



REGEL 1: VERTROUW NOOIT OP SLECHTS ÉÉN BRON

dubieus zijn. Voorbeeld: uit recent onderzoek van het RIVM blijkt zelfs dat slechts 3 procent van de erectiepillen die op internet worden aangeboden, echt is. De meeste pillen bevatten andere werkzame stoffen, zoals cafeïne of amfetamine. Deze hebben niet alleen een andere werking, maar kunnen in bepaalde doses ook gevaarlijk zijn. Ook de meeste anabole steroïden en cholesterolpillen die op internet te koop zijn, zijn nep. De Inspectie voor de Volksgezondheid spreekt van een soort Russisch roulette en raadt dan ook af medicijnen via internet te kopen.

WEBSITE-CHECK

HOE KUN JE DE BETROUWBAARHEID VAN EEN SITE CONTROLEREN?

● **Wie heeft de site gemaakt?**

Sites als www.hooikoorts.nl en ook www.hoofdpijn.nl zijn degelijk, maar wel afkomstig van farmaceuten die geneesmiddelen tegen deze aandoeningen maken. Het is dus mogelijk dat je niet

volledig wordt geïnformeerd. Onder de knop 'disclaimer', 'over deze site' of 'colofon' kun je achterhalen wie of welke organisatie achter een bepaalde site zit.

● **Wanneer is de site voor het laatst geactualiseerd?**

Aangezien de medische wetenschap voortdurend in beweging is, is de kans groot dat de informatie uit 2001 inmiddels is achterhaald.

● **Heb je wel met een zorgverlener te maken?**

De wet op de Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg, de wet BIG, bepaalt wie de beschermde titel van zorgverlener (zoals arts, apotheker, tandarts) mag voeren. Vraag of zoek dus naar de BIG-registratie en controleer deze op www.bigregister.nl.

● **Wie is de zorgverlener?**

Een huisarts die zichzelf online laat zien, is doorgaans betrouwbaarder dan web-dokters die nauwelijks informatie over zichzelf prijsgeven. Kijk uit naar een

(mail)adres, een telefoonnummer, een cv of desnoods foto's van degene met wie je te maken hebt.

● **Zoek nog even verder**

Het gebeurt maar al te vaak dat er wordt afgegaan op één bron. Juist omdat veel sites onvolledig zijn, is het handig om nog even verder te zoeken en de informatie met elkaar te vergelijken. Als bepaalde informatie niet door anderen wordt ondersteunt, kun je je afvragen of het wel klopt. ●

WEL BETROUWBAAR

Op www.aktueel-online.nl is vanaf heden een uitgebreide serie betrouwbare gezondheidssites te vinden, samengesteld door de ervaren medische journalist Matthijs Buikema. De gezondheidssites zijn via een klik op de link direct te bezoeken.