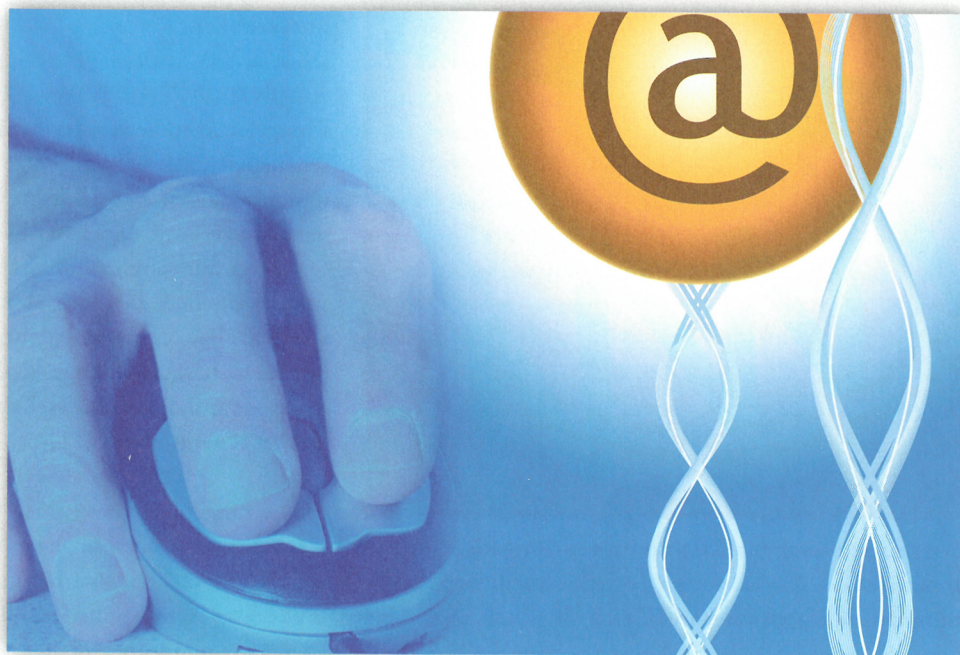


Internett på resept:

Hvilke nettsteder kan vi anbefale pasientene?

AV ØYSTEIN EIRING OG ANNE TVEDTEN, *helsebiblioteket.no*



ILLUSTRASJONSFOTO: RONFROMYORK

Hvordan reagerer allmennleger når pasienten viser til informasjon hun eller han har funnet på internett? En fersk oversiktsartikkel viser at de fleste helsearbeidere reagerer på en eller to av følgende tre måter:

- Én gruppe føler seg truet av informasjonen pasienten tar med, går i forsvarsposisjon, og inntar ekspertrollen.
- En annen gruppe samarbeider med pasienten om å vurdere informasjonen, og hjelper til med å finne ny informasjon.
- En tredje gruppe anbefaler pasienten nettsteder med pålitelig helseinformasjon – såkalt «internett-forskrivning».

At noen føler seg truet, er kanskje ikke så rart. Internett har gjort enorme mengder informasjon enkelt tilgjengelig, i den grad at mange pasienter etter noen dager på nettet kan ha like store eller større kunnskaper om enkeltområder enn fastlegen sin. Det kan være en utfordring å ta opp kampen: Selv for den ekstremt faglig oppdaterte er det en umulig oppgave å holde seg fullt ut informert innen allmennmedisinens mange temaer. Men det fins en bedre strategi: Å ha gode kunnskaper om kunnskapen. For å være kunnskaps-

arbeider betyr ikke nødvendigvis å kunne mest, men å være ekspert på å finne, vurdere og bruke kunnskap. Og å hjelpe pasientene som surfer rundt på nettet, til det samme.

99 minutter på internett

La oss begynne med en situasjonsbeskrivelse. I 2006 så nordmenns vaner på nett slik ut:

- Unge mellom 16 og 24 år brukte i snitt 99 minutter daglig på internett, spill ikke inkludert.
- 96 prosent av alle husholdninger med samlet inntekt over 600 000 kroner hadde tilgang til internett. For befolkningen som helhet var tallet 69 prosent.
- 81 prosent av alle nordmenn hadde brukt internett de siste tre månedene.

