



# Dokter Google

HOE BETROUWBAAR IS ONLINE MEDISCHE BIJSTAND?

Je keeltabletten kopen via internet, zelf je symptomen googelen voor je naar de dokter gaat: we zoeken steeds vaker medische info of advies online. Maar hoe veilig is dat, en wat zijn de valkuilen?

DOOR LIEN LAMMAR

## + Ziek? Even surfen

Een kleine test: 'tintelingen in hand' geeft in Google meer dan een half miljoen zoekresultaten. Je hoeft niet lang door te klikken voor je op woorden als 'nekhernia', 'hartfalen' en 'hersentumor' botst.

"Meteen één van de valkuilen van de overvloed aan medische informatie die je op internet vindt", zegt Tim Vertongen, huisarts en docent medische communicatievaardigheden aan de Univer-

"Internet is fantastisch, maar er is gigantisch veel onzin op te vinden", zegt ook dermatoloog Thomas Maselis. Hij is één van de redactieleden van [www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be), een populaire gezondheidssite met meer dan 30.000 bezoekers per dag. "Om die reden werk ik ook mee aan [www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be), samen met andere professoren en artsen. Artikels die op de website verschijnen, kijken wij na op onjuistheden. Dat zorgt voor een zekere



*“Internet is fantastisch, maar er is gigantisch veel onzin op te vinden.”*

Dermatoloog Thomas Maselis

siteit van Antwerpen. "Mensen lezen iets dat overeenkomt met wat ze voelen, en denken: 'dat heb ik ook'. Ze interpreteren hun eigen symptomen niet altijd even juist, waardoor ze zich sneller en vaak onterecht ongerust voelen. Omgekeerd kan ook: als je vertrouwt op informatie die niet correct is, kun je onterecht gerustgesteld worden."

### Gezocht: kritische surfer

Onbetrouwbare bronnen of verdoken reclameboodschappen van farmaceutische bedrijven zijn vaak moeilijk te herkennen. Maar we zijn ook zelf niet altijd even kritisch. Test Gezondheid, het gezondheidsmagazine van Test-Aankoop, deed in 2009 onderzoek naar de manier waarop mensen gezondheidsinfo zoeken op het net. Wat bleek? De websites die als eerste gerangschikt staan na een zoekopdracht, bijvoorbeeld in Google, worden sowieso aangeklikt, of ze nu betrouwbaar zijn of niet. En dat terwijl tachtig procent van alle info op het net commercieel is en slechts zes procent wetenschappelijk.

kwaliteitscontrole. Let op, er staan ook gesponsorde artikels op de site, maar dan wordt vermeld dat het om publiciteit gaat. Naar mijn mening mag dat nog duidelijker aangegeven worden, ook op andere sites. De informatie die van farmaceutische bedrijven komt, is immers vaak eenzijdig."

### Internet vs. huisarts

Of hij nu fout of juist advies geeft, dokter Google concurreert steeds meer met de échte huisarts. Dat merk je ook in de praktijk, zegt huisarts Tim Vertongen. "Patiënten denken de diagnose al te weten voor ze op consultatie komen. Ze komen met een stapel geprinte papieren af, of vragen specifiek naar een voorschrift voor een scan omdat ze daar iets over gelezen hebben. Niet elke arts gaat daar op dezelfde manier mee om. Besteed je er als arts weinig aandacht aan, zal de patiënt zich onbegrepen voelen. Beter is om de online informatie aan te grijpen om uit te leggen waarom iets juist of fout is. Een arts kan ook zélf online informatie aanreiken waarvan hij weet dat ze correct is."

### BETROUWBARE GEZONDHEIDSSITES

- ◆ [www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be)
- ◆ [www.reliablecancertherapies.com](http://www.reliablecancertherapies.com): non-profitorganisatie die de betrouwbaarheid van informatie over aanvullende en alternatieve kankertherapieën onderzoekt
- ◆ Websites van universitaire ziekenhuizen zoals [www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be), [www.uza.be](http://www.uza.be), [www.uzgent.be](http://www.uzgent.be) en [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be)

### CHECK EERST EVEN DIT

- 1 Staat de naam van de auteur vermeld op de site?
- 2 Wanneer werd de website voor het laatst geupdate?
- 3 Wie zit er achter de website: een arts, ziekenhuis, mutualiteit, een farmaceutisch bedrijf...?
- 4 Geeft de website eerlijke en volledige informatie? (bijvoorbeeld voor- én nadelen van een bepaalde behandeling...)
- 5 Haalt de auteur referenties aan? Is het duidelijk waar hij zijn informatie gehaald heeft? Laat je niet misleiden: een professioneel uitziende website is geen garantie op betrouwbare informatie.

