

Team Gezondheid
en Wetenschap
onder redactie van
Marleen Finoulst

Dokter Google

Vriend en Vijand

Houtekiet
Antwerpen / Amsterdam

Inhoud

Woord vooraf 7

1

Gezondheidsgeletterdheid 11

2

Zoeken naar gezondheidsinformatie
op het web 21

3

Gezondheidsnieuws in de media 31

4

Het succes van fake news over voeding 41

5

Sociale media 53

6

De 20 meest gelezen factchecks van 2020 63

Verhoogt het risico op kanker
met het aantal bedpartners? 65

Doet chocolademelk ouderen beter stappen? 71

Kan een wekelijkse vrijpartij
de menopauze uitstellen? 77

Doet koffie je cholesterolgehalte stijgen? 83

Helpt ontbijten in de strijd tegen obesitas?	89
Wat is 5G en is het schadelijk voor onze gezondheid?	95
Zijn chilipepers de sleutel tot een lang leven?	101
Lopen veel vrouwen de voordelen van hormoontherapie mis?	107
Vermindert lang en intensief sporten onze weerstand?	113
Verhoogt wandelen de mentale veerkracht?	119
Is regelmatige longkankerscreening bij rokers zinvol?	125
Wassen we onze handen best met zeep of met een ontsmettingsmiddel?	131
Tast fastfood je geheugen aan?	137
Maakt de pil je depressief?	143
Kun je slaaptekort inhalen?	149
Komt dementie vaker voor bij voetballers?	155
Waarom hebben lopers vaker een slecht gebit?	161
Zijn cortisone-injecties tegen artrose schadelijk?	167
Wat zijn de voordelen van griepvaccinatie?	173
Nawoord	179
Geraadpleegde literatuur	185

Woord vooraf

Tijdens de eerste maanden van 2019 deed Zorgnet-Icuro – in de aanloop naar de verkiezingen – met de campagne *Zorg aan Zet* een brede publieksbevraging over de toekomst van de zorg. *Verhoog de gezondheidskennis en zorgvaardigheden bij het brede publiek* was een van de tien grote actiepunten die uit dit participatietraject naar voren kwamen. Gezondheidswijsheid is de sleutel tot preventie, tot gezondheidswinst en tot een betere gezondheid voor iedereen tout court. Een gebrek aan gezondheidsvaardigheden is volgens de Wereldgezondheidsorganisatie ‘dé bepalende factor van ongelijkheid in gezondheid, ziekte en volwaardige zorg’.

Kennis en informatie zijn dus cruciaal om ervoor te zorgen dat onze gezondheidszorg efficiënter en kwaliteitsvoller wordt. En die informatie is ook overvloedig beschikbaar. Dankzij het internet en de digitale snelweg lijkt het alsof de kennis voor het grijpen ligt. Dokter Google geeft je in een fractie van een seconde op elke vraag een antwoord. Niet één antwoord, maar vele ant-

woorden. En welk antwoord staat dan bovenaan? Is dat altijd het meest relevante en het meest betrouwbare? Daarmee raken we de kern van het probleem waarvoor dit boek een gids wil zijn. Gemakkelijk beschikbare en bereikbare (gezondheids)informatie is niet altijd ook de juiste informatie, voor de juiste persoon op de juiste plaats. Helaas zit er in onze informatiemaatschappij onnoemelijk veel kaf tussen het koren. En dat kaf doet soms meer kwaad dan goed.

Maar laat ons het kind niet met het badwater weggooien. Een meerderheid van de mensen gaat op het web actief op zoek naar informatie over ziekte en gezondheid. Wij willen hen graag op weg zetten om op de juiste manier te zoeken en terecht te komen bij goede en kwaliteitsvolle informatie. Want aan gezondheidsinformatie hangt wel degelijk een kwaliteitslabel vast. Net als aan de gezondheidszorg zelf. De hele zorgsector is de afgelopen jaren intensief bezig geweest met kwaliteit, met het ontwikkelen van indicatoren om die kwaliteit te meten en aantoonbaar te maken. En daar ontsnapt ook de communicatie niet aan. Laat ons niet zomaar aannemen dat alles wat we in de media en op het internet lezen ook aan kwaliteitscriteria voldoet.

