

Op visite bij dokter Google

CM leert jong en oud kritisch omgaan met gezondheidsinformatie op het internet

- ▶ Vlamingen zoeken massaal gezondheidsinfo op het internet
- ▶ Ouderen kunnen die info niet altijd kaderen
- ▶ Mensen laten zich misleiden door gezondheidsboodschappen

Ilse VAN HALST

Een goede gezondheid. Het moet zowat de wens zijn die de voorbije dagen het meest over de tong ging. Onze gezondheid en die van onze dierbaren ligt ons na aan het hart. Dat merk je ook aan ons surfgedrag. Niet enkel kochten we de voorbije feestperiode onze geschenken massaal online, uit een onderzoek van de Christelijke Mutualiteiten (CM) bij 3.431 Vlamingen blijkt dat 91 procent op het internet informatie over gezondheid zoekt. „Het betreft zowel info over een gezonde levensstijl als over het gebruik van geneesmiddelen, maar evengoed gaan we te rade bij dr. Google als we klachten of ziektesymptomen hebben”, legt Stijn De Cock van CM uit. Hoe jonger en hoe hoger opgeleid, hoe sneller men dokter Google weet te vinden. Bijna de helft van de jongvolwassenen tussen 18 en 34 jaar raadpleegt eerst het net alvorens een huisarts op te zoeken.

Uit het onderzoek blijkt dat het niveau van gezondheidsvaardigheid, dat aangeeft in hoeverre je in staat bent informatie over gezondheid te verwerven, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken, daalt naarmate je ouder bent. Bij ruim de helft van de 75-plussers (52 procent)

is die vaardigheid beperkt of zelfs onvoldoende. Lager opgeleide mensen zitten in hetzelfde schuitje. Dat is problematisch, temeer daar 43 procent zelf 'dokter' is op basis van de informatie op het internet en 30 procent zelfs een doktersbezoek uitstelt. „Foutieve info raadplegen of foutieve conclusies trekken kan de gezondheid net schaden”, waarschuwt De Cock.

Bovendien zegt 55 procent van de ondervraagden zich angstig te voelen bij het lezen van al die tegenstrijdige en vaak foutieve informatie op het internet. „Ontstellend veel jonge mensen weten niet meer wat ze wel of niet mogen eten en drinken”, bevestigt Marleen Finoulst, arts, journalist en coördinator van de onafhankelijke website gezondheidwetenschap.be. „Bovendien laten mensen zich makkelijk misleiden door gezondheidsboodschappen, zeker als ze de wereld worden ingestuurd door bekende personen. Een bericht dat een handvol no-

Foutieve en tegenstrijdige informatie op het net maakt mensen angstig

ten je langer doet leven, doet de verkoop van noten meteen stijgen, of dat nu waar is of niet.”

Ze waarschuwt ook voor de valse wetenschappelijke allures van sommige onderzoeken die, hoewel slecht uitgevoerd, toch gepubliceerd geraken in een zogenaamd wetenschappelijk blad dat er een sexy titel op kleeft.

Verbieden om informatie op te snorren op het internet heeft geen zin, beseffen De Cock en Finoulst, maar ze pleiten daarbij

voor gezond verstand. „Als je al jaren reuma hebt, zal die speciale matras je pijn wel enkele uren verlichten, maar ze zal de reuma niet genezen”, aldus Finoulst.

Met de campagne *Foutie informatie schaadt de gezondheid* wil CM mensen leren kritisch omgaan met gezondheidsinformatie en hen helpen gezondheidsvaardigheden aan te kweken. De Cock: „We geven zeven tips. Bijvoorbeeld: zoek je informatie op een website van een mutualiteit of in een publicitaire bijdrage? Is de informatie recent of verouderd? Is ze gebaseerd op betrouwbaar onderzoek of gaat het om een persoonlijke mening?” Surfen mag dus, maar met verstand.

Daarnaast worden smartphones steeds vaker gebruikt als gezondheidscoach. Apps meten je hartslag, tellen calorieën of detecteren donkere vlekjes. Gevaarlijk? Hoewel het niet zo'n vaart loopt, raadt Finoulst ook hier aan je gezond verstand te gebruiken en bij twijfel een arts te raadplegen. „Blijkens onderzoek gaat het vaak om hypes. Denk aan het spel *Pokémon GO*, dat de voorbije zomer mensen massaal naar buiten lokte om virtuele Pokémons te vangen. Na een zestal weken bleek hun stapritme weer gezakt naar het gebruikelijke niveau.”

Wel problematisch is de reclame voor geneesmiddelen op televisie en in tijdschriften. „Dat moet verboden worden”, zegt Finoulst beslist, „ook al is het legaal voor medicatie zonder voorschrift. Het blijven geneesmiddelen en dus gebruik je die zo weinig mogelijk.”

