

## İnternet Ortamında ve Sosyal Medyada Doğru ve Güvenilir Sağlık Bilgisi Edinebilme Obtaining Accurate and Reliable Health Information on the Internet and Social Media

Nalan Özen<sup>1\*</sup>, Murat Topbaş<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Karadeniz Teknik Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, 61080, Trabzon, Türkiye

\*Sorumlu yazar e-posta: [dr.nalan.ozen@gmail.com](mailto:dr.nalan.ozen@gmail.com)

<sup>1</sup><https://orcid.org/0000-0001-9238-3915>

<sup>2</sup><https://orcid.org/0000-0003-4047-4027>

### ÖZET

Günümüzde internet, birçok alanda olduğu gibi sağlık alanında da bilgi edinebilmek için başvurulan ilk kaynak haline gelmiştir. Ancak internet ortamında herkes her istediğini yazıp yayımlayabilmekte, özellikle sosyal medyada çok kısıtlı bir kontrol dışında kişisel ve kurumsal yorumlar rahatlıkla yayılabilmektedir. Dolayısıyla internette, doğru bilgilerle birlikte genellikle yanlış veya doğrulanmamış aşırı bilgilerin hızlı bir şekilde yayılması durumu söz konusu olup bu durum “İnfodemi” olarak ifade edilmektedir. Böyle bir durum içerisinde, ulaşılan bilgilerin bilimsel ve çağdaş tıp uygulamaları açısından doğru olup olmadığına bilgiye ulaşan kişiler tarafından değerlendirilememesi önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yanlış bilgi kirliliği içinde karışıklığa düşmeden sağlık sorunlarına yönelik bilinçli kararlar alabilmek, bireylerin hem doğru ve güvenilir bilgiye erişebilme hem de yanlış, kusurlu veya yanıltmayı amaçlayan bilgiyi güvenilir olandan ayırt edebilme yeteneğine bağlıdır. Bu derlemede, infodemi, misenformasyon, dezenformasyon, malenformasyon ve bunların sağlık üzerine etkileri hakkında bilgi vermek; bu durumla mücadele kapsamında geliştirilen “İnfodemi yönetimi” ve “İnfodemioloji” kavramlarını açıklamak; bireylerin ve toplumun, hangi bilgiye güvenileceği ve neden güvenileceği hakkında bilgi sahibi olabilmelerinin, bilginin ve kaynakların güvenilirliği hakkında yargıda bulunabilmelerinin, kısaca bilgiyi değerlendirme yetkinliklerinin geliştirilmesi noktasında sağlık okuryazarlığının ve özellikle dijital sağlık okuryazarlığının önemini vurgulamak; internet ortamında ve sosyal medyada sağlık ile ilgili bilgilere ulaşmada dikkat edilmesi gereken noktalara değinmek amaçlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital sağlık okuryazarlığı, İnfodemi, Sağlık bilgisi, Sağlık okuryazarlığı, Misinformasyon

### ABSTRACT

The internet has become the first source used to obtain information in the field of health. However, on the internet, anyone can write and publish whatever they want, and personal and corporate comments can be easily spread, especially on social media, outside of very limited control. Therefore, there is a rapid spread of false or unconfirmed excessive information on the Internet, along with accurate information, and this is referred to as "Infodemic". In such a situation, it is an important public health problem that the people who reach the information cannot evaluate whether the information obtained is correct in terms of scientific and contemporary medical practices. Being able to make informed decisions about health problems without falling into confusion due to misinformation pollution depends on the ability of individuals to both access accurate and reliable information and distinguish false, defective or misleading information from reliable information. This review aims; to give information about infodemic, misinformation, disinformation, maleinformation and their effects on health; to explain the concepts of "Infodemic management" and "Infodemiology" developed within the scope of combating this situation; to emphasize the importance of health literacy and especially digital health literacy, for individuals and society to have information about what information to trust and why, to be able to make judgments about the reliability of information and resources, in short, to improve the competence of individuals and society in evaluating information; to mention the points that should be considered in accessing health-related information on the internet and social media.

