

N HELP! **GOOGLE** Hoe betrouwbaar is dokter **google**?

HELP!

BEN IK WEL GEZOND?

Eén arts consulteren we allemaal. Voor een vlekje op de huid, voor hoofdpijn die niet verdwijnt, voor een ietwat gênant probleem: Dokter Google staat paraat. Liefst negen op de tien Vlamingen zoeken informatie over gezondheid op het internet. Maar hoe betrouwbaar is Google eigenlijk? En wat als de huisarts iets anders zegt? BERT HEYVAERT

Ik heb een ontstoken teennagel. Ambtantaan, maar beetje onnozel om mee naar mijn huisarts te lopen, niet? Ze heeft wel wat beters te doen. Dan maar even intikken op Google: "Ontstoken teen, wat te doen?" Aha! Ideaal! Op startpagina.nl heeft iemand exact die vraag gesteld. Sodatje, zalje, en... Oei. *Doepidoep* antwoordt: "Naar de huisarts! Van zeer dichtbij gezien hoe iemand dit verwaarloosde en nu met een beenprothese loopt..." Mijn teen begint te bonken, mijn been verlamt al en het ergste van al: mijn huisarts neemt haar telefoon niet op. "Elke dag zitten er zo'n vijftal in mijn wachtzaal", zegt dokter Steven Haesaert (Syndicaat voor Vlaamse huisart-

sen). "Patiënten die hun klachten hebben opgezocht, en met de meest verschrikkelijke scenario's afkomen. Hoofdpijn is een hersentumor, maagpijn is maagkanker. Hen oprapen is moeilijk, want meestal zit de diagnose al in hun hoofd." *Cyberchonders*, heten ze. Een samentrekking van *cyber* en *hypochonder*, iemand die voortdurend bang is om ziek te worden. Vreselijk woord. Want uiteindelijk: we doen het toch allemaal wel eens? Liefst 91 procent van de Vlamingen zoekt gezondheidsinfo op het internet, zo bleek vorig jaar uit een onderzoek van de CM en de Universiteit Catholique de Louvain (UCL). "Als huisarts ben ik daar niet tegen", zegt Haesaert. "Inte-

gendeel: ik raad patiënten soms zelfs aan extra info te zoeken. Alleen moet je die kunnen kaderen, en weten waar je zoekt. Want Dokter Google is een oerwoud aan informatie, en het is heel moeilijk om de juiste boom te vinden." www.ontstokenteen.nl Dat merk ik bij de teennagel. Verbazingwekkend hoeveel Dokter Google daarover te vertellen heeft. Er is zelfs een gespecialiseerde website: www.ontstokenteen.nl. Maar hoe geruststellend alle info ook is, het is de amputatie blijft hangen. "Logisch. Een mens denkt dan ook niet rationeel", zegt psycholoog Tom Van Daele (Thomas More-hogeschool). "Als je onzeker bent, zoek je vooral bevestiging van wat je denkt. Een voorbeeld: je hebt pijn aan je linkerarm, en je hoorde ooit dat dit kan wijzen op een hartaanval. Ook al zijn er honderden geruststellende verklaringen, je zal klikken op de link naar de hartproblemen. Meer zelfs: je zal pijn linkerarm hartaanval googelen. Gevolg: je resultaat is compleet gekleurd. Bovendien blijkt ons brein nog op een ander vlak irrationeel. Stel: de kans op een

pijn linker bovenarm

HET ANTWOORD VAN DOKTER GOOGLE: "Opletten hier. Ernstige hartproblemen."

"Ik had steeds pijn in de arm. Nu opgenomen met trombose en longembolie."

baby beweegt niet

"Bellen! Direct gynaecoloog bellen!" "Je kindje is in de baarmoeder overleden."

lang stilzitten vliegtuig

"Longembolie na vliegtuigreizen: het economy class-syndroom."

"Tienjarige meisje sterft na hartaanval op vliegtuig."

hartaanval is vijf procent. Best geruststellend, eigenlijk. Maar op een forum lees je vijf verhalen over pijnlijke linkerarmen die fataal aflopen. "Die verhalen komen veel meer binnen", zegt Van Daele. "Een cijfer is abstract, een persoonlijk verhaal is herkenbaar. Daar hechten we als mens automatisch meer belang aan, ook al zijn ze totaal niet wetenschappelijk."

die als heel positief. Mensen zien hun huisarts meestal als meest betrouwbare bron, maar hun tijd bij de dokter is beperkt. Ze zitten met zoveel vragen die ze rustig willen uitzpluizen. Daarvoor blijkt het internet ideaal." Kortom: Dokter Google verliest niet altijd van Mijnheer Dokter. Hij biedt iets wat een huisarts niet heeft: tijd. En een luisterend oor, de klok rond. "Als hij goed gebruikt wordt, is hij echt een troef", zegt dr. Steven Haesaert. "Maar ik zie hem toch vooral als een soort assistent. Dokter Google is niet geschikt om zelf een diagnose te stellen. Je moet weten: artsen stellen daarvoor heel gerichte vragen, en we werken met algoritmes. Heb je hoofdpijn? Dan checken we je profiel: roker of niet-roker? Oud of jong? Migrainegeschiedenis of niet? Op basis daarvan maken we een top drie van meest waarschijnlijke diagnoses, individueel bepaald. Dat kan Dokter Google niet." Soms probeert hij het wel. Er bestaan symptomencheckers, zoals gezondheidsplein.nl. "Check supersnel of je een hersentumor hebt! Je krijgt meteen de uitslag", klinkt het. We hebben het eens gedaan, op een grieperig dagje met hoofdpijn en misselijkheid. Resultaat: 54 procent kans op een tumor. Gelukkig is het maar een cijfer.

