

## Minutka za ZDAJ.net

Barbara Mihevc Ponikvar, Sara Kotar

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

### Povzetek

Svetovni splet je postal enostavno, dostopno in priljubljeno orodje za iskanje informacij; med drugim tudi informacij povezanih z zdravjem, zato ga lahko uporabimo tudi kot orodje za promocijo in krepitev zdravja ter ozaveščanje o preventivnih aktivnostih. Mlajši odrasli, kamor sodijo tudi bodoči starši in starši otrok, so med najbolj aktivnimi uporabniki spleta in prav za njih smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje razvili spletno mesto ZDAJ.net (<https://zdaj.net/>). Tu so zbrane številne informacije o zdravem načinu življenja, zdravju in zdravstvenem varstvu v nosečnosti, otroštvu in mladostništvu. Zdravstveni strokovnjaki, ki se pri svojem delu srečujejo s ciljno populacijo, imajo pomembno vlogo pri tem, da uporabnike usmerijo na to spletno mesto, kjer so na voljo strokovno podprte in preverjene vsebine.

**Ključne besede:** promocija zdravja, svetovni splet, spletno mesto, nosečnost, otroci in mladostniki

### Uvod

Z razvojem digitalne tehnologije v zadnjem desetletju postaja svetovni splet (v nadaljevanju splet) vedno bolj priljubljeno orodje za iskanje informacij, tudi s področja zdravja (1). Univerzum informacij in znanja je namreč postal dostopen kjerkoli in vsem, ki imajo napravo z internetno povezavo, torej računalnik, pametni telefon ali tablico. Splet kot interaktivni medij omogoča tudi dvosmerno komunikacijo, ki pa ni odvisna od prostora in časa. Relativna enostavnost uporabe, takojšnja dostopnost in anonimnost igrajo pomembno vlogo tudi pri pridobivanju informacij s področja zdravja (2), še posebej v času, ko je dostop do zdravnika otežen.

Splet se v zvezi z zdravjem uporablja večinoma v tri namene, in sicer za: iskanje in posredovanje informacij oziroma vsebin povezanih z zdravjem, izmenjavo informacij med uporabniki v spletnih klepetalnicah in na forumih ter za komuniciranje z zdravstvenim osebjem po elektronski pošti in podobno (3). V Sloveniji uporabljamo tudi storitve e-zdravja, ki med drugim omogočajo prikaz čakalnih dob za zdravstvene storitve in spletno naročanje na napoteno zdravstveno storitev. Na področju javnega zdravja pa lahko splet služi tudi kot orodje za promocijo in krepitev zdravja ter ozaveščanje o preventivnih aktivnostih.

Dostop do interneta je imelo leta 2019 že 89 % slovenskih gospodinjstev, v katerih je živela vsaj ena oseba stara od 16 do 74 let (4). Podatki Eurostat-a (5) kažejo, da je v letu 2019 v zadnjih treh mesecih pred

izvedbo raziskave 53 % prebivalcev Evropske unije v starostni skupini od 16 do 74 let iskalo z zdravjem povezane informacije (na teme kot so: poškodbe, bolezni, prehrana) na spletu. Najvišji delež je bil zabeležen na Finskem, kjer je na spletu iskalo z zdravjem povezane informacije 76 % uporabnikov spleta, v Sloveniji je bil delež nekoliko nižji od povprečja (48 %). V Evropskem prostoru pogosteje iščejo zdravstvene informacije na spletu osebe v starostni skupini od 30 do 44 let (6), višje izobraženi, prebivalci, ki živijo v mestih, so delovno aktivni ali se še izobražujejo (1). Čeravno je splet zelo priljubljen, nekateri še vedno označujejo kot bolj kredibilna vira informacij zdravstvene strokovnjake in tiskana gradiva (knjige, brošure) (7, 8). Večina oseb, ki so bile že v obravnavi pri zdravniku zaradi določenega zdravstvenega stanja, uporablja splet kot dodaten vir informacij (8). Na spletu tako iščejo informacije v primerih, ko je bila zdravnikova razlaga prekratka, nejasna ali si želijo o tem izvedeti še več.

Potreba po pridobitvi informacij, vezanih na zdravje in zdravstveno stanje, je pri nekaterih osebah močnejše izražena kot pri drugih. Nekateri raziskovalci poročajo tudi o razlikah med spoloma. Ženske naj bi namreč pogosteje iskale tovrstne informacije v primerjavi z moškimi in naj bi iskale možne razlage že ob pojavu blažjih težav (9). Uporabe spleta kot vira informacij s področja zdravja pa se poslužujejo tudi (bodoči) starši (10–12). Študije kažejo, da pridobljene informacije pogosto kombinirajo tudi z drugimi viri, kot je npr. mnenje zdravnika ali drugega zdravstvenega strokovnjaka (13).