**Keywords:** Digital health literacy, Health information, Health literacy, Infodemic, Misinformation

## GİRİŞ

### *İnternet ortamında ve sosyal medyada sağlık bilgisi arama*

Günümüzde internet, birçok alanda olduğu gibi sağlık alanında da hayal edilemeyecek düzeyde bir bilgi denizine, hiç olmadığı kadar kolay erişim sağlamaktadır. Bilgi toplumunda, kişilerin gerek kendi gerekse aile bireylerinin hastalıkları, hastalıkların risk faktörleri, hastalıklardan korunma yolları ve tedavi yöntemleri hakkında bilgi edinebilmek için internet ortamından ve sosyal medyadan yararlandıkları görülmektedir.<sup>1,2</sup> Bu kaynaklar aracılığıyla ulaşılan ve doğru kullanılan sağlık bilgileri; sağlığı etkileyen yaşam tarzı faktörleri, tarama ve erken tanı, hastalıklarla başa çıkabilme, semptomların yönetimi, aktif tıbbi karar vermeye dahil olma, farklı tedavi ve rehabilitasyon seçenekleri gibi konuları anlamada ve değerlendirmede oldukça önemlidir. Dolayısıyla doğru ve güvenilir bilgiye, doğru zamanda ve doğru formatta ulaşabilmek özellikle sağlığın söz konusu olduğu bu durumlarda yaşam kurtarıcı olabilmektedir.<sup>3</sup> Ancak ulaşılan bilgilerin bilimsel ve çağdaş tıp uygulamaları açısından doğru olup olmadığının bilgiye ulaşan kişiler tarafından değerlendirilememesi kaotik bir duruma neden olmakta ve önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu derlemede, infodemi, yanlış bilgi kategorileri ve yanlış bilginin sağlık üzerine etkileri hakkında bilgi vermek; bu durumla mücadele kapsamında geliştirilen “İnfodemi yönetimi” ve “İnfodemioloji” kavramlarını açıklamak; bireylerin ve toplumun, hangi bilgiye güvenileceği ve neden güvenileceği hakkında bilgi sahibi olabilmelerinin, bilginin ve kaynakların güvenilirliği hakkında yargıda bulunabilmelerinin, kısaca bilgiyi değerlendirme yetkinliklerinin geliştirilmesi noktasında sağlık okuryazarlığının ve özellikle dijital sağlık okuryazarlığının önemini vurgulamak; internet ortamında ve sosyal medyada sağlık ile ilgili bilgilere ulaşmada dikkat edilmesi gereken noktalara değinmek amaçlanmıştır.

## ANA METİN

### *İnfodemi ve yanlış bilgi kategorileri*

Günümüzde internet ortamında herkes her istediğini yazıp yayımlayabilmekte, özellikle sosyal medyada çok kısıtlı bir kontrol dışında kişisel ve kurumsal yorumlar rahatlıkla yayılabilmektedir. Dolayısıyla internette, doğru bilgilerle birlikte genellikle yanlış veya

doğrulanmamış aşırı bilgi yüklenmesi durumu söz konusudur. Literatürde doğru ya da yanlış bilginin hızlı ve geniş kapsamlı yayılmasını, yanlış veya kusurlu bilginin ise farklı boyutlarını ifade etmek üzere sunulan farklı tanım ve terimler bulunmaktadır.

“Enformasyon/bilgi” ile “epidemi/salgın” kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşturulan ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) genel direktörü Dr. Tedros’un, Şubat 2020’de yaptığı “*Biz sadece bir pandemiyle değil aynı zamanda bir infodemiyle de savaşıyoruz*” açıklaması ile küresel düzeyde gündeme gelmiş bir kavram olan infodemi, DSÖ tarafından “*bir hastalık salgını sırasında dijital ve fiziksel ortamlarda yanlış veya yanıltıcı bilgiler içeren çok fazla bilgi*” şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>4,5</sup> Belirli bir konuda, büyük miktarda, güvenilir olmayan ve muhtemelen yanlış bilginin, son derece hızlı bir şekilde yayılması durumu söz konusudur. Bu durum kısaca “bilgi salgını” şeklinde de ifade edilmektedir. Genellikle insanlara yardım etmek amacıyla paylaşılan fakat bütünüyle doğruluk içermeyen ya da çeşitli finansal kazanımlar, siyasal çıkarlar ve statüler elde etme amacıyla korkulardan ve endişelerden beslenerek üretilen bilgiler, bu şekilde internet ortamında giderek yaygınlaşmaktadır.<sup>6</sup>

