

Αξιολόγηση ποιότητας ελληνόφωνων ιστοσελίδων σχετικών με την Διπολική Διαταραχή: μια διερευνητική ανασκόπηση

Evaluation of the Quality of Websites Related to Bipolar Disorder: a scoping review

Authors: Χατζηγιάννου, Α¹., Παπασταύρου Ε²., Χατζηττοφής Α³., Καρανικόλα Μ⁴.

1 PhD, MSc, BSN. Νοσηλεύτρια Ψυχικής Υγείας Ψυχοθεραπεύτρια Πρόγραμμα Προληπτικής Νοσηλευτικής Ψυχικής Υγείας «ΕΞΕΛΙΞΙΣ»

2 PhD, MSc, BSN Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήμα Νοσηλευτικής, Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου (ΤΕΠΑΚ) (συνεργαζόμενη)

3 PhD, MSc, BSN Επίκουρος Καθηγητής Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κύπρου

4 PhD, MSc, BSN Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήμα Νοσηλευτικής, Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου (ΤΕΠΑΚ)

Περίληψη

Εισαγωγή: Οι ιστοσελίδες με ενημερωτικό υλικό για τη διπολική διαταραχή (ΔΔ) συνιστούν κύρια μέσα πληροφόρησης, διότι τα άτομα με διπολική διαταραχή και οι οικογένειές τους, ανατρέχουν συχνά σε αυτές για να κατανοήσουν τη διαταραχή, τα συμπτώματά της και τις διαθέσιμες θεραπείες και υπηρεσίες. Επομένως, η προσφορά αξιόπιστων πηγών διαδικτυακής ενημέρωσης, είναι μια σημαντική παράμετρος της δημόσιας ψυχικής υγείας. Συνεπακόλουθα, είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί η ποιότητα των αναρτημένων δεδομένων για την διπολική διαταραχή, στις υφιστάμενες ελληνόφωνες ιστοσελίδες.

Σκοπός: Αποτίωση και αξιολόγηση της ποιότητας και της εγκυρότητας του περιεχομένου των ελληνόφωνων ηλεκτρονικών ιστοσελίδων πληροφόρησης για την ΔΔ.

Μεθοδολογία: Πραγματοποιήθηκε διερευνητική ανασκόπηση στις επιστημονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar, PubMed, και PsychInfo και στις μηχανές αναζήτησης «Google», «Yahoo» και «Atlavista». Επίσης, έγινε αναζήτηση στις ιστοσελίδες του Υπουργείου Υγείας της Κυπριακής Δημοκρατίας και της Ελλάδος, καθώς και στις ελληνόφωνες Σχολές Επιστημών Υγείας. Η ανασκόπηση πραγματοποιήθηκε μεταξύ των μηνών Ιουνίου και Οκτώβριου του 2020, και επικαιροποιήθηκε τον Ιούλιο του 2024. Ως λέξεις κλειδιά χρησιμοποιήθηκαν οι όροι: Διπολική διαταραχή, διαδίκτυο, ηλεκτρονική πλατφόρμα, μανιο-κατάθλιψη, μανία, ενημέρωση, πληροφόρηση, ασθενής, «συμπτώματα», «εργαλεία» «αυτό-διαχείριση». Η ποιότητα των αναρτημένων πληροφοριών στις ιστοσελίδες αξιολογήθηκε σύμφωνα με το εργαλείο «DISCERN».

Αποτελέσματα: Εντοπίστηκαν πέντε διαθέσιμες ιστοσελίδες, οι οποίες αφορούσαν αποκλειστικά τη ΔΔ. Η ποιότητα των πληροφοριών των ιστοσελίδων αξιολογήθηκε μέτρια έως χαμηλή. Δεν εντοπίστηκε σχετικό με τη ΔΔ αναρτημένο υλικό στις ιστοσελίδες των κρατικών φορέων ψυχικής υγείας της Ελλάδος και της Κυπριακής Δημοκρατίας.

Συμπεράσματα: Προτείνεται ο σχεδιασμός νέων ιστοσελίδων για τη ΔΔ στην ελληνική γλώσσα, οι οποίες να περιλαμβάνουν πληροφορίες βάσει της διεθνούς βιβλιογραφίας, διαδραστικά βίντεο ενημέρωσης, διαδραστικές μεθόδους επικοινωνίας, όπως ομαδικές συζητήσεις καθώς επίσης, ανοικτή πρόσβαση σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Περαιτέρω, προτείνεται και η σύνδεσή τους με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, και Instagram.

Λέξεις κλειδιά: Ηλεκτρονική πλατφόρμα, Διπολική διαταραχή, διαχείριση, διαδίκτυο.