Og helse? Stadig flere bruker nettet for å finne informasjon: En norsk studie viste at i 2005 hadde rundt seks av ti brukt nettet for å få informasjon om helse eller sykdommer. Unge, kvinner og de som er bosatt i byer, brukte nettet oftere til helseformål enn andre. Totalt mente mer enn en

ILLUSTRASJONSFOTO: RONFROMYORK



tre del av nettet var en viktig eller svært viktig kilde for helseinformasjon. Det vil si hver tredje person du ønsker velkommen inn i løpet av en arbeidsdag.

Hva leter pasientene etter?

Helse er så mangt. Hva er det egentlig pasientene leter etter når de søker etter helseinformasjon? En fersk oversiktsartikkel viser at de fleste nettsøkene pasienter gjør handler om spesifikke, medisinske lidelser. Den samme artikkelen viser at pasientene søker etter informasjon både før og etter legebesøket:

- Før besøket søker de etter informasjon for å kunne håndtere sin egen helse, og/eller for å finne ut om de trenger profesjonell hjelp
- Etter besøket søker de etter informasjon for å trygge seg selv, eller på grunn av misnøye med hvor mye detaljert informasjon de fikk under konsultasjonen.

Søkene etter informasjon er uttrykk for en pasientrolle som endrer seg: Stadig flere pasienter slutter å være passive mottakere av informasjon, og blir aktive konsumenter. Hvordan vi som leger forholder oss er ikke likegyldig: Vi bør ikke bare anerkjenne pasientenes søk etter kunnskap, men i tillegg diskutere informasjonen de bringer med seg og anbefale dem pålitelige nettsteder.

Hvilke nettsteder kan vi så stole på?

Kvaliteten på helseinformasjonen på internett har vært en kilde til bekymring siden den dukket opp. Nær hundre studier har konkludert med at kvaliteten varierer sterkt, både i forhold til hvor nøyaktig, hvor fullstendig og hvor sammenhengende den er. For å bote på dette problemet har forskere laget hundrevis av verktøy for å måle kvaliteten. Innfallsvinklene varierer: Alt fra graderinger av evidens og anbefalinger, til litterære og journalistiske kriterier har vært foreslått. Også nett-design og mulighet for selv å bidra med innhold blir i økende grad anerkjent som viktige kvalitetskriterier.

Vurderer nettsider med 27 spørsmål

I jungelen av ulike verktøy for å vurdere kvaliteten på helsenettsteder, må en likevel velge ett. Her kan en følge eliminasjonsmetoden: For det første har de færreste som har laget slike verktøy, undersøkt kvaliteten på selve verktøyet. Og nesten alle som har blitt testet for kvalitet, har vist seg å være upålitelige. Den lille, eksklusive gruppen av verktøy som både har blitt testet og vist seg pålitelige, har vært lite opptatt av at nettsidene også skal være brukervennlige, nyttige og lett tilgjengelige. Helsebiblioteket.no bruker i øyeblikket et verktøy kalt LIDA.

LIDA rangerer internettsider ved å se både på hvor tilgjengelige, brukervennlige og pålitelige de er. Hva menes med det? Nettsider som har god tilgjengelighet er lette å bruke og er i samsvar med juridiske standarder for tilgjengelighet, også for mennesker med funksjonshemninger. God brukervennlighet betyr at det er lett for brukerne å finne det de trenger å vite, og at de kan bruke nettstedet effektivt. God pålitelighet og kildeinformasjon betyr blant annet at sidene er oppdaterte i forhold til den siste forskningen. Både brukervennlighet og pålitelighet vurderes av en person som gir poeng fra null til tre på tilsammen 27 spørsmål. Nettsidenes tilgjengelighet er det et automatisk dataprogram som vurderer.