Yanlış bilgi, sağlıkla ilgili bir durum veya hastalığın, ortaya çıkışı, nedeni, tedavisi, yayılma mekanizması gibi pek çok konuda üretilip paylaşılabilir. Bununla birlikte yanlış bilgi, iyi niyetle sunulan ancak yanlış veya kusurlu bilgi (misenformasyon) şeklinde olabileceği gibi kusurlu veya yanlış olduğu sunan kişi/kişiler tarafından bilinen, kasıtlı olarak yanıltma amaçlı yayılan bilgi (dezenformasyon) şeklinde de karşımıza çıkabilmektedir. Bunların yanı sıra tanımlanan bir diğer yanlış bilgi kategorisi ise “kötü bilgi/malenformasyon” olup bir kişiye, sosyal gruba, kuruluşa veya ülkeye zarar vermek için gerçeğe dayalı bilgilerin bozularak yayılması şeklinde tanımlanmaktadır. Böylece yanlış, eksik ve karmaşık bilginin farklı boyutlarını ifade etmek üzere farklı tanım ve terimler sunulmaktadır.<sup>7,8</sup> Her üçü de bireylerin yaşamlarının her yönünü etkileyebilen ve sağlıklarını tehdit edebilen boyuta ulaşabilmektedir.

### *Yanlış bilginin sağlık üzerine etkileri*

İnternet ortamında ve sosyal medyada kimi doğru kimi doğrulanmamış kimi ise yanlış olan çok fazla bilgi mevcut olduğundan bu durum insanların ihtiyaç duyduklarında güvenilir kaynak bulmalarını ve karar verme süreçlerini zorlaştırabilmekte, hatta onları doğru karardan uzaklaştırabilmektedir. Normalde çok zor geliştirilen ya da değiştirilen davranış kalıpları ve

inancılar, hızlı ve yoğun, yanlış ya da doğruluğu teyid edilmemiş bilgi akışı nedeniyle kolayca gelişebilmekte; özellikle sağlığın söz konusu olduğu stres altındaki dönemlerde davranışlar hızla değişebilmektedir. Dolayısıyla sağlık davranışları da dahil olmak üzere yaşamın her yönünü etkileyebilen yanlış bilgi, bireylerin doğru davranış ve tercihlerden uzaklaşıp risk altına girmelerine neden olabilmekte ve sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.<sup>9</sup>

İnternet ortamından ve sosyal medyadan bilgi edinme yaklaşımı, faydalı olduğu iddia edilen ve bireyleri faydalı olduğu düşüncesine iten süreçlerin yaşandığı, ancak çoğu zaman olumlu etkileri yanında istenmeyen etkileri ortaya çıkabilen, konvansiyonel ilaçlarla farmakokinetik ve farmakodinamik düzeyde etkileşim nedeniyle çeşitli toksik etkilerin meydana geldiği ve hatta geri döndürülemeyen zararlara yol açabilen modern tıp dışı uygulamalara yönlendirmesiyle önemli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.<sup>10-12</sup>

Sağlık konusunda ilk bilgi kaynağı internet ortamı ve sosyal medya olan kişilerin, bu ortamlarda gördükleri veya okudukları hastalık tanımlarını ve bu doğrultuda bedensel belirtilerini yanlış yorumlamaları, şiddetli sağlık kaygısı ya da diğer bir ifade ile “Hipokondriazis” olarak adlandırılan, ciddi bir hastalığa yakalanmış oldukları ya da yakalanacakları endişesi taşımalarına neden olmaktadır.<sup>13,14</sup> Bu kişiler, birinci, ikinci ve üçüncü basamak, özel ya da kamu farketmeksizin herhangi bir sağlık kuruluşuna başvurduklarında, “*Hocam, internette okuduğum bilgilerle ben şöyle bir hastalık olduğumu düşünüyorum...*”, “*Hocam sosyal medyada gördüm. Şu ilaç çok iyi geliyormuş. Sen bana ondan yaz...*” şeklinde cümleler hekimler tarafından sıkça duyulmaktadır. Ancak doğrusu, hastalıkların hekim ile hasta arasında birlikte karar verilerek ve birlikte yönetilerek tedavi edilmesi olduğundan, bu düşünceler zaman zaman hekim-hasta iletişimini de olumsuz yönde etkilemektedir.

Sağlığın söz konusu olduğu bir durumla ilgili yanlış bilginin yayılması, etkili halk sağlığı müdahalelerini engelleyebilmekte, insanlar arasında kafa karışıklığı ve güvensizlik yaratabilmektedir. Bu süreç COVID-19 pandemi sürecinde derin bir şekilde yaşanmıştır.<sup>15</sup> COVID-19 pandemisi gibi aniden ortaya çıkan ve ortaya çıktığı andan itibaren gündemde yer alan bir sağlık olayı karşısında, insanlar bu yeni hastalık ve virüs hakkında bilgi edinmek, uygulama ve davranışlarını hızlı bir şekilde değiştirmek zorunda kalmışlardır. Ancak hızlı ilerleyen bu süreçte, alanında uzman olup olmadığı belli

