

Beter worden via internet?

Web maakt patiënten en medicijngebruik zichtbaar

Jacqueline Kooi

Websites over gezondheid zijn populair. Mensen gebruiken internet naast de informatie van de huisarts als belangrijkste bron voor gezondheidsinformatie. Het gaat dan om vrij algemene informatie die je bijvoorbeeld vindt op het gezondheidsplein of gezondheidsnet. Vooral voor chronische patiënten is deze informatie niet toereikend en zij gaan op zoek naar specifieke informatie. Die is te vinden in gespecialiseerde sites, discussiegroepen en forums.

Het gebruik van internet voor informatietoepassingen verandert aanzienlijk. In drie jaar tijd is het gebruik van discussiegroepen, forum of lotgenotencontact verdrievoudigd. In 2010 gebruikt meer dan 60 % van de internetgebruikers deze toepassingen voor zijn informatie. De communities zijn in beweging en de internettechnologie blijft zich ontwikkelen. Dat biedt nieuwe mogelijkheden.

Kennis en ervaring

Gespecialiseerde websites over hoofdpijn kun je grofweg indelen in medische sites met gecertificeerde informatie aan de ene kant en persoonlijke ervaringen van patiënten met open informatie aan de andere kant. Een voorbeeld van een site vanuit *patiëntenperspectief is mijnmedicijn.nl*.

Op *mijnmedicijn.nl* kun je ervaringen met medicijnen lezen en delen. Er staan meer dan 12.000 ervaringen van patiënten op. De medicijnen zijn ingedeeld per categorie. Ongeveer 300 gaan over migraine, 400 over pijn in het algemeen. Hoofdpijn is (nog) geen

aparte categorie. De organisatie achter *mijnmedicijn.nl* is in 2008 opgericht door een apotheker met als doel het ondersteunen van de patiënt in zijn medicijngebruik. Op de website is te lezen wat er werkelijk gebeurt tijdens het gebruik van een medicijn. Persoonlijke ervaringen van patiënten zijn het uitgangspunt en daarmee krijgt de patiënt een belangrijke rol.

Persoonlijk

Je kunt ervaringen lezen van mensen die dezelfde medicijnen gebruiken als jijzelf en je kunt vergelijken met andere medicijnen. Er ontstaat een genuanceerd beeld: mensen beschrijven zowel de voordelen als de nadelen. In één oogopslag kun je zien dat een bètablokker gemiddeld als effectief wordt beoordeeld met enkele bijwerkingen. Triptanen zijn effectief tot zeer effectief en hebben ook enkele lichte tot vervelende bijwerkingen. Per persoon varieert het oordeel van 'geen bijwerkingen' tot 'zeer ernstige bijwerkingen'. Omdat het om persoonlijke ervaringen gaat, is het verhaal vaak zeer herkenbaar en dat maakt het

Voorbeeld van een beoordeling:

The screenshot shows the website 'mijnmedicijn.nl' with a navigation menu on the left, a main content area with sections for 'Deel uw ervaring met medicijnen!', 'Lees de ervaringen', and 'Geef uw mening', and a right sidebar with search and category lists. Two detailed medication reviews are visible, one for 'Inhibin' and one for 'Champix', each with a text description and a star-based rating system for overall satisfaction and side effects.

prettig om te lezen. Soms roepen beschrijvingen van bijwerkingen ook vragen op. Ligt dat aan veelvuldig medicijngebruik of aan de leefstijl of is het een combinatie?

Uitnodigend

De website biedt interessante specifieke informatie en nodigt uit om er eigen ervaringen aan toe te voegen en zo anderen weer te helpen. Je kunt een medicijn toevoegen als het er nog niet bij staat. *Mijnmedicijn.nl* kijkt de ervaringen en meningen eerst na en filtert nietszeggende, grievende of beschuldigende teksten voor de uiteindelijke plaatsing op de website. Volgens plan staat je ervaring binnen 48 uur online.

Mijnmedicijn.nl is helder en oogt rustig en overzichtelijk, er staan geen advertenties op en de inhoud biedt een uniek inzicht in medicijngebruik in de praktijk.

Ir. Jacqueline Kooi schrijft over preventie en zelfmanagement (van migraine) in een blog (<http://gezondheidsvirus.nl>)