Eksempelvis vil LIDA ut fra dette premiere sider som

- er godt tilrettelagt for svaksynte
- er forståelige og enkle å bruke
- bringer informasjon som er produsert på en holdbar måte
- jevnlig blir oppdatert

Og da er vi tilbake ved utgangspunktet: Hvilke nettsteder kan leger med hånden på hjertet anbefale pasientene? I januar 2007 valgte vi ut 13 store, ikke-kommersielle nettsteder, alle norskspråklige. Deretter gikk vi gjennom alle nettstedene med LIDA-verktøyet. Hver vurdering tok omlag en time. Her er resultatene, med vinneren på topp:

1. www.sintef.no/helse

Sintef.no er en side med flere underenheter og vi har kun vurdert helsesidene. SINTEF Helse er et av de største helseforskningsmiljøene i Norge og sidene inneholder mye informasjon og nyheter om forskning.

LIDA gir følgende poengsum:

TILGJENGELIGHET: 87 %

BRUKERVENNLIGHET: 76 %

PÅLITELIGHET: 78 %

TOTAL VURDERING: 80 %

2. www.helse-midt.no

De regionale helseforetakene (RHFene) har det overordnede ansvaret for spesialisthelsetjenesten i hver sin region. Hver region har sin egen internettside.

TILGJENGELIGHET: 78 %

BRUKERVENNLIGHET: 82 %

PÅLITELIGHET: 70 %

TOTAL VURDERING: 77 %

3. www.dobbeltdiagnose.no

Regionalt kompetansesenter for dobbeltdiagnose rus og psykiatri lager denne siden, som er beregnet både på fagfolk og pasienter.

TILGJENGELIGHET: 87 %

BRUKERVENNLIGHET: 74 %

PÅLITELIGHET: 67 %

TOTAL VURDERING: 76 %

3. www.helse-nord.no

Helse Nord omfatter helseforetakene i de tre nordlige fylkene. Nettsidene får følgende karakterer:

tilgjengelighet: 81 %

BRUKERVENNLIGHET: 70 %

PÅLITELIGHET: 78 %

TOTAL VURDERING: 76 %

3. www.helse-sor.no

Helse Sør RHF blir om få måneder slått sammen med Helse Øst RHF. Helse Sør har fortsatt sitt eget nettsted som tar for seg spesialisthelsetjenesten i fem fylker, i tillegg til Rikshospitalet og Radiumhospitalet.

TILGJENGELIGHET: 87 %

BRUKERVENNLIGHET: 72 %

PÅLITELIGHET: 70 %

TOTAL VURDERING: 76 %

6. www.smil.uio.no

SMIL står for skandinavisk, medisinsk informasjon for legfolk og er en søkemotor for helseinformasjon på nordiske nettsteder. Nettstedene du finner på SMIL har blitt kvalitetsvurdert av SMIL-medarbeiderne. Siden henvender seg

til pasienter, pårørende og andre som leter etter informasjon om sykdomstilstander.

TILGJENGELIGHET: 74 %

BRUKERVENNLIGHET: 80 %

PÅLITELIGHET: 67 %

TOTAL VURDERING: 74 %

7. www.helsebiblioteket.no/emnebibliotek/psykisk_helse

Emnebiblioteket psykisk helse er det første såkalte emnebiblioteket på Helsebiblioteket.no -områder der en går i dybden på ett kunnskapsfelt.

TILGJENGELIGHET: 52 %

BRUKERVENNLIGHET: 78 %

PÅLITELIGHET: 82 %

TOTAL VURDERING: 71 %

8. www.fhi.no

Folkehelseinstituttets nettsider inneholder informasjon om epidemiologi, miljømedisin, smittevern, psykisk helse, rettstoksikologi og rusmiddelforskning.

TILGJENGELIGHET: 81 %

BRUKERVENNLIGHET: 78 %

PÅLITELIGHET: 52 %

TOTAL VURDERING: 70 %

9. www.helsebiblioteket.no

Helsebiblioteket.no er en nasjonal elektronisk kunnskapsbase hvor du finne oppdatert fagstoff fra norske og internasjonale fagmiljøer. Sidene er primært beregnet på helsepersonell, men kan også brukes av pasienter.

TILGJENGELIGHET: 52 %

BRUKERVENNLIGHET: 69 %

PÅLITELIGHET: 82 %

TOTAL VURDERING: 68 %

10. www.shdir.no/psykiskhelse

Dette er sosial- og helsedirektoratets sider om psykisk helse for publikum. Psykisk helse er ett av flere undertemaer på direktoratets nettsted.