olmayan ya da salgın konusu ile birebir örtüşmeyen alanlarda uzman olan insanlarla, bilimselliği soru işareti taşıyan yaklaşımlar sergilendiği görülmüştür. Ortaya atılan komplo teorileri ve yapılan yanlış açıklamalar sonucunda bilginin doğruluğu, yanlışlığı, gerçekliği, bilimselliği ve uygulanabilirliği noktasında bilgi kirliliği meydana gelmiştir. Meydana gelen bu bilgi kirliliği, bireylerin, maske kullanımı, fiziksel mesafe ve aşı gibi sağlığı korumada en etkili olduğu kanıtlanan korunma yollarından uzaklaşmalarına ve salgından negatif yönde etkilenmelerine neden olmuştur.<sup>9</sup>

### ***İnfodemi yönetimi ve infodemioloji***

İnfodemi mücadelesi oldukça zor ve kapsamlı bir çaba gerektirmektedir. Ortaklıklar, paydaşlar ve iş birliği olmadan müdahale edilmesi ve sonuç alınabilmesi mümkün değildir. İnfodemi alanı, kişisel hak ve özgürlüklerin toplumsal çıkarları tehdit ettiği bir hal alabilmekte ve bu alan hukuk, ahlak, etik ve bilimin ortak zemini haline gelmektedir. Ayrıca infodeminin ulusal boyutu olmakla birlikte uluslararası ve hatta küresel boyutu daha da önem kazanmaktadır.<sup>9</sup> Bu bağlamda DSÖ tarafından “İnfodemi yönetimi” kavramı ortaya konmuştur. İnfodemi yönetimi, “*sağlıkla ilgili acil durumlar sırasında infodemiye yönetmek ve sağlık davranışları üzerindeki etkisini azaltmak için risk ve kanıta dayalı analiz ve yaklaşımların sistematik kullanımı*” şeklinde tanımlanmaktadır. DSÖ’ye göre infodemi yönetimi ile; küresel düzeyde bilgi kontrolü, dezenformasyon ve misinformasyon izlemi ve yönetimi, infodemi ölçüm ve yönetimi, kanıt sentezi, bilginin anlaşılır hale getirilmesi, risk iletişimi, toplum katılımı ve mesajların güçlendirilmesi gibi faaliyetler aracılığıyla iyi sağlık uygulamalarına olanak sağlanması amaçlanmaktadır.<sup>4</sup> Ancak bu şekilde yanlış bilgi ve mesajların neler olduğu ve nasıl yayıldığı konusunda bilgi sahibi olunabileceği, doğru ve güvenilir bilgi oluşturulabileceği ve kişilere ulaştırılabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin ve toplumun bilgi gereksinimlerini önceden belirlemek ve yanlış bilgiler yayılmadan doğru bilgileri ulaşılabilir hale getirmek oldukça önemlidir. Bu bağlamda yeni bir araştırma disiplini ve metodolojisi ortaya çıkmıştır. “*İnternetteki bilginin ve belirleyicilerinin dağılımı bilimi*” olarak tanımlanan “İnfodemioloji”, bireyleri kaliteli sağlık bilgilerine yönlendirmede yararlı olabilecek sağlık bilgilerinin ve yanlış bilgilerin belirleyicilerini ve dağılımını incelemektedir. Ortaya çıktığı ilk zamanlarda yanlış, hatalı, zararlı enformasyonun analizi ve yönetimi

amacıyla geliştirilen infodemiolojik yöntemler daha sonra internette dolaşan sağlıkla ilgili her türlü dijital veri ve enformasyonun izlenerek analizi yoluyla önemli halk sağlığı sorunları konusunda öngörülebilir bulunma amaçlı yöntemler olarak yaygınlaşmaya başlamıştır. Sonuç olarak nihai amacı halk sağlığı ve kamu politikasını bilgilendirmektir.<sup>16-18</sup>

