

Veilig surfen naar de cyberarts

(gepubliceerd in Opzij, juli/augustus 2006, pag. 58-61)

Steeds vaker wordt het internet afgestruind op medische informatie. Getuigt het van gezond lef om eigen dokter te spelen of kun je dit avontuur maar beter aan je neus voorbij laten gaan?

Radeloos was ik, toen ik jaren geleden door China toerde en in enkele dagen tijd opzwol tot een Michelin-vrouwtje vol jeukende bulten. Van de ter plekke geconsulteerde artsen werd ik geen steek wijzer, en de jeuk nam alleen maar toe. Wanhopig mailde ik familie en vrienden in Nederland, die in de zomervakantie natuurlijk wel wat beters hadden te doen dan hun e-mail te lezen. Mijn noodkreet zagen ze pas toen ik al lang en breed in een Chinees ziekenhuis was opgenomen.

Gelukkig kun je vandaag de dag gewoon contact opnemen met een internetdokter. Hartstikke handig, zo'n arts achter de hand – niet alleen voor globetrotters, maar ook voor mensen die wel wat beters hebben te doen dan een middag in een wachtkamer door te brengen. Mailen kan op het moment dat het jou uitkomt, vaak heb je binnen een dag antwoord, en je pillen worden nog thuisbezorgd ook. Wat wil je nog meer?

Nou, zeker weten dat je met een echte arts te maken hebt, natuurlijk. En erop kunnen vertrouwen dat je geen troep in huis krijgt als je geneesmiddelen bestelt. Want zelf dokteren via internet is misschien wel handig, maar is het ook veilig?

xxx

Ruim een op de drie Nederlanders speurt wel eens op internet naar informatie over zaken als voetschimmel, hoofdpijn of een verkleurende tand. Hoeveel vrouwen dit doen, is onbekend. Een rondje langs mijn (hoogopgeleide dertigplus) vriendinnen leert dat vrijwel iedereen wel eens het world wide web heeft rondgegoogeld op zoek naar medische informatie. Belangrijkste argument: het scheelt een hoop tijd en geld als je je kwaaltjes zelf de baas kunt en niet bij een arts langs hoeft. En mocht het nodig zijn alsnog een dokter te bezoeken, dan kun je gericht vragen stellen door alles wat je zelf al hebt gelezen.

Zo wist Heleen Merkens precies wat ze wilde toen ze vorig jaar naar haar huisarts stapte. Op internet had ze informatie gevonden over sterilisaties die poliklinisch kunnen worden uitgevoerd. De vragen die overbleven legde ze voor aan haar huisarts. 'Door internet kom je beslagen ten ijs,' zegt ze. 'Je hebt je al in je probleem verdiept, je weet al welke behandelmogelijkheden er zijn. Daardoor kun je op niveau meepraten.'

Ook Irene van Dam heeft goede ervaringen met internetdokters. Al maanden kampte ze met ernstige duizeligheid toen ze op internet een gespecialiseerde duizeligheidskliniek tegenkwam. Haar huisarts zag niets in een verwijzing, maar Irene hield voet bij stuk. Een geluk bij een ongeluk, bleek later bij de neuroloog: het vocht in haar hersenen werd niet goed afgevoerd. De huisarts had haar klacht totaal onderschat.

Allemaal heel positief, erkent huisarts Lucia Komrij, maar er is ook wel wat op dat gesurf af te dingen. 'Ik kom regelmatig patiënten tegen die zich nodeloos zorgen maken door wat ze op internet hebben gelezen. Ze weten niet hoe ze informatie moeten wegen, en soms staat er ook gewoon onzin op die sites. Als huisarts moet je die ongerustheid dan weer weg zien te nemen.'

xxx

Het is dus zaak het kaf van het koren te scheiden. Sites die je zonder meer kunt vertrouwen zijn te herkennen aan een keurmerk van de Nederlandse Vereniging voor E-health, de NVEH (zie kader). Heb je daarna nog vragen, dan is het tijd een deskundige te raadplegen. Ook dat kan online: huisartsen, medisch specialisten, fysiotherapeuten en verloskundigen zijn allemaal op internet aanwezig om je digitaal bij te staan. Cyberartsen kunnen eventueel recepten uitschrijven waarmee je naar je apotheek kunt. Maar er zijn ook internetdokters die met een eigen apotheek samenwerken en je je medicijnen rechtstreeks toesturen – zonder dat je huisarts of apotheek dus weet wat je slikt.