TILGJENGELIGHET: 59 %

BRUKERVENNLIGHET: 74 %

PÅLITELIGHET: 67 %

TOTAL VURDERING: 67 %

11. www.shdir.no

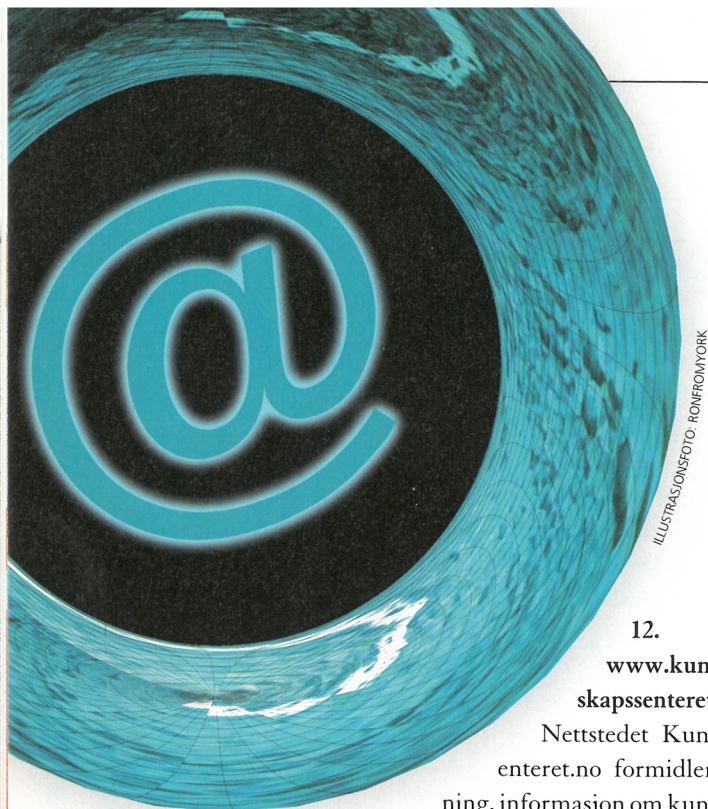
Sosial- og helsedirektoratets nettsted tar for seg et bredt spekter av temaer innen helse. Sidene inneholder blant annet nyheter, ulike publikasjoner, og statistikk.

TILGJENGELIGHET: 59 %

BRUKERVENNLIGHET: 72 %

PÅLITELIGHET: 67 %

TOTAL VURDERING: 66 %



ILLUSTRASJONSFOTO: ROLF RYMYR

12.**www.kunnskapssenteret.no**

Nettstedet Kunnskapsenteret.no formidler forskning, informasjon om kunnskaps- håndtering og kvalitetsanalyser av helse- tjenesten. Siden er hovedsakelig for helsepersonell, men kan også brukes av andre.

TILGJENGELIGHET:	56 %
BRUKERVENNLIGHET:	72 %
PÅLITELIGHET:	63 %
TOTAL VURDERING:	64 %

13. www.helse-ost.no

Helse Øst dekker spesialisthelsetjenesten i Oslo, Akershus, Oppland, Østfold og Hedmark.

TILGJENGELIGHET:	79 %
BRUKERVENNLIGHET:	72 %
PÅLITELIGHET:	41 %
TOTAL VURDERING:	64 %

14. www.helse-vest.no

Helse Vest RHF dekker tre fylker: Hordaland, Rogaland og Sogn og Fjordane. Sidene får følgende LIDA-vurdering:

TILGJENGELIGHET:	56 %
BRUKERVENNLIGHET:	78 %
PÅLITELIGHET:	48 %
TOTAL VURDERING:	61 %

I tillegg til disse 14 nettstedene, vurderte Helsebiblioteket i mars i år ti andre norske nettsteder. Vi testet de sidene som kom best ut på Google, når vi tastet inn sentrale søkeord innen psykisk helse. Ordene vi søkte på var blant annet «angst», «depresjon» og «spiseforstyrrelse». Resultatene er allerede publisert på www.helsebiblioteket.no/psykiskhelse. Som for den første gruppen nettsteder, er sidene i varierende grad beregnet på pasienter. Dersom vi slår sammen resultatene fra denne undersøkelsen, med den første oversikten (over), kan vi sette opp følgende rangering for norske helse-nettsteder – totalt antall LIDA-poeng i parentes:

1. www.sintef.no/helse (80)
2. www.helse-midt.no (77)
3. www.dobbeltdiagnose.no (76)
3. www.helse-nord.no (76)
3. www.helse-sor.no (76)
6. www.smil.uio.no (74)
7. www.helsebiblioteket.no/emnebibliotek/psykisk_helse (71)
8. www.fhi.no (70)
9. www.forskning.no (69)
9. www.helsenett.no (69)
11. www.astrazeneca.no (68)
11. www.helsebiblioteket.no (68)
13. www.shdir.no/psykiskhelse (67)
14. www.shdir.no (66)
15. www.helse-ost.no (64)
15. www.kunnskapsenteret.no (64)
17. www.lommelegen.no (63)
17. www.pfizer.no (63)
19. www.helsenytt.no (62)
19. www.huba.no (62)
21. www.helsetilsynet.no (61)
21. www.helse-vest.no (61)
21. www.psykiskhelse.no (61)
24. www.doktoronline.no (55)

Pålitelighet

Hvis vi plukker ut ett delområde av LIDA-vurderingen, nemlig poengsummen for «Pålitelighet og kildeinformasjon», får vi en annen rekkefølge:

1. www.helsebiblioteket.no (82)
1. www.helsebiblioteket.no/emnebibliotek/psykisk_helse (82)
3. www.forskning.no (78)
3. www.helse-nord.no (78)
3. www.sintef.no/helse (78)
6. www.helsenytt.no (70)
6. www.helse-midt.no (70)
6. www.helse-sor.no (70)
9. www.lommelegen.no (70)
10. www.dobbeltdiagnose.no (67)
10. www.shdir.no (67)
12. www.shdir.no/psykiskhelse (67)
13. www.smil.uio.no (67)
14. www.kunnskapsenteret.no (63)
15. www.helsenett.no (59)
15. www.astrazeneca.no (59)
17. www.helsetilsynet.no (56)
18. www.fhi.no (52)
19. www.helse-vest.no (48)
20. www.doktoronline.no (44)
21. www.helse-ost.no (41)
22. www.pfizer.no (37)
23. www.huba.no (33)
23. www.psykiskhelse.no (33)

Brukervennlighet

Brukervennlighet er også viktig – her er de ti stedene som skårer best dersom vi kun ser på dette delområdet av LIDA-vurderingen:

1. www.helse-midt.no (82)
2. www.smil.uio.no (80)
3. www.fhi.no (78)
3. www.helsebiblioteket.no/emnebibliotek/psykisk_helse (78)
3. www.helsenett.no (78)
3. www.helse-vest.no (78)
7. www.astrazeneca.no (76)
7. www.sintef.no/helse (76)
8. www.dobbeltdiagnose.no (74)
8. www.huba.no (74)
8. www.shdir.no/psykiskhelse (74)

Fellesskap og støtte

Vurderingene vi har gjort, har noen viktige svakheter. For det første er listene ufullstendige – viktige nettsteder som **legemiddelverket.no** og **tidsskriftet.no**, mangler. Hullene vil imidlertid fylles etterhvert som Helsebiblioteket publiserer flere LIDA-vurderinger på sine nettsider. En annen svakhet er at poengene både for brukervennlighet og pålitelighet bygger på en vurdering som dels er subjektiv. Dersom en annen person hadde gjennomført vurderingene, kunne rekkefølgen blitt en annen. Et tredje moment er at nettsteder endrer seg, og at selv så ferske vurderinger som de i denne artikkelen, allerede kan være utdaterte. Eksempelvis har Folkehelseinstituttet oppdatert sine nettsider etter at vi gjorde vurderingene av **fhi.no**. Endelig er det slik at vi med LIDA-vurderingen ikke har vurdert det faglige innholdet på sidene direkte, men vurdert kvaliteten ut fra hvordan nettsidene er bygd opp og hvordan stoffet på sidene er produsert.

