzyka zmiany reżimu leczenia bez konsultacji z lekarzem.

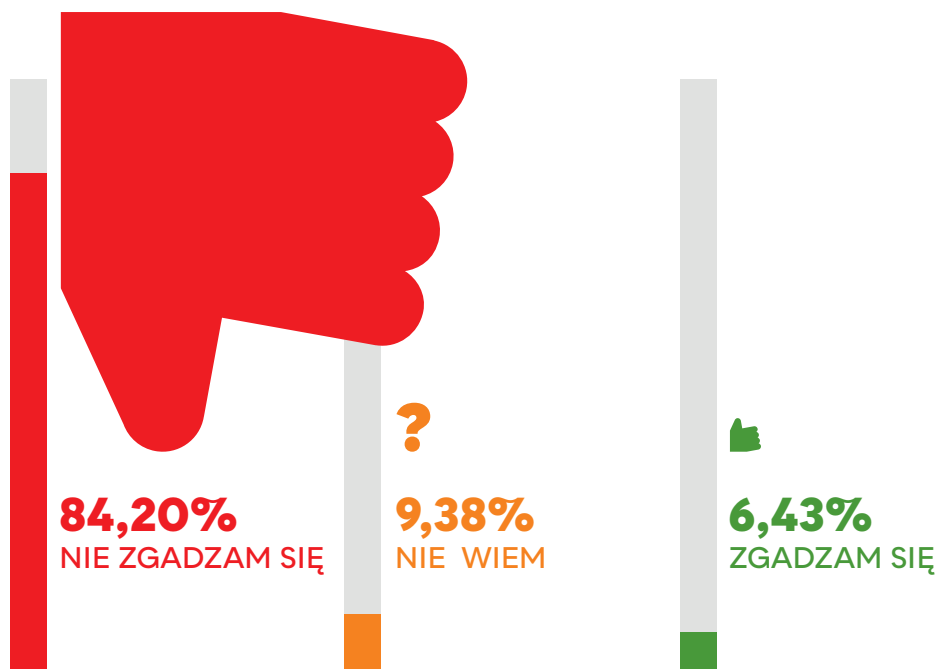


Instytut Praw Pacjenta  
i Edukacji Zdrowotnej

## Zdrowie w Internecie



Stosuję rady dotyczące zdrowia udzielane przez znane osoby  
(np. celebrytów i influencerów) w Internecie



Podobne tendencje zaobserwowano, kiedy zadano pytanie dotyczące stosowania rad zdrowotnych udzielanych przez znane osoby w Internecie. Zaledwie 6,37% zgodziło się, że stosuje takie rady, a przeważająca większość - 84,33% - temu zaprzeczyła.



Instytut Praw Pacjenta  
i Edukacji Zdrowotnej

## Zdrowie w Internecie



Internet, bez wątpienia, odgrywa kluczową rolę jako źródło wiedzy na temat zdrowia. Niemniej jednak, istnieje kilka obszarów, które mogą wymagać zwiększonej świadomości, edukacji lub dostępu do informacji.

Istotne jest, że większość respondentów zdaje się podchodzić do tych danych z określoną ostrożnością i sceptycyzmem, zwłaszcza jeśli informacje pochodzą od osób takich jak celebryci czy influencerzy. To sugeruje, że uczestnicy ankiety posiadają umiejętność krytycznej oceny źródeł, z których czerpią informacje. Dlatego zrozumienie, jak inni korzystają z dostępnych informacji zdrowotnych w Internecie, może pomóc im w lepszym zrozumieniu i nawigowaniu przez gąszcz informacji dostępnych online. Przede wszystkim, zdaje się ono podkreślać znaczenie krytycznego podejścia do informacji zdrowotnych, zwłaszcza tych pochodzących od nieweryfikowanych źródeł.

Badanie jasno pokazuje, że Internet mocno wpływa na to, jak ludzie dbają o swoje zdrowie. Większość ludzi korzysta z Internetu, aby znaleźć informacje na temat zdrowia, a wiele z nich deklaruje, że wie które źródła są godne zaufania.



Jednakże, pewna grupa ludzi jest niepewna lub nie wie, gdzie w Internecie można znaleźć wiarygodne informacje na temat zdrowia. Jest też grupa, która na podstawie opinii znalezionych w Internecie podejmuje decyzje o zdrowiu, takie jak rezygnacja z leków. Te wyniki wskazują, że nadal istnieje potrzeba edukacji na temat zdrowia w kontekście cyfrowym.

Wyniki pokazują, że Internet stał się ważnym narzędziem dla zdrowia publicznego i ma potencjał do dalszego rozwoju jako narzędzie do poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia społeczeństwa. Jednakże, wyniki te pokazują również, że są obszary, które wymagają więcej uwagi, takie jak edukacja zdrowotna i podnoszenie świadomości.