Zo krijgt e-maildokter en huisarts Robert Mol jaarlijks meer dan tweeduizend mailtjes van patiënten die hij nog nooit heeft gezien. Deze mensen belt hij op, als dat kan. Voor reizigers, doven en mensen zonder huisarts biedt zijn service een uitkomst, vertelt hij. Ook wordt hem wel eens gevraagd om een second opinion. Daarnaast vinden sommigen het prettiger hun klachten met een onbekende te bespreken dan met hun eigen arts. De cijfers spreken boekdelen: 65% van de e-mailtjes betreft een verzoek om Viagra. De gêne is groot, kennelijk. Dat merkt ook Sandra Vuik, verloskundige en oprichtster van een site voor aanstaande ouders. 'Zwangere vrouwen schamen zich soms voor hun kwaaltjes. Problemen als aambeien en incontinentie leggen ze liever aan mij voor dan aan hun eigen verloskundige. In dat opzicht werkt internet echt drempelverlagend.'

xxx

Maar op internet is meer te beleven. Als je precies weet welk geneesmiddel je wilt hebben, kun je dit rechtstreeks bestellen bij een internetapotheek. Je beantwoordt wat vragen over je medische status, waarna een arts van de site je aanvraag beoordeelt (zo zou het althans moeten) en je het gevraagde toestuurt. Naar schatting werken wereldwijd zo'n tweeduizend cyberapotheken zo.

Het grote risico van online medicijnen bestellen is alleen dat je niet weet wat je in huis haalt. Vooral buitenlandse, ongecontroleerde sites vormen een risico. Als je al wat thuisgestuurd krijgt (en dat gebeurt lang niet altijd), is de kans groot dat het neppillen zijn. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu concludeerde onlangs dat liefst 97 procent van de Viagra-tabletten die via buitenlandse sites worden verhandeld niet deugt. Maar ook in Nederland werd vorig jaar nog een frauduleuze internetapotheek opgerold. Bovendien zijn van het middel Cialis (net als Viagra potentieverhogend) al drie imitaties doorgedrongen tot het officiële circuit.

Daarnaast moet je er goed je hoofd bij houden als je de vragen over je medische gegevens beantwoordt. Aangezien online apotheken (nog) geen inzicht hebben in je medische dossier, dien je zelf op te geven aan welke kwalen je lijdt, welke medicijnen je zoal slikt en waarvoor je allergisch bent. Belazer je de boel omdat je hoe dan ook een bepaald geneesmiddel wilt hebben, of vergeet je iets op te geven, dan kan je dat duur komen te staan. Sommige middelen verdragen elkaar nou eenmaal slecht, andere zijn ronduit gevaarlijk voor mensen met bepaalde aandoeningen of allergieën.

Best eng eigenlijk, vindt Annemarie Luitwieler. Via internet bestelde ze zelf onlangs een dosis Tamiflu, tegen de vogelgriep. Vragenlijstje invullen, een kind kon de was doen. Een paar dagen later had ze de spullen in huis. 'Ik vind het maar raar,' vertelt ze. 'Ik had de boel makkelijk kunnen bedonderen door dingen op te geven die niet kloppen. Niemand die het controleerde. Zoiets zou je niet gebeuren als je voor medicijnen naar je huisarts zou moeten.'

xxx

Precies daarom heeft VVD-Kamerlid Edith Schippers onlangs een amendement ingediend om de Geneesmiddelenwet aan te passen. Als het aan haar ligt, mogen internetdokters straks geen geneesmiddelen meer voorschrijven aan onbekende patiënten. Op zijn minst moeten ze inzage hebben in iemands medische dossier. Het gaat namelijk weleens fout. Zo sloeg vorig jaar een depressieve vrouw de hand aan zichzelf nadat ze via de site dokteronline.com pijnstillers had besteld. Het vragenlijstje had ze niet naar waarheid ingevuld, en van haar eerdere zelfmoordpogingen was de internetarts niet op de hoogte.