Večini posameznikov, ki so ali bodo postali starši, uporaba digitalne tehnologije v današnjem času ni tuja. Mame mlajših otrok sodijo med aktivne uporabnice spleta ter pogosto iščejo tako splošne kot specifične informacije s področja zdravja in razvoja otrok (10, 12). Ravno dostopnost spleta je tista, ki mamam omogoča, da lahko pridejo do informacije praktično kadarkoli ter si izmenjujejo mnenja in izkušnje z drugimi starši preko družbenih medijev (14). Pogosteje naj bi informacije po spletu iskali starši, ki imajo ali pričakujejo prvega otroka (12), čeprav si izsledki različnih študij niso enotni (15). V splošnem starši ocenjujejo splet kot dober vir informacij, vezanih na zdravje, vendar se hkrati zavedajo, da je potrebno biti pozoren tudi na točnost informacij in verodostojnost spletnega mesta (13). Težava nastane predvsem zato, ker se iskanje izvaja preko ključnih besed vtipkanih v brskalnik, kot sta npr. Google in Yahoo, kjer se med zadetki na prvih straneh pogostoma ne pojavijo spletna mesta, ki imajo strokovne in preverjene informacije (16). Starši si želijo, da bi jih zdravstveno osebje seznanilo z naslovi spletnih mest, ki so verodostojna oziroma strokovno podprta. Težava pri uporabi spletnih vsebin je v tem, da niso vedno strokovne, pač pa tržno usmerjene. Zato lahko odražajo ideje in vrednote, ki so zavajajoče in v nasprotju s strokovnimi ugotovitvami (17).

Nekateri raziskovalci ugotavljajo še, da so osebe, ki iščejo zdravstvene informacije po spletu, tudi bolj zavzete za reševanje zdravstvenih težav in komuniciranje z zdravnikom v primerjavi s tistimi, ki tega ne delajo (18). Zato take osebe pogosto preverjajo informacije, ki so jih prebrale na spletu, pri zdravniku v ambulanti ali med obravnavo pri drugih zdravstvenih strokovnjakih. Pomembno je, da zdravstveno osebje tega ne spregleda in se ustrezno odzove ter uporabnike v prihodnje usmeri na spletna mesta, kjer so zbrane strokovne in preverjene informacije (5, 13).

### Spletno mesto ZDAJ.net

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je v letih od 2013 do 2016 sodeloval v projektu Skupaj za zdravje, ki ga je sofinanciral Norveški finančni mehanizem. Namenjen je bil preprečevanju in zmanjševanju bremena bolezni povezanih z nezdravim življenjskim slogom in zmanjševanju neenakosti v zdravju. Eden od delovnih sklopov je bil namenjen prenovi in nadgradnji preventivnih zdravstvenih programov za otroke in mladostnike, vključno s posodobitvijo vsebin in načina izvajanja Priprave na porod in starševstvo (Šole za bodoče starše). V okviru projekta je nastal slogan Zdravje danes za jutri – ZDAJ, ki nosi sporočilo o tem,

kako pomemben je vložek v zdravje od najzgodnejšega obdobja, saj to vpliva tudi na zdravje v kasnejših življenjskih obdobjih. Program ZDAJ je tako postal krovni naziv programa preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov. V okviru projekta je bilo postavljeno tudi spletno mesto programa ZDAJ.net (<https://zdaj.net/>), kjer smo objavili številna gradiva za izvajalce zdravstvenega varstva (patronažne medicinske sestre, izvajalke Priprave na porod in starševstvo, pediatrične time in drugo), ki so jih pripravili različni slovenski strokovnjaki.

Prenovo in nadgradnjo spletnega mesta smo izvedli v letu 2019 v sklopu projekta MoST (Model skupnostnega pristopa krepitve zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih) z namenom, da postane spletno mesto bolj pregledno in prilagojeno splošni javnosti. Hkrati pa smo posodobili in nadgradili tudi nabor vsebin. Spletno mesto je danes namenjeno objavljanju informacij in vsebin o zdravem načinu življenja za nosečnice, otroke in mladostnike ter vsebin s področja preventivnih aktivnosti in programov, ki potekajo na primarnem nivoju zdravstvenega varstva. V osnovi so ciljne populacije uporabnikov: nosečnice oziroma bodoči starši ter starši otrok in mladostnikov, nekaj vsebin je namenjenih tudi samim mladostnicam in mladostnikom. V posebnem razdelku pa so zbrana še gradiva namenjena različnim profilom zdravstvenih strokovnjakov.

Za lažji pregled in dostop so vsebine uvodne strani razdeljene na naslednja področja: nosečnost, porod in poporodno obdobje, novorojenček in dojenček, otrok in mladostnik ter ostalo. Aktualne ali zanimive teme v določenem obdobju so objavljene pod rubriko Izpostavljeno, vsak mesec pa pripravimo tudi drugo temo meseca. Bodoči starši in starši lahko najdejo številne informacije o zdravem življenjskem slogu, pripravi na prihod novorojenčka, porodu, dojenju, duševnemu zdravju v nosečnosti in po porodu, skrbi za otrokovo zdravje, varnost in razvoj. Starše in mladostnike ozaveščamo tudi o cepljenju, med drugim tudi o cepljenju proti HPV-ju. Glede na izredne razmere v letu 2020 zaradi pojava pandemije koronavirusa, smo posebno pozornost namenili tudi tej temi. Želimo si, da bi uporabnice in uporabniki na spletnem mestu našli informacije, ki so strokovne, preverjene in aktualne. Za bolj vedoželjne so objavljene tudi nekatere daljše različice gradiv. Prav tako želimo uporabnikom omogočiti vpogled v aktivnosti primarnega zdravstvenega varstva ter jih seznaniti o tem, kakšne storitve so na voljo znotraj mreže javnega zdravstva. Ker si želimo, da bi spletno mesto ZDAJ.net postalo prepoznano med ciljno populacijo, smo za ginekološke ambulante pripravili promocijske