Hva forteller så oversiktene? Går det an å sette en nedre grense for hvilke nettsteder vi som leger vil anbefale? I så fall risikerer **Helsetilsynet.no** å komme under streken – med sider som ligger langt nede både i totalvurderingen, og i forhold til pålitelighet og kildeinformasjon. Det samme gjelder **helse-vest.no** og **psykiskhelse.no**. Lav pålitelighet og kildeinformasjon på nettet er ingen ny problemstilling – en rekke studier har konkludert med at helseinformasjonen på internett er unøyaktig eller ufullstendig. Men nettsider kan være laget med mange formål og eksistere i ulike sammenhenger. Å vurdere en nettside i forhold til en serie punkter i en sjekkliste, uten å ta nettstedets kontekst og formål i betraktning, og uten å utforske bruken av lenker til andre nettsteder, kan ha begrenset verdi.

I tillegg er kunnskap bare *noe* av det en nettside kan tilby. Pasienter bruker ikke nettet bare for å finne informasjon, men for å få hjelp og støtte i et fellesskap. DIPEX er et bri-

tisk prosjekt som legger ut video-opptak av pasientintervjuer på nettet. De fremholder at mennesker som har fått en diagnose ikke bare trenger informasjon om sykdom og behandling, men også trenger:

- kunnskap om hvordan det virkelig er å ha sykdommen, formidlet av mennesker som har gjennomgått det samme
- visshet om at det er mulig å komme seg
- kunnskap om hvordan fortelle andre at de er syke, og få støtte
- hjelp til å finne ut hva de vil spørre helsepersonell om
- informasjon om hvordan de kan få helsepersonell og andre til virkelig å forstå hva de gjennomgår.

LIDA premierer denne siden av kvalitet på nettsider et stykke på vei, ved å gi høyere poengsum til sider som er interaktive og som gir brukerne av siden mulighet for å bidra med kommentarer. Dagens utgave av verktøyet er likevel ikke godt når det gjelder å premiere nettsider som gir gode muligheter for sosial støtte og for å dra nytte av personlige erfaringer.

I praksis betyr dette at sidene som får lav skår på vurderingene vi har gjort, ikke nødvendigvis er dårlige sider. Tilsvarende vil heller ikke de sidene som gjør det bra fordi de er oversiktlige, har god informasjon og er lette å finne fram i, alltid være de sidene som passer pasienten best. LIDA-vurderingene må brukes med fornuft, ses i forhold til sine begrensninger, og opp mot hva som er pasientens behov. Men når pasienten ønsker informasjon som skårer godt i forhold til pålitelighet, på sider som er enkle å bruke, gjør LIDA-poengene det mulig for legen å gi en pekepinn.

Referanser

1. Nettbruk tar av. IT-avisen 16. oktober 2006. <http://itavisen.no/php/art.php?id=343241>
2. 6 av 10 husholdninger har bredbånd. Statistisk Sentralbyrå, 16. september 2006. <http://www.ssb.no/ikthus/>
3. Mer internettbruk og boklesing. Statistisk Sentralbyrå, 18. mai 2006. <http://www.ssb.no/ssp/utg/200602/04/>
4. Patients using the Internet to obtain health information: how this affects the patient-health professional relationship. McMullan M. Patient Educ Couns. 2006 Oct;63(1-2):24-8. Epub 2006 Jan 6.
5. Andreassen, Wangberg, Wynn, Sørensen, Hjortdal. «Helserelatert bruk av Internett i den norske befolkningen.» Tidsskr Nor Lægeforen nr. 22, 2006; 126: 2950-2
6. The quality of health information on the internet BMJ 2002;324:557-558
7. Så gode er helsesidene Google liker. Helsebiblioteket.no, 23. mars 2007. http://www.helsebiblioteket.no/helsebiblioteket/emnebibliotek/psykisk_helse/s_gode_er_helsesidene_google_liker_69974
8. LIDA-verktøyet. http://www.minervation.com/mod_lida/minervation.pdf
9. Empirical Studies Assessing the Quality of Health Information for Consumers on the World Wide Web. A Systematic Review. JAMA May 22-29, 2002 Vol. 287. No 20 s. 2691-2700
10. <http://www.dipex.org>

Evt. spørsmål og kommentarer kan rettes til:
oe_eiring@yahoo.no