**Bilgiyi değerlendirme yetkinliği ve sağlık okuryazarlığı**  
Yanlış bilgi kirliliği içinde karışıklığa düşmeden sağlık sorunlarına yönelik bilinçli kararlar alabilmek, bireylerin hem doğru ve güvenilir bilgiye erişebilme hem de yanlış, kusurlu veya yanıltmayı amaçlayan bilgiyi güvenilir olandan ayırt edebilme yeteneğine bağlıdır. Ancak konuya nasıl yaklaşılabileceği noktasında ciddi eğitim eksikliği mevcut olup bu eksiklik, özellikle gençlerin ve genç yetişkinlerin internet ortamında giderek daha fazla zaman harcadığı günümüzde toplum için büyüyen bir tehdit oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bilginin ve kaynakların güvenilirliği hakkında yargıda bulunmak, hangi bilgiye güvenileceğini, neden güvenileceğini ve ne kadar güvenilebileceğini bilmek, kısaca bireylerin ve toplumun bilgiyi değerlendirme yetkinliğini geliştirmek temel bir gereksinim haline gelmektedir.<sup>19-22</sup> Bu bağlamda, son zamanlarda en çok tartışılan konulardan biri sağlık okuryazarlığı ve özellikle dijital sağlık okuryazarlığıdır.

*“İnsanların sağlık, hastalığı önleme, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ile ilgili günlük yaşamda karar vermek ve kararlar almak için sağlık bilgilerine erişme, anlama, değerlendirme ve uygulama konusundaki bilgi, motivasyon ve yeterlilikleri”* olarak tanımlanan sağlık okuryazarlığı, bireylerin sağlık bilgilerini anlamalarına ve bilinçli olarak sağlık kararları almalarına olanak sağlamaktadır.<sup>23,24</sup> Günümüzde sağlık sistemlerinin, sunulan hizmetlerden yararlanan bireylerden beklentisi, sağlık bakımındaki öz sorumluluklarının artırılması yönündedir. Dolayısıyla bireylerden kendi sağlık sorumluluklarını almaları, bilgiyi anlamaları, kendileri ve başkaları için doğru sağlık kararları vermeleri yönünde yeni roller üstlenmeleri istenmektedir. Tüm bu beklenti ve isteklerin temelinde ise kişilerin sağlık okuryazarlığı becerileri yer almaktadır. Dijital sağlık okuryazarlığı ise *“elektronik kaynaklardan sağlık bilgilerini arama, bulma, anlama, değerlendirme ve elde edilen bilgileri bir sağlık problemini ele almak veya çözmek için uygulama yeteneği”* şeklinde tanımlanmaktadır. Dijital sağlık okuryazarı olan bireyler, bir sağlık problemini çözmek için elektronik kaynaklardan bilgi alıp kullanabilen, bu bilgiler

doğrultusunda kişisel sağlık ve bakım sorunlarını daha iyi yönetebilen kişilerdir. Dolayısıyla internet ve sosyal medya üzerinden kolaylıkla ulaşılabilecek sağlık bilgilerinin anlaşılması, yorumlanması, değerlendirilmesi ve yararlanılması gibi çözümler ile bireylerin dijital sağlık okuryazarlık seviyelerinin yükseltilmesi gerekmektedir. Yüksek dijital sağlık okuryazarlığına sahip bir bireyin, internet ortamında ve sosyal medyada herhangi bir bilgi ile karşılaşması durumunda, başlangıçtaki odağı; bilginin kaynağı, nasıl üretildiği ve kurumsal niteliği olmalıdır.<sup>23,24</sup>

### **Sağlık ile ilgili bilgilere ulaşmada dikkat edilmesi gereken noktalar**

Bilginin kaynağını doğru seçmek ve bunun ötesinde o kaynağın saygınlığı ile güvenilirliğini değerlendirebilmek doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmada oldukça önemlidir. Bu bağlamda dikkat edilmesi gereken önemli nokta bilgiyi sunan kişi/kişilerin alan uzmanlığı ve gösterilen kanıtların değeridir. Bilimin dilini veya diğer kültürel sembollerini kullanmak, bir insana uzmanlık atfedilmesi için yeterli değildir. Ayrıca bir alanda Nobel Ödülü sahibi olsa bile, bu o bilim insanının diğer alanlarda da uzman olduğu anlamına gelmemektedir. Ancak gerek internette gerekse sosyal medyada tüm bilim insanlarına “farklılaşmamış otoriteler” gözüyle bakılmaktadır. Dolayısıyla bireylerin, bilimde uzmanlığın belirteçlerini ve tüm bilim insanlarının aynı olmadığını önemini anlayabilmeleri gerekmektedir. Bununla birlikte alanında uzman kişi, bilimsel kanıtlara dayalı olarak görüşlerini ifade edebiliyorsa ve onlara uygun bir şekilde bir tanım yapabiliyorsa, ancak o zaman sunulan bilginin doğruluğu kabul edilmelidir.<sup>22,25</sup>