Abstract

Introduction: Websites on bipolar disorder (BD) are one of the main sources of information for those diagnosed with bipolar disorder and their families; indeed, individuals with bipolar disorder and their families often refer to these websites to comprehend the pathophysiology of the disorder, the symptoms, available therapeutic schemes and related healthcare services. Therefore, the need for trustworthy online sources of information on BD is a crucial parameter for public mental health. Consequently, it is considered important to evaluate the quality and validity of posted data on BD of the websites in the Greek language.

Objective: Identification and evaluation of the quality and validity of the content of online information websites about BD in the Greek language.

Methodology: A scoping review was conducted in the databases Google Scholar, PubMed, and PsychInfo, and in the search engines “Yahoo”, “Google” and “Atlavista.” A search on the website of the Ministry of Health of the Republic of Cyprus, the Greek Ministry of Health and Greek-speaking Schools of Health Sciences was applied, as well. The review was carried out between the months of June and October 2020, and it was updated in July of 2024. The following keywords were used: Bipolar disorder, mania, internet, electronic platforms, information, self-management, patient, family, manic-depressive, symptoms, tools. The quality of the posted information was assessed by the “DISCERN” tool.

Results: There were identified five websites on BD in the Greek language. The quality of their information was evaluated as moderate to low. No material related to BD was found on the websites of the state mental health authorities of Greece and the Republic of Cyprus.

Conclusions: There is a need for additional websites on BD in the Greek language, including evidence-based information, interactive videos, and enriched with interactive communication options, such as group discussions and tools for direct connection with mental health professionals. Connection of relevant platforms with social media such as Facebook and Instagram, is deemed important as well.

Keywords: Online platform, Bipolar disorder, management, internet.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αποτελεσματική αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της διπολικής διαταραχής (ΔΔ) από τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με τη νόσο (αυτό-διαχείριση κατάστασης υγείας) συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους και των οικογενειών τους (Ma et al., 2022). Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτό-διαχείρισης υγείας γίνεται μέσω παρεμβάσεων που βασίζονται στη λεκτική επικοινωνία, όπως είναι η δομημένη ψυχοθεραπεία και η δομημένη εκπαίδευση (ψυχο-εκπαίδευση) (Hunsaker et al., 2021). Η εμπλοκή του διαδικτύου θεωρείται αναγκαία για την εκπαίδευση των ατόμων με ΔΔ σε δεξιότητες αυτό-διαχείρισης της υγείας, καθώς προσφέρει πολύτιμες δυνατότητες, όπως διευρυμένη προσβασιμότητα και ευελιξία (Ma et al., 2022; Hunsaker et al., 2021). Περαιτέρω, ο συνεχώς αυξανόμενος αριθμός ατόμων που νοσούν από χρόνιες νόσους, συμπεριλαμβανομένων και των νευρο-βιολογικών/νοητικών διαταραχών (ψυχικών), η αδυναμία αρκετών συστημάτων υγείας να ανταποκριθούν στις υψηλές για την υγεία δαπάνες, αλλά και η πανδημία Covid-19 που δεν επέτρεπε την πρόσωπο με πρόσωπο διάδραση μεταξύ επαγγελματιών υγείας και ατόμων που νοσούν, τεκμηρίωσαν ακόμα περισσότερο την αναγκαιότητα εμπλουτισμού των προσφερόμενων παρεμβάσεων εκπαίδευσης με εφαρμογές του διαδικτύου (Ma et al., 2022). Μάλιστα, σε εθνικό επίπεδο φαίνεται πως περίπου το 75% του γενικού πληθυσμού στη Κύπρο χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για τον εντοπισμό πληροφοριών σχετικά με την υγεία τους, ενώ παρόμοια τάση παρατηρείται στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες (Eurostat, 2020). Τέτοια δεδομένα υπογραμμίζουν την ανάγκη δημιουργίας ιστοσελίδων ενημέρωσης για την ΔΔ.

Το διαδίκτυο προσφέρει ποικίλους τρόπους πληροφόρησης για θέματα υγείας, όπως είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter, Instagram), οι ηλεκτρονικές ιστοσελίδες, τα «Blogs» και οι έξυπνες εφαρμογές κινητών τηλεφώνων (Gómez Rivas et al., 2020). Η αναζήτηση των πληροφοριών μέσω διαδικτύου γίνεται είτε από τα άμεσα ενδιαφερόμενα άτομα, είτε από τρίτα άτομα για να αντληθούν πληροφορίες για κάποιο άλλο πρόσωπο (Sun et al., 2019). Επίσης, η αναζήτηση πληροφοριών υγείας γίνεται συνήθως πριν από την επικοινωνία με έναν επαγγελματία υγείας. Στην περίπτωση αυτή, ο στόχος τις περισσότερες φορές είναι η λήψη απόφασης σχετικά με το αν είναι απαραίτητη η συνδρομή του επαγγελματία υγείας στη διαχείριση κάποιου προβλήματος υγείας. Σε άλλες περιπτώσεις, η πρόσβαση στο διαδίκτυο γίνεται μετά την επίσκεψη στον επαγγελματία υγείας, και έχει ως σκοπό την επιβεβαίωση της ορθότητας του προτεινόμενου τρόπου αντιμετώπισης του προβλήματος υγείας (Russ et al., 2011). Περίπου το 94% των ατόμων αντλεί πληροφορίες από μηχανές αναζήτησης, ενώ περίπου το 76% διαβάζει τις δημοσιευμένες βιοματικές εμπειρίες άλλων ατόμων για ζητήματα υγείας (Rideout & Fox, 2018). Συνολικά, τα δεδομένα δείχνουν ότι οι αποφάσεις ενός μεγάλου ποσοστού ανθρώπων για θέματα που αφορούν τη θεραπεία και τη διαχείριση της υγείας τους, επηρεάζονται από πληροφορίες του διαδικτύου (Rideout & Fox, 2018).