## + Medicijnen in een muisklik

Geen tijd om naar de apotheek te gaan? Geen probleem: in enkele muisklikken heb je het gewenste geneesmiddel online besteld, waarna je het netjes thuis geleverd krijgt. Maar is dat allemaal wel zo veilig? Kun je zeker zijn dat het medicijn dat je koopt geen namaakversie is, dat de kwaliteit en de werking hetzelfde is als wat je bij de apotheker koopt? “Ja”, zegt Ann Eeckhout, woordvoerder van het federaal agentschap voor geneesmiddelen en gezondheidsproducten

anti-allergieproducten tot zelfs geneesmiddelen tegen kanker”, zegt Ann Eeckhout. “Ze zijn nooit getest, dus je bent niet zeker van de kwaliteit en de veiligheid. Er kunnen te veel actieve bestanddelen in zitten, te weinig of helemaal géén. In sommige medicijnen zit zelfs toxisch materiaal. Zo kun je wel degelijk je gezondheid in gevaar brengen. Van die websites blijf je dus beter weg, al is het niet eenvoudig om ze te herkennen. Namaakgeneesmiddelen

“Meer dan 50% van de via illegale sites verkochte geneesmiddelen zijn nagemaakt of vervalst.”

Bron: fagg

(fagg). “België heeft een heel strenge geneesmiddelenmarkt. Alleen apothekers zijn bevoegd om geneesmiddelen te verkopen. Die regel geldt ook online: enkel vergunde apotheken die open zijn voor het publiek mogen een website opstarten waarop ze geneesmiddelen verkopen. Koop je iets via één van die sites – die wij bij het fagg registreren – hoef je je nergens zorgen om te maken. De producten die je daar vindt, zijn aan dezelfde controles onderworpen en bieden dezelfde garanties als de producten die je bij de apotheek haalt. Het enige verschil is dat de apotheker het medicijn uit zijn kast haalt en naar je opstuurt.”

### Opgelet voor namaak

Zolang je via zo’n aangemelde apothekerswebshop koopt, neem je dus geen risico. Maar het internet is veel groter dan dat, en illegale online apotheken zijn maar enkele muisklikken verder weg. Daar is de boodschap: waakzaam zijn. “Werkelijk alles wordt nagemaakt, van

zijn nauwelijks te onderscheiden van de echte, en illegale websites zien er steeds professioneler uit. Een herkenbaar label voor betrouwbare websites zou een stap in de goede richting kunnen zijn, maar hoe lang zou het duren voor ook dat nagemaakt wordt? Het is heel moeilijk om die illegale verkoop aan te pakken.”

### Strenge voorwaarden

Terug naar het legale circuit. Hoe handig de webshops ook zijn, voortaan al je geneesmiddelen via internet bestellen, zal moeilijk gaan. De online verkoop van medicijnen is aan strikte voorwaarden verbonden. “Enkel medicijnen die vrij zijn van medisch voorschrift en bestemd zijn voor menselijk gebruik mogen online verkocht worden”, legt Ann Eeckhout uit. “Apothekers zijn ook verplicht om de link naar de bijsluiter bij het product te zetten, zodat je meteen kunt doorklikken. In die zin krijg je dus nog steeds advies – geen persoonlijk, maar voor medicijnen zonder voorschrift volstaat de informatie uit de bijsluiter.”



### BETROUWBARE ONLINE APOTHEKERS

Op [www.geneesmiddelen-via-internet.be](http://www.geneesmiddelen-via-internet.be) vind je onder ‘aanbevelingen’ een lijst van vergunde apotheken met een webshop voor geneesmiddelen. Hier je medicijnen kopen, is 100% legaal én veilig.

### WEES OP JE HOEDE VOOR...

... websites die geneesmiddelen aanbieden waarvoor je een voorschrift nodig hebt of die in België niet langer verkocht mogen worden.

... internetsites waar de volledige naam en adres van de apotheek niet vermeld staat.

... spamberichten in je mailbox: die verwijzen vaak naar illegale verkoopsites waar geneesmiddelen nagemaakt of vervalst kunnen zijn.

... producten die voorgesteld worden als ‘wondermiddelen’: als ze echt zo efficiënt én veilig waren, zouden ze vast ook te koop zijn bij de apotheek.

... buitenlandse websites: producten met dezelfde naam kunnen in het buitenland een andere samenstelling hebben dan bij ons.