vizitke, ki naj bi jih nosečnice prejele ob prvem pregledu pri ginekologu. K ogledu spletne strani pa jih vabimo tudi z vodnikom za bodoče starše »Pričakujemo dojenčka«, ki je izšel v letu 2020 in na kratko povzema vsebine spletnega mesta. V kratkem pa bodo na voljo tudi promocijski plakati za čakalnice zdravstvenih ustanov.

## Zaključek

Dostop do spleta in številnih informacij postavlja uporabnike v aktivnejšo vlogo pri pridobivanju znanja na področju zdravja, hkrati jih postavlja pred izziv, kako izbrati kakovostne, strokovno preverjene informacije v množici spletnih mest, ki so na voljo. Zato imajo zdravstveni strokovnjaki pomembno vlogo tudi pri tem, da ozaveščajo uporabnike in jim svetujejo uporabo preverjenih in strokovno podprtih spletnih vsebin. S spletnim mestom ZDAJ.net uporabnikom zagotavljamo preverjene informacije, ki so jih pripravili slovenski strokovnjaki in na ta način želimo prispevati k krepitvi in varovanju zdravja nosečnic, dojenčkov, otrok in mladostnikov.

## Literatura

- Bujnowska-Fedak MM, Waligóra J, Mastalerz-Migas A. The internet as a source of health information and services. *Adv Exp Med Biol.* 2019;1211:1–16.
- Fox S, Duggan M. Health online 2013. [cited 2020 Aug 21]. Available from: <https://www.pewresearch.org/internet/2013/01/15/health-online-2013/>.
- McMullan M. Patients using the internet to obtain health information: how this affects the patient-health professional relationship. *Patient Educ Couns.* 2006;63(1–2):24–28.
- Statistični urad Republike Slovenije. Uporaba IKT v gospodinjstvih; 2019 [cited 2020 Aug 21]. Available from: <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/2989>.
- Eurostat. 53% of EU citizens sought health information online; 2020 [cited 2020 Aug 27]. Available from: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20200327-1>.
- Higgins O, Sixsmith J, Barry MM, Domegan C. A literature review on health information-seeking behaviour on the web: a health consumer and health professional perspective. Stockholm: ECDC; 2011 [cited 2020 Aug 27]. Available from: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/publications/Publications/Literature%20review%20on%20health%20information-seeking%20behaviour%20on%20the%20web.pdf>.
- Dolan G, Iredale R, Williams R, Ameen J. Consumer use of the internet for health information: a survey of primary care patients. *Int J Consum Stud.* 2004;28:147–153.
- Rains SA. Perceptions of traditional information sources and use of the world wide web to seek health information: findings from the health information national trends survey. *J Health Commun.* 2007;12(7):667–80.
- Rowley J, Johnson F, Scaffi L. Gender as an influencer of online health information-seeking and evaluation behavior. *J Assn Inf Sci Tec.* 2015;68:36–47.
- Plantin L, Daneback K. Parenthood, information and support on the internet. A literature review of research on parents and professionals online. *BMC Fam Pract.* 2009;10(1):34.
- Wainstein BK, Sterling-Levis K, Baker SA, Taitz J, Brydon M. Use of the internet by parents of paediatric patients. *J Paediatr Child Health.* 2006;42(9):528–32.
- Bernhardt JM, Felter EM. Online pediatric information seeking among mothers of young children: results from a qualitative study using focus groups. *J Med Internet Res.* 2004;6(1):e7.
- Jaks R, Baumann I, Juvalta S, Dratva J. Parental digital health information seeking behavior in Switzerland: a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2019;19(1):225–235.
- O'Connor H, Madge C. My mum's thirty years out of date. *Community Work Fam.* 2004;7(3):351–69.
- Skranes LP, Løhaugen GC, Botngård A, Skranes J. Internet use among mothers of young children in Norway—a survey of internet habits and perceived parental competence when caring for a sick child. *J Public Health.* 2014;22(5):423–31.
- Khoo K, Bolt P, Babl FE, Jury S, Goldman RD. Health information seeking by parents in the internet age. *J Paediatr Child Health.* 2008;44:419–423.
- Pitts V. Illness and internet empowerment: writing and reading breast cancer in cyberspace. *Health (London).* 2004;8(1):33–59.
- Lovich D, Silverstein MB, Lesser R. Vital signs update: the E-health patient paradox. Boston, MA: Boston Consulting Group; 2001 [cited 2020 Aug 25]. Available from: <https://mkt-bcg-com-public-images.s3.amazonaws.com/public-pdfs/legacy-documents/file13665.pdf>.