Ωστόσο, η διακύμανση της ποιότητας των πληροφοριών υγείας που είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο συνιστά μια σοβαρή πρόκληση για τη δημόσια υγεία και για τους επαγγελματίες υγείας (Rivas et al., 2020). Συγκεκριμένα, μη τεκμηριωμένες, χαμηλής ποιότητας πληροφορίες αναμένεται να επηρεάσουν αρνητικά τους αποδέκτες

τους, καθώς είναι πολύ πιθανόν είτε να τους προκαλέσουν υπερβολική ανησυχία, είτε να τους οδηγήσουν σε παραπλανητικές ή επικίνδυνες αποφάσεις για την υγεία τους (Rivas et al., 2020). Επιπρόσθετα, δεδομένα που δεν σχετίζονται με την ποιότητα των παρεχομένων πληροφοριών, όπως η αισθητική των ιστοσελίδων (π.χ χρώματα, εικόνες) και ο βαθμός στον οποίο η ιστοσελίδα είναι «φιλική», επηρεάζουν την επισκεψιμότητά της. Ως αποτέλεσμα, μη «φιλικές» ιστοσελίδες ενδέχεται να έχουν χαμηλή επισκεψιμότητα, παρά την υψηλή ποιότητα πληροφοριών που παρέχουν, και το αντίθετο. Επομένως, είναι σημαντικό κατά την αξιολόγηση της ποιότητας των ιστοσελίδων υγείας να λαμβάνεται υπόψη η ποιότητα του περιεχομένου της πληροφορίας, καθώς και ο βαθμός στον οποίο η ιστοσελίδα είναι φιλική και προσβάσιμη προς τους επισκέπτες (Sun et al., 2019).

ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να εντοπιστούν οι ηλεκτρονικές ιστοσελίδες ενημέρωσης για τη ΔΔ στην ελληνική γλώσσα και να αξιολογηθεί η ποιότητα των αναρτημένων πληροφοριών τους με το εργαλείο «DISCERN».

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Εφαρμόστηκε διερευνητική ανασκόπηση (scoping review). Αυτός ο τύπος ανασκόπησης αφορά στην κατόπτευση όλων των διαθέσιμων δεδομένων ενός θέματος, συμπεριλαμβανομένων και μελετών που βρίσκονται σε εξέλιξη, καθώς και γκριζά βιβλιογραφία (grey literature) (Μπελλάλη και συν., 2022). Η αναζήτηση πραγματοποιήθηκε μεταξύ Ιουνίου και Οκτώβριου του 2020, και επικαιροποιήθηκε τον Ιούλιο του 2024. Η αναζήτηση έγινε στις βάσεις δεδομένων «www.google.com», «www.yahoo.com», «www.altavista», στους επίσημους κρατικούς φορείς ψυχικής υγείας της Ελλάδος και της Κυπριακής Δημοκρατίας, στις ελληνόφωνες Σχολές Επιστημών Υγείας και στις βάσεις δεδομένων σχετικών με ζητήματα ψυχικής υγείας, και συγκεκριμένα στις PsychINFO, CINAHL, EMBASE, PubMed. Για την αναζήτηση αυτή χρησιμοποιήθηκαν ως λέξεις κλειδιά: «διπολική διαταραχή», «διαδίκτυο», «ηλεκτρονική πλατφόρμα», «μανιοκατάθλιψη», «μανία», «ενημέρωση», «πληροφόρηση», «ασθενής», «συμπτώματα», «εργαλείο» «αυτό-διαχείριση».