Dokter Google is een troef, maar enkel als hij juist wordt geraadpleegd. Dat is de mening van de Vlaamse huisartsen. Ga met deze tips online op consultatie, en je bent al een eind op weg.

1 www.gezondheidswetenschap.be

Eigenlijk is er al een betrouwbare Dokter Google, een Vlaamse dan nog wel: www.gezondheidswetenschap.be. Die website werd opgericht door de Vlaamse Gemeenschap om betrouwbare medische info te bundelen. Maar de site is nog niet bekend genoeg, en de zoekmachine is lang niet zo gebruiksvriendelijk als Google. Toch een tip: wie zich zorgen maakt, checkt daar best even of het écht nodig is.

2 Zoek neutraal

De manier waarop je googelt, bepaalt de zoekresultaten. Bijvoorbeeld: de term "hoofdpijn" levert vrij geruststellende resultaten op. Als je "hoofdpijn gevaarlijk" intikt, is het al onrustwekkender. En bij "hoofdpijn hersentumor" word je overladen met horrorverhalen. Kortom: zoek neutraal, zonder vooroordelen.

Zo vind je wél betrouwbare info op het internet

3 Vermijd forums

Dokter Google in zijn meest eenvoudige vorm: ga naar een forum, stel je vraag - "Help! Mijn teen doet pijn! Wat moet ik doen?" - en wacht op antwoorden. Tientallen zelfverklarende dokters springen te hulp. "Eén raad: blijf van die forums weg", zegt dr. Steven Haesaert. "Ze zijn vaak zelfs besmet door farmaceutische of homeopathische firma's die hun producten willen verkopen. Zo werden patiënten al benaderd op een forum van zeldzame ziekten om een duur medicijn te kopen." Daarom raden experts ook aan lotgenoten alleen via gespecialiseerde sites (bijvoorbeeld Stichting tegen Kanker). Kom op tegen Kanker) te zoeken.

4 Vermijd symptomencheckers

De handigste functie van Dokter Google: een symptomenchecker. Gewoon een paar vragen invullen, en je weet hoeveel procent kans je maakt op een hersentumor, een hartinfarct of ebola. Eén probleem: zelfs de beste symptomenchecker is compleet onbetrouwbaar. De universiteit van Harvard deed een onderzoek naar de Amerikaanse site *Human Dx*, en ontdekte dat twee op de drie diagnoses fout waren.

5 Blijf vooral zoeken

Ondanks alle valkuilen gebruik je Dokter Google toch beter wél dan niet. "In ons onderzoek rond kankerinformatie ontdekten we drie profeten te hulp." "Eén raad: blijf van die forums weg", zegt dr. Steven Haesaert. "Ze zijn vaak zelfs besmet door farmaceutische of homeopathische firma's die hun producten willen verkopen. Zo werden patiënten al benaderd op een forum van zeldzame ziekten om een duur medicijn te kopen." Daarom raden experts ook aan lotgenoten alleen via gespecialiseerde sites (bijvoorbeeld Stichting tegen Kanker) te zoeken.

Hou ouder, hoe milder

Neen, we worden niet allemaal oude zeuren. Integendeel, zo blijkt uit onderzoek aan het Engelse Cambridge. De ontwikkeling van de hersenen van 500 vrijwilligers werd bestudeerd, vooral de anatomie van de hersenschors. De onderzoekers ontdekten een link tussen de dikte van bepaalde gebieden en persoonlijkheid. De delen die te maken hebben met humeur, behaaglijkheid en nauwgezetheid veranderen na verloop van tijd van vorm. Het maakt dat we met de jaren opener, welgevulliger en milder worden. (cna)



22 klachten tegen Vivabox

Consumentenorganisatie Test-Aankoop heeft 22 klachten ontvangen van mensen die problemen ondervinden bij het verlenen of omruilen van cadeaubonnen van Vivabox. De klachten gaan vooral over voortdurend uitstel, ondanks de belofte dat dit binnen de vijftien dagen moet plaatsvinden.

Bij Vivabox verwijzen ze naar de vernieuwing van hun gamma en website, "waardoor de behandelingsmeer tijd vraagt dan verwacht". Test-Aankoop geeft de raad om een aanvullende brief naar Vivabox te sturen. "Als er geen reactie komt, kan de consument afzien van de overeenkomst en moet de integrale som worden teruggestort." (aro)

Open VLD'er gehuldigd die in opspraak kwam door aanrandingszaak



Uitgerend op de dag dat hij in de provincieraad vervangen werd wegens ziekte na een aanrandingszaak, was Oost-Vlaams voormalig gedeputeerde Marc De Buck (Open VLD) aanwezig op een huldiging voor zijn dertigjarige carrière.

Voor de aanranding kreeg de politicus begin december opschorting. Voorzitter Gwendolyn Rutten riep hem op afstand te nemen van zijn mandaat, maar hij meldde zich ziek. Die afwezigheid werd door de provincieraad aanvaard. (bfg)

pijn bij plassen vrouw

HET ANTWOORD VAN DOKTER GOOGLE: "Je bent toch niet zwanger?"

ontstoken teen

"Naar de huisarts! Van dichtbij gezien hoe iemand nu met een beenprothese loopt..."

"Ze lieten mij de keuze: ofwel ben je nu je teen kwijt, ofwel straks je voet."