Info: www.cm.be/gezondheidsinfo

Reageren op dit artikel? Dat kan op lezersbrieven@kerknet.be



STANDPUNT

Luk VANMAERCKE

Altijd in beweging

„ Het begin van een nieuw jaar is een geschikt moment om de algemene situatie te overschouwen. Wat gebeurde er het voorbije jaar? Wat kunnen we in het nieuwe verwachten? Hoe staan we ervoor? Vorige week blikten we terug op de terreuraanslagen die ons in 2016 opschrikten, deze week richten we onze blik op de Kerk.

In eigen land was 2016 een jaar van verandering. Het pastorale landschap beweegt immers volop. Nieuwe samenwerkingsverbanden groeien aan de basis, groter dan voorheen. Dat vergt veel aanpassingsvermogen en de nodige tijd. Kerkenplannen kwamen tot stand en bevatten soms moeilijke beslissingen, zoals de sluiting van bepaalde kerken.

Toch bracht 2016 ook feestelijk nieuws. Het aartsbisdom Mechelen-Brussel leerde een nieuwe aartsbisschop kennen, die het zowaar in minder dan een jaar tijd tot kardinaal schopte. Ook het bisdom Brugge kreeg na lang wachten een nieuwe bisschop, die met aanstekelijk enthousiasme zijn taak aanvatte.

Het zou echter ongezond zijn enkel naar onze binnenlandse Kerk te kijken. Terwijl we in Vlaanderen al decennialang denken in termen van een krimpende Kerk blijft de katholieke Kerk wereldwijd groeien. Het is geen toeval dat almaar meer niet-Europeanen opduiken in sleutelfuncties, tot en met een Argentijnse paus.

Die paus liet zich in 2016 meer dan ooit opmerken. Almaar uitdrukkelijker werpt hij zich op als een morele wereldleider, die met luide stem praat en tegen de stroom van de tijdsgeest in durft te varen. Niemand verdedigt krachtiger de rechten van vluchtelingen dan hij. Dat onderstreepte hij onder meer met zijn bezoek aan het Griekse eiland Lesbos, waar heel wat vluchtelingen letterlijk aanspoelen. Christenen die vluchtelingen botweg afwijzen, noemde hij zelfs ongegeneerd „hypocriet”. Die principiële houding sluit nauw aan bij het Jubeljaar van de Barmhartigheid, dat grotendeels in 2016 viel.

Hoewel paus Franciscus de confrontatie dus niet uit de weg gaat, werpt hij zich tegelijk op als een verzoener. Een zeer markant moment vorig jaar was zijn bezoek aan Zweden, waar hij samen met protestanten deelnam aan de herdenking van vijfhonderd jaar reformatie. Daarmee bracht hij broeders en zusters die historisch uit elkaar gegroeid zijn, opnieuw wat dichters bij elkaar.

Ondertussen maakt de paus ook concreet werk van de hervormingen in het Vaticaan, ondanks een stevige portie tegenkanting. Een belangrijke vernieuwing was de oprichting van een nieuwe dicasterie (een soort kerkelijk ministerie) voor de Bevordering van de Integrale Menselijke Ontwikkeling, dat op 1 januari jongstleden van start ging. Het nieuwe orgaan moet zich toelagen op behoeftigen en verstotenen, op gevangenen en werklozen, op slachtoffers van oorlog, natuurrampen, slavernij of marteling. De barmhartigheid blijft dus de rode draad door het verhaal.

Die draad loopt ook dwars door *Amoris laetitia* (De vreugde van de liefde), de pauselijke besluiten uit de bisschoppensynode over het gezin. Sommigen verwijten de paus dat hij met dat document onduidelijkheid heeft gecreëerd over kerkelijke regels. De pointe is echter dat Franciscus meer vertrouwen heeft in de wijsheid van de liefde dan in al te gedetailleerde richtlijnen. Op die manier geeft hij kerkverantwoordelijken de ruimte om overal ter wereld in te spelen op de plaatselijke noden. Het recente gezinsboek van de Antwerpse bisschop Bonny (zie *KERK & leven* van 5 oktober) maakte daar meteen concreet werk van.

De Kerk blijft op die manier altijd en overal in beweging, van onze eigen kerktoren over het Vaticaan tot in verre landen. Soms bewegen we uit noodzaak, soms uit keuze. Stilstaan is nooit een optie. Dat zal in 2017 niet anders zijn.”

Reageren op dit artikel? Dat kan op lezersbrieven@kerknet.be



Deze zomer bracht de smartphoneapp *Pokémon GO* heel wat mensen op de been. © Belga Image