Ο στόχος της αναζήτησης ήταν ο εντοπισμός επιστημονικών άρθρων αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας, ή της χρηστικότητας ιστοσελίδων, σχετικών με τη ΔΔ. Για την επιλογή του υλικού ιστοσελίδων, χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω κριτήρια: α) ελληνική γλώσσα δημοσίευσης, β) ημερομηνία δημοσίευσης μεταξύ 2005-2024, γ) περιεχόμενο σχετικό με τη ΔΔ. Ιστοσελίδες που αφορούσαν αποκλειστικά την καταγραφή βιοματικών εμπειριών ή blogs συζητήσεων αποκλείστηκαν. Για την επιλογή των ερευνητικών άρθρων περιγραφής ιστοσελίδων εφαρμόστηκαν τα παρακάτω κριτήρια: (α) χρονολογία δημοσίευσης μεταξύ 2005 και 2024, (β) ελληνική ή αγγλική γλώσσα δημοσίευσης, διότι σε αυτές είχαν πρόσβαση οι ερευνητές, γ) περιεχόμενο πλατφόρμας σχετικό με τη ΔΔ.

Κάθε ιστοσελίδα που πληρούσε τα κριτήρια εισόδου στη μελέτη αξιολογήθηκε βάσει του εργαλείου «DISCERN» ως προς την ποιότητα των αναρτημένων πληροφοριών. Το συγκεκριμένο εργαλείο επιλέχθηκε, μιας και ήταν το μόνο διαθέσιμο σταθμισμένο εργαλείο αξιολόγησης ποιότητας δεδομένων υγείας

που δημοσιεύονται στο διαδίκτυο (Ademiluyi et al., 2003). Τρεις ερευνητές (2 επαγγελματίες υγείας και ένας συνεργάτης από τον πληθυσμό στόχο) αξιολόγησαν ανεξάρτητα την ποιότητα των ιστοσελίδων, και η βαθμολόγηση σε κάθε αντικείμενο προέκυψε από τον μέσο όρο των 3 βαθμολογιών.

Περιγραφή εργαλείου «DISCERN»

Το «DISCERN» αποτελεί ένα εργαλείο αξιολόγησης της ποιότητας των πληροφοριών υγείας που παρέχονται στο κοινό μέσω ιστοσελίδων, ή και άλλων διαδικτυακών πηγών. Αναπτύχθηκε από το Εθνικό Κέντρο Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου και χρησιμοποιείται σε παγκόσμιο επίπεδο για να βοηθήσει τους αναγνώστες και τους επισκέπτες να αξιολογήσουν την ποιότητα των πληροφοριών που λαμβάνουν σχετικά με την υγεία και την ασθένεια. Το «DISCERN» είναι ελεύθερο προς χρήση από τους Οργανισμούς και φορείς Υγείας ή από φυσικά πρόσωπα που παρέχουν διαδικτυακές πληροφορίες υγείας στο κοινό (discern.org.uk). Στόχος του εργαλείου είναι η αξιολόγηση του βαθμού τεκμηρίωσης της πληροφόρησης που παρέχουν οι ιστοσελίδες από το ίδιο το άτομο που επιλέγει να λάβει τη διαδικτυακή πληροφορία. Το «DISCERN» περιλαμβάνει 16 ερωτήσεις τύπου Likert, οι οποίες βαθμολογούνται από 1 (κατώτερο) έως 5 (ανώτερο). Οι ερωτήσεις 1-8 αξιολογούν τον βαθμό αξιοπιστίας του περιεχομένου της ιστοσελίδας και οι ερωτήσεις 9-15 επικεντρώνονται στην ποιότητα των πληροφοριών σχετικά με τη θεραπεία. Η ερώτηση 16 αφορά τη βαθμολόγηση συνολικά του υλικού της ιστοσελίδας. Η συνολική βαθμολογία του εργαλείου διαχωρίζεται σε πέντε κατηγορίες: εξαιρετική (63-75), καλή (51-62), αποδεκτή (39-50), κακή (27-38) και πολύ κακή (<26) (discern.org.uk).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στον βαθμό που είχαμε πρόσβαση, δεν εντοπίστηκε κανένα επιστημονικό άρθρο το οποίο να αναφερόταν στην ανάπτυξη ιστοσελίδας για την ΔΔ στην ελληνική γλώσσα.

Επίσης, δεν εντοπίστηκε κανένα σχετικό επιστημονικό υλικό σχετικά με τη ΔΔ στους επίσημους κρατικούς φορείς ψυχικής υγείας της Ελλάδος και της Κυπριακής Δημοκρατίας, καθώς και στις ελληνόφωνες Σχολές Επιστημών Υγείας.

Εντοπίστηκαν πέντε ιστοσελίδες σχετικές με την ΔΔ, οι οποίες περιλάμβαναν αποκλειστικά αναρτημένο υλικό στην ελληνική γλώσσα, και περαιτέρω αξιολογήθηκαν βάσει του εργαλείου «DISCERN».