Uluslararası veya ulusal kongrelerdeki panellerde yapılan tartışmalar sonucu üretilen bilgiler; kongrelerdeki bildirilerde sunulan bilgiler; tıbbi çalışmalar neticesinde üretilen, yüksek kaliteli ve saygın bilimsel dergilerdeki makalelerde tanımlanan ve sunulan bilgiler, her ne kadar ortaya konma süreci uzun olsa da doğru ve güvenilir bilgiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (United Nations International Childrens Emergency Fund/UNICEF) gibi kuruluşlar başta olmak üzere, T.C. Sağlık Bakanlığı, devlet kurumları, uzmanlık kurumları, tıpta uzmanlık dernekleri, kanunla kurulmuş meslek örgütleri (Türk Tabipler Birliği/TTB, Türk Dişhekimleri Birliği/TDB, Türk Eczacılar Birliği/TEB vb.) tarafından sunulan bilgiler ise akut yani kısa süre içinde karşımıza çıkabilecek doğru ve güvenilir bilgi

kaynaklarıdır. Bu kurumsal bilgiler teyid edilme şansı ve olasılığı yüksek olan bilgilerdir. Dolayısıyla bireyler bu kaynaklardaki bilgilere daha fazla güvenebilirler.

## SONUÇ

Günümüzde internet, faydalarının yanı sıra büyük bir yanlış bilgi salgınına da neden olmaktadır. Bu yanlış bilgi salgını, özellikle gençlerin ve genç yetişkinlerin internet ortamında giderek daha fazla zaman harcadığı günümüzde, bireyler ve toplum için büyüyen bir tehdit oluşturmaktadır. Bu tehdit karşısında öncelikle, internet ortamında ve sosyal medyada yazan her bilginin doğru kabul edilmemesi gerekmektedir. Bilginin kaynağı, nasıl üretildiği ve kurumsal niteliğinin olup olmadığı bireylerin öncelikli odak noktası olmalıdır. Kaynağı doğru seçmek ve bunun ötesinde o kaynağın saygınlığı ile güvenilirliğini değerlendirebilmek hiç olmadığı derecede önem arz etmektedir. Çünkü edinilen sağlık bilgisi kişilerin sağlıkla ilgili aldıkları kararları ve davranışlarını doğrudan etkileyebilmektedir.

Bireylerin ve toplumun kanıtları yorumlama yeteneği bilgiye bağlıdır ancak toplum bunun için gerekli bilgiden yoksundur. Dolayısıyla toplumun, doğru ve güvenilir sağlık bilgisinin nasıl elde edileceğine ve değerlendirebileceğine yönelik bilgilendirilmesi, bilgiyi değerlendirme kapasitesinin geliştirilmesi gerekmektedir. Kısacası bu noktada, sağlık okuryazarlığı ve dijital sağlık okuryazarlığı için gerekli yetkinlik oluşturulmalıdır. Çünkü bilginin çok hızlı ortaya çıktığı ve değiştiği bu çağda ancak bu yetkinlik kalıcı değere sahip olacaktır. Bu bağlamda ortaöğretim döneminden başlanarak, müfredatda yer alan “Sağlık Eğitimi” dersi kapsamında, sağlık bilgisi arama davranışı, doğru ve güvenilir sağlık bilgisine erişebilme, bilgiyi anlama ve değerlendirebilme ile ilgili içeriklere ağırlık verilmelidir. Hatta ilköğretim döneminde de ders veya seminerler kapsamında bir modül oluşturularak bu konulara yönelik eğitimler verilmelidir. Erişkin bireylerin ise yine çeşitli resmi ve özel eğitimler aracılığıyla sağlık okuryazarlığı ve dijital sağlık okuryazarlığı seviyeleri artırılmalı, toplumda genel olarak dijital ortamda yayılan yanlış sağlık bilgileri konusunda farkındalık yaratılmalıdır.

Bireylerin dijital ortamda sağlık bilgisi edinme biçimlerini anlamak ve elde ettikleri verileri teyit ettikleri ya da doğruladıkları kanalları tespit etmek, sağlık okuryazarlığı çalışmalarını kapsamında büyük önem arz etmektedir. Dolayısıyla bireylerin, sağlık bilgisine ulaşmak için hangi kanalları kullandıkları ve elde ettikleri bilgilerin doğruluğu ile ilgili ne ölçüde ve hangi biçimlerde araştırma yaptıkları konularında daha detaylı