Heb je twijfels over een bepaalde site of over een geneesmiddel dat je online aangekocht hebt? Vraag raad aan je apotheker of neem contact op met het fagg op [medicinesonweb@fagg-afmps.be](mailto:medicinesonweb@fagg-afmps.be)

## + De digitale hulplijn in opmars

De Druglijn lanceerde vorig jaar een chatdienst, de Zelfmoordlijn start dit jaar met e-mailhulp. Wie een gokprobleem heeft, kan dat sinds kort aanpakken op [www.gokhulp.be](http://www.gokhulp.be) met een geautomatiseerd zelfhulpprogramma. En ook de Centra voor Algemeen Welzijnswerk lieten onlangs weten dat er op hun site nu een chatknop te vinden is om online een eerste contact te leggen met een hulpverlener. Online hulpverlening

onlinehulp altijd en overal beschikbaar is. Je moet je niet verplaatsen, je hoeft geen vrij te nemen op het werk, je maakt er gebruik van wanneer je zelf wil. Dat maakt het aantrekkelijk, vooral voor jonge of drukbezette mensen. Met online hulpverlening bereik je een nieuwe doelgroep. Kijk maar naar Tele-Onthaal: tachtig procent van de mensen die hulp zoeken via de chatservice zijn jonger dan veertig. Bij de mensen die tele-



“Mensen die de stap naar een therapeut niet durven te zetten, durven online wél over hun problemen te praten.”

Psychotherapeut Paul Koeck

zit in de lift, zoveel is duidelijk. “Niet zo verwonderlijk”, zegt Philip Bocklandt, lector en onderzoeksmedewerker aan de Arteveldehogeschool – Sociaal Werk, en auteur van het boek *Niet alle smileys lachen. Online hulp in eerste-lijns welzijnswerk*. “We communiceren steeds meer online. We zitten op Facebook, doen aan pc-banking, boeken onze reizen online, shoppen online... Als ze mensen wil blijven bereiken, móet de hulpverlening ook online actief zijn.”

### Anoniem online

Onlinehulpverlening is de laatste jaren sterk gegroeid in Vlaanderen, zowel het aanbod als het bereik ervan. “Het grootste voordeel is de anonimiteit”, zegt Bocklandt. “Mensen die de stap naar een hulpverlener niet durven te zetten, durven online wél over hun problemen praten. Het is opvallend hoe mensen online veel sneller tot de essentie van hun probleem komen. Daarbij komt ook dat

fonisch contact opnemen is dat slechts dertig procent.”

Niets dan voordelen dus, al wil dat niet zeggen dat online hulpverlening face-to-face hulp volledig kan vervangen.

“Voor sommige problemen bestaan er volledige onlinehulpprogramma’s, zoals [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be). Voor andere problematieken ligt dat moeilijker. Als een vijftienjarige via de chat van Childfocus over seksueel misbruik vertelt, moet je verder gaan dan enkel onlinehulpverlening. Het contact met de hulpverlener blijft belangrijk, maar onlinehulpverlening kan absoluut een zinvolle aanvulling of ondersteuning zijn.”

### Praten met je pc

Ook psychotherapeut Paul Koeck is overtuigd van het nut van onlinehulpverlening. Drie jaar geleden lanceerde hij [MijnKwartier.be](http://MijnKwartier.be), een onlinezelfhulpprogramma tegen stress. “Mensen die voor zo’n programma kie-

zen, maken een duidelijke keuze: ze willen iets aan hun probleem doen, en liefst zelf. Dat je dat zonder schaamte en op je eigen tempo kunt doen, werkt motiverend. Daarna kun je nog altijd een stapje verder gaan en begeleiding bij een therapeut zoeken. We raden mensen steeds aan om naast de onlinehulp ook naar hun huisarts te gaan. Want een goede oplossing blijft een mix van beide.”

Hoe (on)persoonlijk is het om je gevoelens toe te vertrouwen aan het computerscherm? “Er is bij dit zelfhulpprogramma niemand die je vragen leest en beantwoordt – dat zou onhaalbaar en veel te duur zijn. Maar het is veel meer op maat dan je denkt. Het systeem stelt gerichte vragen waardoor je je problemen ook gericht kunt aanpakken. In de feedback die we van patiënten krijgen lezen we vaak dat ze de therapie als heel persoonlijk ervaren. We zien ook zelf dat het werkt. Deelnemers die het programma volgen, hadden na een maand gemiddeld 77% minder stress. Dat is een beter resultaat dan in de klassieke psychotherapie.”

### BETROUWBARE ONLINE THERAPIE

[www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be): koepelsite van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid. Van hieruit kun je doorklikken naar professionele online hulpverlening.

ILLUSTRATIES Poodle Soup