Αξιολόγηση ιστοσελίδων

Η πρώτη ιστοσελίδα που αξιολογήθηκε ήταν η «www.bipolar.gr», η οποία αναφερόταν εξ' ολοκλήρου στη ΔΔ και ανήκε σε έναν Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό (ΜΚΟ). Η ιστοσελίδα αυτή παρέπεμπε τους επισκέπτες να ακολουθήσουν τη σελίδα του ΜΚΟ στο Facebook, αλλά και να προχωρήσουν σε εγγραφή στον συγκεκριμένο οργανισμό.

Ο σκοπός της ιστοσελίδας ήταν αναρτημένος και το υλικό της σχετικό με τον σκοπό αυτό. Οι επισκέπτες καλούνταν να δηλώσουν την ιδιότητά τους, και συγκεκριμένα εάν επρόκειτο για άτομο με ΔΔ, συγγενή ή φίλο ατόμου με ΔΔ, ή επαγγελματία υγείας. Ως προς τις ενότητες, περιλαμβάνονταν ο ορισμός της ΔΔ, τα αίτια πυροδότησης, η συμπτωματολογία, ο ορισμός της αυτοκτονικότητας και μια ερώτηση αξιολόγησης της διάθεσης. Το περι-

εχόμενο της ιστοσελίδας, συνολικά, παρεχόταν σε ένα πλαίσιο πληροφοριακού χαρακτήρα, μιας και δεν υπήρχε τρόπος να αξιολογήσει ο αναγνώστης τον βαθμό στον οποίο είχε κατανοήσει ή κατηλώσει την πληροφορία, όπως για παράδειγμα μέσω ερωτήσεων κατανόησης πολλαπλών επιλογών και ανατροφοδότησης των παρεχομένων απαντήσεων.

Περαιτέρω, διαπιστώθηκε έλλειψη πληροφοριών σχετικά με τις θεραπευτικές επιλογές για τη διαχείριση της νόσου, και δεν εντοπίστηκαν αναφορές για τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται η φαρμακοθεραπεία με τη διαχείριση των συμπτωμάτων. Επιπρόσθετα, διαπιστώθηκε απουσία πληροφοριών σχετικών με σημαντικές πτυχές της ΔΔ, όπως για παράδειγμα ποιά είναι τα αίτια της νόσου, ή η διαδικασία του αυτό-στιγματισμού. Επιπλέον, δεν αναφέρονταν οι βιβλιογραφικές πηγές στις οποίες βασιζόταν το περιεχόμενο της ιστοσελίδας. Η συγκεκριμένη ιστοσελίδα αξιολογήθηκε ως μη φιλική προς τους επισκέπτες, και η αισθητική της ως προς τα χρώματα και τις εικόνες ως μη ελκυστική. Συγκεκριμένα, το μόνο χρώμα που χρησιμοποιούνταν ήταν το λευκό και μόνο μια εικόνα χρώματος πορτοκαλί, ενώ δεν υπήρχε εναλλαγή χρωμάτων και εικόνων για κάθε νέα ενότητα. Η συνολική μέση βαθμολογία της ποιότητας των δεδομένων της ιστοσελίδας βάσει του εργαλείου «DISCERN» αξιολογήθηκε ως «κακή» με 28 μονάδες.

Η δεύτερη ιστοσελίδα που αξιολογήθηκε ήταν η «www.dipoliki.gr». Η ιστοσελίδα ανήκε στο Ακαδημαϊκό Ερευνητικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής «ΕΠΨΥ» και περιλάμβανε αποκλειστικά πληροφοριακό υλικό για την ΔΔ. Το υλικό αυτό αναφερόταν στα αίτια, στα συμπτώματα, στις κλινικές μορφές της ΔΔ, στην αυτοκτονική συμπεριφορά και στον κίνδυνο αυτοκτονίας, στις ανάγκες παιδιών και εφήβων με ΔΔ, στη θεραπευτική αντιμετώπιση, ενώ επίσης υπήρχαν και περιγραφές κλινικών παραδειγμάτων. Στην ενότητα της θεραπευτικής αντιμετώπισης γινόταν αναφορά στην φαρμακοθεραπεία, στην εκπαίδευση και στην Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία.

Ο σκοπός της ιστοσελίδας δεν ήταν αναρτημένος, και δεν υπήρχε αναφορά στο θέμα της ενδυνάμωσης του ατόμου με ΔΔ, ώστε να είναι σε θέση να συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων σχετικά με την υγεία. Επιπλέον, δεν αναφέρονταν οι βιβλιογραφικές πηγές στις οποίες βασιζόταν το περιεχόμενο της ιστοσελίδας. Συνολικά, η ιστοσελίδα αξιολογήθηκε ως μη φιλική προς τους επισκέπτες, και η αισθητική της ως προς τα χρώματα και τις εικόνες ως μη ελκυστική. Συγκεκριμένα, δεν υπήρχαν καθόλου εικόνες, χρησιμοποιούνταν μόνο το λευκό χρώμα και για την επικεφαλίδα κάθε σελίδας το μπλε χρώμα, ενώ δεν υπήρχε εναλλαγή χρωμάτων και εικόνων για κάθε νέα ενότητα. Η συνολική μέση βαθμολογία της ποιότητας των δεδομένων της ιστοσελίδας βάσει του εργαλείου «DISCERN» αξιολογήθηκε ως «καλή» με 53 μονάδες.

