



Checklist – Feiten vs. Fabels herkennen

Een praktische gids voor gezond verstand bij gezondheidsinformatie

Gebruik deze checklist wanneer je online gezondheidsadvies tegenkomt, in gesprekken met cliënten, of wanneer je zelf twijfelt: *klopt dit eigenlijk wel?*

Deze checklist helpt je niet om alles te wantrouwen, maar om beter te **wegen**.

1 Wie zegt dit – en waarom?

- ☐ Is duidelijk wie de afzender is?
- ☐ Heeft deze persoon aantoonbare medische of wetenschappelijke expertise?
- ☐ Wordt er gewerkt met zelfverzonnen titels zoals “expert”, “kennisinstituut” of “zorgspecialist”?
- ☐ Is er een verdienmodel (supplementen, trajecten, cursussen, producten)?

Let op: expertise is iets anders dan zichtbaarheid. Veel volgers is geen kwalificatie.

2 Wat wordt er beloofd?

- ☐ Wordt er een snelle, simpele of definitieve oplossing gesuggereerd?
- ☐ Klinkt het als “de echte oorzaak”, “wat artsen je niet vertellen” of “dé waarheid”?
- ☐ Wordt complexiteit vermeden of weggepoetst?

Gezondheidszorg is zelden simpel. Als iets te mooi klinkt om waar te zijn, is dat vaak ook zo.

3 Wordt angst gebruikt als overtuigingsmiddel?

- ☐ Worden reguliere behandelingen neergezet als gevaarlijk of “gif”?
- ☐ Wordt er ingespeeld op wantrouwen richting artsen of wetenschap?
- ☐ Wordt schuld of falen bij de patiënt gelegd (“als je dit goed doet, geneest het”)?

Angst verkoopt. Dat maakt het nog geen waarheid.

4 Is er bewijs – of alleen ervaring?

- ☐ Worden er betrouwbare bronnen genoemd (bijv. Thuisarts, RIVM, wetenschappelijke verenigingen)?
- ☐ Worden studies correct uitgelegd of alleen aangehaald zonder context?
- ☐ Bestaat het bewijs vooral uit persoonlijke verhalen, testimonials of voor-en-na-foto's?

“Bij mij werkte het” is geen bewijs, maar een ervaring.

5 Wordt twijfel toegestaan?

- ☐ Is er ruimte voor onzekerheid en nuance?
- ☐ Wordt erkend dat niet alles bekend of oplosbaar is?
- ☐ Mag je vragen stellen zonder dat je wordt weggezet als “niet open-minded”?

Echte kennis verdraagt twijfel. Fabels niet.

6 Wat gebeurt er als je het advies volgt?

- ☐ Kan het advies schadelijk zijn als het niet klopt?
- ☐ Kan het leiden tot uitstel of vermijden van medische zorg?
- ☐ Is het omkeerbaar of loop je risico's?

Bij twijfel: altijd eerst bespreken met een gekwalificeerde zorgverlener.

7 Check jezelf

- ☐ Zoek je bevestiging of ben je bereid je mening bij te stellen?
- ☐ Lees je ook bronnen die het tegenspreken?
- ☐ Deel je dit omdat het klopt, of omdat het goed voelt?

Ons brein houdt van herkenning. Kritisch denken kost moeite.

Onthoud dit

- Zelfzorg is waardevol
- Kritisch zoeken is een vaardigheid
- Twijfel is geen zwakte
- Goede zorg is samenwerking

Je hoeft geen arts te zijn om verstandige keuzes te maken.
Maar niemand kan het alleen.