Gelukkig zijn er mensen die hiermee op een gedegen en professionele wijze bezig zijn. Die op

een evidencebased werkwijze het kaf van het koren scheiden en de burger begeleiden opdat hij niet verdwaalt in het doolhof van real & fake gezondheidsnieuws. De website *Gezondheid en Wetenschap* vervult die missie: 'bijdragen tot het verbeteren van de gezondheidsgeletterdheid van iedereen'. Dit boek, samengesteld onder de kundige leiding van het team van *Gezondheid en Wetenschap* helpt je bij je consultaties bij Dokter Google. Hoe ga je als burger op zoek naar betrouwbare gezondheidsinformatie? Hoe kun je correct zoeken en informatie vinden, in de juiste hoeveelheid, niet te weinig maar ook geen *overload*, die beantwoordt aan jouw behoeften? Zo kan Dokter Google meer jouw vriend dan vijand worden.

Margot Cloet
gedelegeerd bestuurder
Zorgnet-Icuro



**Gezondheids-
geletterdheid**

De stroom aan gezondheidsinformatie viert hoogtij. Informatiegolven overspoelen ons via internet en sociale media, en beuken in tegen ons gezond verstand en de gangbare gezondheidszorg. Die overvloed aan ‘feiten’ en weetjes heeft niet bijgedragen tot een betere kennis van wat gezond is. Er schort iets aan de communicatie, daar lijkt iedereen het over eens. Berichten spreken elkaar tegen, burgers worden ongerust over wat ze online lezen en zorgverleners krijgen steeds vaker patiënten met een zelf gestelde diagnose over de vloer. Dat Dokter Google de doorsneeburger nochtans niet veel wijzer maakt, blijkt uit onderzoek. In het najaar van 2019 publiceerde Sciensano, een federale overheidsinstelling die onderzoek doet rond gezondheid in brede zin, de resultaten van de Gezondheidsenquête. Deze bevraging werd afgenomen bij een representatief staal van de Belgische bevolking. Bij één op de drie burgers (33,4%) zouden de gezondheidsvaardigheden onvoldoende of problematisch zijn. Andere Europese landen scoren trouwens niet beter: ongeveer een derde van de bevolking is niet voldoende gezondheidsgeletterd. Dit betekent dat je te weinig kennis in huis hebt om informatie over je gezondheid te vinden, te begrijpen, te evalueren en te assimile-

ren, om keuzes te kunnen maken of beslissingen te kunnen nemen die je gezondheid ten goede komen. Als je niet weet wat een gezonde levensstijl precies inhoudt of waar je met welke gezondheidsproblemen terechtkunt, kun je daar moeilijk naar handelen.

Beperkte gezondheidsvaardigheden gaan hand in hand met een ongezondere levensstijl. Daarmee bedoelen we: meer roken, ongezonder eten, minder bewegen, niet ingaan op uitnodigingen voor preventief onderzoek (bijvoorbeeld de brief voor de jaarlijkse tandartscontrole), bijsluiters niet begrijpen, medicatie te vroeg stopzetten, geld uitgeven aan producten die veel beloven en niets doen (zoals slank makende pillen) of erop vertrouwen dat een pot multivitaminen een gebrek aan groenten en fruit kan compenseren. Om al die redenen ontwikkelen mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden vaker chronische aandoeningen, hebben ze frequentere en langere ziekenhuisopnames, maken ze meer gebruik van nooddiensten en minder van preventieve screeningsonderzoeken. Dat schrijft het federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) in een rapport in januari 2020. Hoe beperkter de gezondheidsgeletterdheid, hoe lager de levenskwaliteit en hoe korter de levensverwachting. Dat blijkt uit vaststellingen die diverse studies bevestigen, onder andere van de Koning Boudewijnstichting en de Wereldgezondheidsorganisatie.