Η τρίτη ιστοσελίδα που αξιολογήθηκε ήταν η «www.maniokatathlipsi.gr», η οποία ανήκε στην «Εταιρεία Ψυχικής Υγείας» και περιλάμβανε τόσο πληροφοριακό υλικό για τη ΔΔ όσο και δυνατότητες ασύγχρονης διάδρασης. Ο σκοπός της ιστοσελίδας ήταν αναρτημένος στην αρχική σελίδα. Στο περιεχόμενο της ιστοσελίδας υπήρχαν οι παρακάτω ενότητες:

α) γενικές πληροφορίες

για την ΔΔ, β) επιδημιολογικά δεδομένα, γ) αίτια πυροδότησης, δ) νέα και ανακοινώσεις από τον οργανισμό, ε) αρθρογραφία σχετικά με την ΔΔ, στ) διατροφή, ζ) φαρμακοθεκία ότι εμφανίζουν ελλείψεις σε επίπεδο διαδραστικών μεθόδων επικοινωνίας όπως ομαδικές συζητήσεις, ή άμεση επικοινωνία με επαγγελματία υγείας. Επίσης, φάνηκε ότι υπάρχουν κενά ως προς τις δυνατότητες αυτο-εκπαίδευσης και αυτό-αξιολόγησης, όπως για παράδειγμα σε επίπεδο αυτο-συμπλήρωσης σταθμι- σμένων εργαλείων αξιολόγησης της έντασης συμπτωμάτων της ΔΔ, τα οποία προάγουν την αυτό-διαχείριση της κατάστασης της υγείας τους, ή συνιστούν συμπληρωματικές μεθόδους προ-συμπτωμα- τικού ελέγχου (www.bipolaruk.org; www.thebipolarbattle.org; www.bbrfoundation.org; www.bipolardiscoveries.org; www.bipolarlab.com).

Η πρόσβαση των ατόμων με ΔΔ σε εργαλεία που προάγουν την αυτο-διαχείριση της κατάστασης υγείας, κατόπιν δομημένης εκπαίδευσης, σχετίζεται με τη δυνατότητα ανάληψης ενεργού ρόλου στην αντιμετώπιση της υγείας τους (Williams et al., 2019). Η δυνατότητα αυτή, περαιτέρω, συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτονομίας των ατόμων, στην ενδυνάμωσή τους και στην προαγωγή της αυτο-φροντίδας τους και της ευημερίας τους. Παράλληλα, η πρόσβαση σε τέτοιου είδους εφαρμογές και πλατφόρμες, αναμένεται να βοηθήσει τα άτομα με ΔΔ και τους επαγγελματίες υγείας να αξιολογούν την αποτελεσματικότητα της θεραπείας και να προσαρμόζουν το πρόγραμμα φροντίδας ανάλογα (Williams et al., 2019). Η πρόσβαση σε έγκυρες διαδικτυακές πληροφορίες σχετικά με τη ΔΔ σχετίζεται με πληρέστερα ενημερωμένα άτομα, και συνεπακόλουθα με αυξημένη πιθανότητα ορθής εφαρμογής της θεραπείας, βελτιωμένη επικοινωνία μεταξύ επαγγελματιών υγείας και ατόμων που νοσούν, αλλά και συμμετοχή των ατόμων με ΔΔ στη λήψη αποφάσεων σχετικών με την υγεία τους. Συνολικά, τα άτομα με ΔΔ αλλά και οι οικογένειές τους, μπορούν να επωφεληθούν από έγκυρες πληροφορίες σχετικά με τη ΔΔ, τη διαχείρισή της και τις διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές (Daraz et al., 2019).