bilgi elde etmek için; yaş, gelir, bölge ve eğitim düzeyine göre geniş temsiliyet sağlayabilecek örneklerle çalışmalar yapılmalıdır. Hatta bu konuda derinlemesine görüşmeler ve odak grup görüşmeleri gibi nitel yöntemler kullanılarak da çalışmalar yapmak mümkündür. Ayrıca, infodemi ve sağlıkla ilgili yanlış bilgi sorunu tüm dünyayı ilgilendirdiğinden ve olumsuz etkilediğinden, uluslararası projeler yoluyla farklı ülkelerden veri toplayıp karşılaştırmalı çalışmalar yapmak literatüre önemli katkı sağlayacaktır. Bu çalışmalar sonucunda kullanıcıların dijital sağlık bilgisini arama ve onu teyit etme eğilimleri ölçümlendiğinde, doğru ve güvenilir sağlık bilgilerinin hangi kanallar vasıtasıyla dağıtılmasının toplumda karşılık bulacağı ve böylece sağlık okuryazarlığının geliştirilebileceği hakkında fikir yürütmek mümkün olabilecektir. Bu bağlamda, kamu sağlığı çerçevesinde kritik pozisyonda olan sağlık iletişimi için hangi mecraların/kişilerin daha “güvenilir ve saygın” olarak addedildiği tespit edilmeli ve sağlık mesajlarının iletiminde öncelikler belirlenmelidir. Sağlıkla ilgili kuruluşların resmi paylaşımlarını dijital kanallarda ön plana çıkartmak, dijital okuryazarlık programlarına ve haber doğrulama platformlarına kaynak sağlamak ve sosyal medya platformlarının dezenformasyona karşı önlemler almasını sağlamak atılabilecek önemli adımlardandır.

Bir diğer noktada ise hangi bilginin doğru hangi bilginin yanlış olduğunu değerlendirmesi gereken kişi her zaman okuyucu değildir. Önemli olan bireylerin ve toplumun bilgi gereksinimlerini önceden belirlemek, yanlış bilgiler yayılmadan doğru bilgileri ulaşılabilir hale getirmektir. Bu bağlamda bilim insanlarının sosyal medya başta olmak üzere çeşitli dijital platformlarda varlık göstermeleri, güncel araştırma sonuçlarını ve doğru olan bilimsel bilgiyi dolaşıma sokmaları gerekmektedir. Bu noktada Sağlık Bakanlığı tarafından, sağlık bilgisi edinmede en çok kullanılan kaynaklar olan internet ve sosyal medyada yer alan bilgilerin denetimi yapılmalıdır. Bakanlık tarafından, sağlık bilgisi veren sitelerin yeterliliğinin denetlenmesi, bir sertifikasyon sistemi kurulması sağlık konusundaki yoğun bilgi kirliliğinin önüne geçmede etkili olabilir. Bununla birlikte, yeterliliği kanıtlanmamış sitelerin kullanılmaması yönünde toplumu bilinçlendirici çalışmaların yapılması, geliştirilecek denetim sisteminin etkinliğini güçlendirebilir. Böylece bu ortamlarda var olan bilgilerin güvenilirliği, doğruluğu ve bilimselliği kontrol edilerek halka ulaştırılmış olacaktır. Ayrıca sosyal medya

kullanıcılarının doğru ve güvenilir sağlık bilgisi sunmaları için de yine Sağlık Bakanlığı tarafından “Sağlıkta Sosyal Medya Kullanım Kılavuzu” hazırlanmalıdır.

### **Yazarlık katkı beyanı**

Konsept ve dizayn: NÖ, MT, Makale yazımı: NÖ, MT  
Makale revizyonu ve entelektüel katkı: NÖ, MT  
Danışman: MT

### **Yazar çıkar çatışması**

Yazarların arasında potansiyel çıkar çatışması yoktur.

### **Destek**

Bu araştırma için maddi destek alınmamıştır.