'Medicijnen zijn geen snoepjes,' legt Schippers uit. 'Natuurlijk kunnen mensen op allerlei manieren zelfmoord plegen, maar dat wil nog niet zeggen dat je de kat op het spek moet binden. De overheid moet hierin haar verantwoordelijkheid nemen. En trouwens, patiënten hoeven de boel niet doelbewust te misleiden; ze kunnen ook gewoon de helft van hun medicatie vergeten te noemen.' Dat patiënten op het net informatie kunnen zoeken en met hun eigen huisarts kunnen mailen, vindt ze heel waardevol, maar verder moet het niet gaan. 'Mensen hebben recht op goede zorg, en die kan niet worden gegarandeerd als artsen via internet geneesmiddelen voorschrijven aan patiënten die ze niet kennen.'

Daar is het Nederlands HuisartsGenootschap (NHG) het roerend mee eens. En ook de Koninklijke Nederlandsche Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst (KNMG) vindt dat online contacten in principe 'ingebed dienen te zijn in een reeds bestaande behandelrelatie'.

Maar internist/endocrinoloog Georg Hennemann, oprichter van de NVEH en de site mijnspecialist.nl, begrijpt die terughoudendheid niet. 'Niemand is verplicht met een internetarts in zee te gaan; wij scheppen alleen de mogelijkheid. Als patiënten het niet aandurven, moeten ze het niet doen. En als ze de boel opzettelijk willen bedonderen, is dat hun eigen verantwoordelijkheid.' Hij wijst erop dat de internetartsen zelf een zwarte lijst hebben opgesteld met geneesmiddelen waarvan ook zij vinden dat ze die niet aan onbekende patiënten moeten voorschrijven: middelen die verslavend of – in een verkeerde dosis – dodelijk kunnen zijn. 'Wij onderkennen heus de risico's. Daarom die zwarte lijst. Om dan het online voorschrijven van alle medicijnen aan onbekende patiënten te verbieden, is het kind met het badwater weggooien.'

Ook huisarts Kim Knobbe vindt de voorgestelde wetswijziging veel te kort door de bocht. 'Als je voor een collega waarneemt, schrijf je ook medicatie voor aan patiënten die je niet kent. Met sommigen heb je alleen telefonisch contact, anderen bellen voor een doodzieke partner. Je moet er niet aan denken dat je bij al die mensen langs zou moeten voordat je ze medicijnen zou kunnen geven. Dat gaat gewoon niet.'

Tips voor online dokters (kader)

- Kijk of de site het keurmerk bevat van de Nederlandse Vereniging voor E-health (NVEH). Sites met zo'n keurmerk bieden betrouwbare informatie, consulten en geneesmiddelen, geleverd door gekwalificeerde deskundigen, en worden regelmatig getoetst.
- Als het keurmerk ontbreekt, ga dan na wie er achter de site zitten. Is dat een farmaceutisch bedrijf, neem de informatie dan niet al te serieus. Zijn het artsen of paramedici (zoals fysiotherapeuten en verloskundigen), check dan op www.bigregister.nl of ze ten minste geregistreerd staan – ook een kwaliteitskeurmerk. Sites van ziekenhuizen en universiteiten kun je wel vertrouwen, sites van patiënten niet (zonder meer).
- Bestel geen medicijnen via buitenlandse sites. De kans dat je neppillen krijgt is groot.
- Wees je bewust van de risico's als je online medicijnen bestelt. Geef je je medische gegevens niet correct op, dan kan zo'n geneesmiddel verkeerd uitpakken.
- Durf je het niet aan, ga dan gewoon naar de huisarts.

Enkele betrouwbare sites (kader)

- www.emaildokter.nl
- www.dokter.nl
- www.mijnspecialist.nl
- www.mijntherapeut.nl
- www.kinderpsychiater.nl
- www.babyopkomst.nl
- www.pilonline.nl
- www.cvzkompassen.nl