

Gecheckt? Wel zo gezond!

Als je je niet goed voelt, wil je snel weten wat er met je aan de hand is en wat je kunt doen. Je vraagt een bekende om advies, zoekt online naar informatie of scrollt langs een video op sociale media met gezondheids-tips. Maar hoe weet je of informatie op internet of Facebook, Instagram en TikTok ook klopt? Isdatechtzo.nl geeft praktische tips om online betrouwbare informatie te herkennen.

Waar kun je op letten?

Er staat veel informatie over gezondheid op internet. Maar niet alles klopt. Check de informatie met deze drie vragen:

- 1 Wie zegt het?** Kijk wie de afzender is. Wat weet diegene over gezondheid? Wordt er verwezen naar betrouwbare bronnen?
- 2 Is de afzender betrouwbaar?** Wil iemand je iets verkopen? Of zie je veel reclame bij het bericht? Het verkopen van producten is dan misschien belangrijker dan jouw gezondheid.
- 3 Twijfel je welk advies je moet volgen?** Praat erover met je arts of bel de Twijfeltelefoon.



Appelsap?

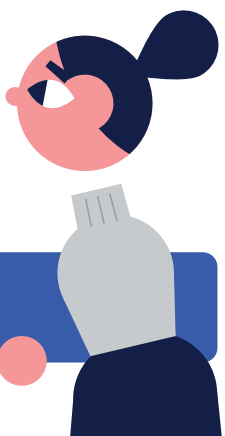


Ijsbad!



Paracetamol

Gecheckt? 
Wel zo gezond



Kijk op isdatechtzo.nl voor
meer tips en informatie



Huisarts aan het woord

Jojanneke Kant (De Vragendokter)

"Zoek vooral zelf ook naar informatie over je gezondheid, maar wees kritisch op je bronnen. Heeft degene die het zegt een medische achtergrond? Wat een influencer zegt op sociale media klinkt soms heel logisch en is soms deels waar. Maar dat betekent niet dat het medisch klopt – soms zijn adviezen zelfs schadelijk. Klinkt iets te mooi om waar te zijn, dan is het dat vaak ook."



Kijk hier voor meer informatie over je gezondheid:

[Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) Informatie over ziekte en gezondheid, gemaakt door artsen

[Gezondhedenwetenschap.be](https://gezondhedenwetenschap.be) Uitleg en factchecks door artsen en journalisten

[RIVM.nl](https://rivm.nl) Overheidsinformatie over gezondheid en preventie

[Twijfeltelefoon.nl](https://twijfeltelefoon.nl) Hulplijn voor medische vragen: 088 - 7 555 777

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 en 13.00 uur

[Moetiknaardedokter.nl](https://moetiknaardedokter.nl) Geven online direct advies over welke zorg nodig is voor uw klachten

Gecheckt? 

Wel zo gezond

Kijk op isdatechtzo.nl
voor meer tips
en informatie