## **KAYNAKLAR**

1. Günler OE. Bilgi toplumunda internetin önemi ve sağlık üzerindeki etkileri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. 2015; 17(29): 33-40.
2. Kilit DÖ, Erdal, EKE. Bireylerin sağlık bilgisi arama davranışlarının değerlendirilmesi: Isparta ili örneği. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*. 2019; 22(2): 401-436.
3. Avcı K, Avşar, Z. Sağlık iletişimi ve yeni medya. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 2014; 39: 181-190.
4. World Health Organization (WHO). Infodemic. 2022. [https://www.who.int/health-topics/infodemic#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/infodemic#tab=tab_1).
5. The Lancet Infectious Diseases. The COVID-19 infodemic. *Lancet Infect Dis*. 2020; 20(8): 875. DOI: 10.1016/S1473-3099(20)30565-X.
6. Zarocostas J. How to fight an infodemic. *Lancet*. 2020; 395(10225): 676. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30461-X.
7. Wardle C, Derakhshan H. Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policymaking. 2017;5. <https://tvrezo.info/wp-content/uploads/2017/11/PREMS-162317-GBR-2018-Report-desinformation-A4-BAT.pdf>.
8. United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). Using social media in community based protection: A guide. Factsheet 4: Types of Misinformation and Disinformation. 2022; 230-231.
9. Aksakal Baran FN. İnfodemi, İnfodemioloji, İnfoveyans. İçinde: Aksakal Baran FN, Orhon EN, Topbaş M. Aşı iletişimi. 1. Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık. 2022;335-349.
10. Renda G, Kaya Yaşar Y, Yılmaz E, et al. Primary care physicians and community pharmacists approach to the use of herbal products: a pilot study in Trabzon. *Türk Aile Hek Derg*. 2018; 22(3): 141-156. DOI: 10.15511/tahd.18.00341.
11. Niggemann B, Grüber C. Side-effects of complementary and alternative medicine. *Allergy*. 2003; 58(8): 707-716. DOI: 10.1034/j.1398-9995.2003.00219.x.
12. Werneke U, Earl J, Seydel C, Horn O, Crichton P, Fannon D. Potential health risks of complementary alternative medicines in cancer patients. *Br J Cancer*. 2004; 90(2): 408-413. DOI: 10.1038/sj.bjc.6601560.
13. Syaukat A. Hypochondriasis: A literature review. *Scientia Psychiatrica*. 2022; 3(1): 220-226. DOI: 10.37275/scipsy.v3i1.85.
14. Karapıçak ÖK, Aktaş K, Aslan S. Panik bozukluğunda sağlık kaygısı envanteri (haftalık kısa form) Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2012; 15(1): 41-48.
15. El-gilany A. Infodemics of COVID-19 pandemic. *TurkJPH*. 2020; 18(COVID-19 Special): 86-95.
16. Eysenbach G. Infodemiology and infoveillance: framework for an emerging set of public health informatics methods to analyze search, communication and publication behavior on the internet. *J Med Internet Res*. 2009; 11(1): e11. DOI: 10.2196/jmir.1157.
17. Hayran O. İnfodemioloji, dijital epidemiyoloji ve metabolizm: insanın insanı, bilimin insanı aldatması nasıl önlenir? *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*. 2021; 6(3): 322-330. DOI: 10.35232/estudamhsd.947591.
18. Eysenbach G. Infodemiology: The epidemiology of (mis) information. *The American journal of medicine*. 2002; 113(9): 763-765. DOI: 10.1016/S0002-9343(02)01473-0.
19. Hargittai E. Digital natives? Variation in internet skills and uses among members of the “net generation”. *Sociological inquiry*. 2010; 80(1): 92-113. DOI: 10.1111/j.1475-682X.2009.00317.x.
20. Nygren T, Guath M. Swedish teenagers’ difficulties and abilities to determine digital news credibility. *Nordicom Review*. 2019; 40(1): 23-42. DOI: 10.2478/nor-2019-0002.
21. Porat E, Blau I, Barak A. Measuring digital literacies: Junior high-school students perceived competencies versus actual performance. *Computers & Education*, 2018; 126: 23-36. DOI: 10.1016/j.compedu.2018.06.030.
22. Osborne J, Pimentel D. Science education in an age of misinformation. *Science Education*. 2023; 107: 553-571. DOI: 10.1002/sce.
23. Akbal E, Gökler ME. COVID-19 Salgını sürecinde eksikliği ortaya çıkan bir gerçek: Sağlık okuryazarlığı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 2020; 5: 148-155. DOI: 10.35232/estudamhsd.763717.
24. Hızal ÖG. COVID-19 pandemisi sürecinde sağlık okuryazarlığının önemi. *Turkey Health Literacy Journal*. 2021; 2(1): 67-74. DOI: 10.54247/SOYD.2021.26.
25. Erdoğan T, Aydemir Y, Aydın A, et al. İnternet ve televizyonda sağlık bilgisi arama davranışı ve ilişkili faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*. 2020; 10(Özel Sayı): 1-10. DOI: 10.31832/smj.739127.

**To Cite:** Ozen N, Topbas M. Obtaining Accurate and Reliable Health Information on the Internet and Social Media. *Farabi Med J*. 2023; 2(2): 27-32. DOI: 10.59518/farabimedj.1226106.