Περαιτέρω, τα γραφικά και τα χρώματα σε μια ιστοσελίδα επηρεάζουν την εμπειρία των επισκεπτών, και ενδεχομένως επηρεάζουν και την αντίληψη, την αντίδραση και τη συμπεριφορά των επισκεπτών (Garrett, 2002). Συγκεκριμένα, τα χρώματα είναι το πρώτο που παρατηρούν οι επισκέπτες όταν έρχονται σε επαφή με μια ιστοσελίδα. Ένα καλά επιλεγμένο χρωματικό πλαίσιο μπορεί να δημιουργήσει θετική πρώτη εντύπωση και να καθορίσει τη στάση των επισκεπτών προς την ιστοσελίδα (White et al., 2021). Τα χρώματα και οι εικόνες, και συνολικά τα γραφικά των περισσότερων ιστοσελίδων που ανασκοπήθηκαν δεν ήταν φιλικά προς τους επισκέπτες. Συνολικά, ο κατάλληλος σχεδιασμός χρωμάτων και γραφικών σε μια ιστοσελίδα μπορεί να βελτιώσει τη χρηστικότητα, την αποτελεσματικότητα και την αναγνωρισιμότητα της ιστοσελίδας, και επομένως την εμπειρία των επισκεπτών. Αντίθετα, ακατάλληλες χρωματικές επιλογές και δυσλειτουργικά γραφικά μπορεί να οδηγήσουν σε σύγχυση και δυσκολίες στη χρήση της ιστοσελίδας. Επομένως, κατά τον σχεδιασμό μελλοντικών ιστοσελίδων είναι σημαντικό να εφαρμόζονται φιλικά γραφικά και χρώματα προς τους επισκέπτες.

Επίσης, βάσει από την παρούσα ανασκόπηση φάνηκε ότι δεν γίνονταν συχνή ανανέωση των αναρτημένων πληροφοριών. Είναι σημαντικό να πραγματοποιείται συχνή ανανέωση των πληροφοριών των ιστοσελίδων, ώστε οι επισκέπτες να έχουν πρόσβαση σε σύγχρονες, επικαιροποιημένες και αξιόπιστες πληροφορίες. Η ανανέωση των πληροφοριών δημιουργεί εμπιστοσύνη στους επισκέπτες. Παράλληλα, η επαναλαμβανόμενη επίσκεψη σε μια ιστοσελίδα, που, όμως, συνοδεύεται από επαφή με τις ίδιες, μη ανανεωμένες, ή/και παρωχημένες πληροφορίες μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ενδιαφέροντος επισκεψιμότητας της ιστοσελίδας. Η συχνή ανανέωση του περιεχομένου βοηθά στη διατήρηση του ενδιαφέροντος των επισκεπτών, και αναμένεται να είναι βασικό στοιχείο των ιστοσελίδων. Επίσης, η επισκεψιμότητα μιας ιστοσελίδας φαίνεται ότι αυξάνεται όταν η ιστοσελίδα είναι συνδεδεμένη με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το «Facebook» (White et al., 2021).

Βέβαια, τα αποτελέσματα της παρούσας ανασκόπησης, θα πρέπει να ερμηνευθούν υπό το πρίσμα συγκεκριμένων περιορισμών. Ο βασικός περιορισμός αφορά το γεγονός ότι η καταλληλότητα και η ποιότητα των ιστοσελίδων έγινε βάσει ενός μόνο εργαλείου. Ως αποτέλεσμα δεν υπήρχε η δυνατότητα τριγωνοποίησης των σχετικών αποτελεσμάτων μέσω διαφορετικών εργαλείων. Για τον λόγο αυτό, έγινε προσπάθεια να γίνει τριγωνοποίηση μεταξύ ερευνητών. Συγκεκριμένα, η αξιολόγηση κάθε ιστοσελίδας έγινε από τρεις ερευνητές, οι οποίοι αξιολόγησαν ανεξάρτητα την ποιότητα των ιστοσελίδων, και η τελική βαθμολόγηση προέκυψε από τον μέσο όρο των 3 βαθμολογιών. Ωστόσο, ο περιορισμός αυτός αναδεικνύει την ανάγκη ανάπτυξης σχετικών δομημένων εργαλείων, και συνεπακόλουθα σχεδιασμού μελετών στάθμισης των εργαλείων αυτών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Προτείνεται ο σχεδιασμός νέων ιστοσελίδων στην ελληνική γλώσσα, στον οποίο θεωρείται σημαντικό να ληφθεί υπόψη η ανάγκη ενσωμάτωσης επικαιροποιημένων και τεκμηριωμένων πληροφοριών για τη ΔΔ βάσει της διεθνούς βιβλιογραφίας, διαδραστικών βίντεο ενημέρωσης, διαδραστικών μεθόδων επικοινωνίας, όπως ομαδικών συζητήσεων με τη συμμετοχή επαγγελματιών ψυχικής υγείας, καθώς επίσης και δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας με επαγγελματία ψυχικής υγείας. Η συχνή επικαιροποίηση των πληροφοριών, καθώς, επίσης και η χρήση ελκυστικών γραφικών και χρωμάτων χρειάζεται, επίσης να ληφθούν υπόψη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. Ademiluyi, G., Rees, C. E., & Sheard, C. E. (2003a). Evaluating the reliability and validity of three tools to assess the quality of health information on the internet. *Patient Education and Counseling*, 50(2), 151–155. [https://doi.org/10.1016/s0738-3991\(02\)00124-6](https://doi.org/10.1016/s0738-3991(02)00124-6)
2. Bellali, T., Mizziou, S., Maninia, D.D. (2022). Typology and Methodology of Reviews in Health Research. *Nursing Care and Research*, 62, 23–49.
3. Chu, J. T., Wang, M. P., Shen, C., Viswanath, K., Lam, T. H., & Chan, S. S. (2017). How, when and why people seek health information online: Qualitative study in Hong Kong. *Interactive Journal of Medical Research*, 6(2). <https://doi.org/10.2196/ijmr.7000>
4. Daraz, L., Morrow, A. S., Ponce, O. J., Beuschel, B., Farah, M. H., Katabi, A., Alsawas, M., Majzoub, A. M., Benkhadra, R., Seisa, M. O., Ding, J. (Francis), Prokop, L., & Murad, M. H. (2019). Can patients trust online health information? A meta-narrative systematic review addressing the quality of health information on the internet. *Journal of General Internal Medicine*, 34(9), 1884–1891. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05109-0>
5. The discern instrument. DISCERN. (n.d.). http://www.discern.org.uk/discern_instrument.php
6. Garrett JJ (2002). *The Elements of User Experience: User-Centered Design for the Web and Beyond*. (2nd Edition)
7. Gómez Rivas, J., Rodríguez-Serrano, A., Loeb, S., Yuen-Chun Teoh, J., Ribal, M. J., Bloemberg, J., Catto, J., Dow, J., van Poppel, H., González, J., Esteban, M., & Rodríguez Socarrás, M. (2020). Telemedicina y trabajo inteligente: Adaptación Al Español de las recomendaciones de la Asociación Europea de Urología. *Actas Urológicas Españolas*, 44(10), 644–652. <https://doi.org/10.1016/j.acuro.2020.08.010>
8. Home. Οργανισμός Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας. (2023, July 11). <https://shso.org.cy/>
9. Hunsaker, A., Hargittai, E., & Micheli, M. (2021). Relationship between internet use and change in health status: Panel Study of Young Adults. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1). <https://doi.org/10.2196/22051>
10. Ma, Q., Sun, D., Tan, Z., Li, C., He, X., Zhai, Y., Wang, L., Cui, F., Li, M., Gao, J., Wang, L., & Zhao, J. (2022). Usage and perceptions of telemedicine among health care professionals in China. *International Journal of Medical Informatics*, 166, 104856. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2022.104856>
11. McMullan, M. (2006). Patients using the internet to obtain health information: How this affects the patient–health professional relationship. *Patient Education and Counseling*, 63(1–2), 24–28. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2005.10.006>
12. Sun, Y., Zhang, Y., Gwizdka, J., & Trace, C. B. (2019). Consumer evaluation of the quality of online health information: Systematic Literature Review of relevant criteria and indicators. *Journal of Medical Internet Research*, 21(5). <https://doi.org/10.2196/1252213>
13. Van Gemert-Pijnen, J. E., Nijland, N., van Limburg, M., Ossebaard, H. C., Kelders, S. M., Eysenbach, G., & Seydel, E. R. (2011). A holistic framework to improve the uptake and impact of eHealth Technologies. *Journal of Medical Internet Research*, 13(4). <https://doi.org/10.2196/jmir.1672>
14. Wald, H. S., Dube, C. E., & Anthony, D. C. (2007). Untangling the web—the impact of internet use on health care and the physician–patient relationship. *Patient Education and Counseling*, 68(3), 218–224. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2007.05.016>
15. Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020a). The COVID-19 pandemic: The ‘Black Swan’ for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions*, 20, 100317. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>
16. Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020b). The COVID-19 pandemic: The ‘Black Swan’ for mental health care and a turning point for e-health. *Internet Interventions*, 20, 100317. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>
17. www.dipoliki.gr
18. www.edo.org.gr
19. www.bipolaruk.org
20. www.thebipolarbattle.org
21. www.bbrfoundation.org
22. www.bipolardiscoveries.org
23. www.bipolarlab.com

24. Ελληνική Διπολική Οργάνωση (ΕΔΟ). ΕΔΟ - Bipolar.gr: Ελληνική Διπολική Οργάνωση (ΕΔΟ) - Μανιοκατάθλιψη, Διπολική, Κατάθλιψη. (n.d.). <http://www.bipolar.gr/>
25. Μαθαίνοντας τη Διπολική διαταραχή (Μανιοκατάθλιψη). manioakatathlipsi.gr. (n.d.). <http://www.maniokatathlipsi.gr/>
26. Μπελλάλη Θ, Μίτσιου Σ, Μανίνα ΔΔ, Μπελλάλη Θ (2022).
Τυπολογία και Μεθοδολογία των Ανασκοπήσεων στην έρευνα των Επιστημών Υγείας, 62 (23-24)