



Floris Lok

**Last van bultjes en jeuk? Even googelen en ja hoor, het zou wel eens het symptoom van een ernstige ziekte kunnen zijn. Voor de zekerheid wenden veel mensen zich daarna tot het groeiende aanbod zelftests: ze werken snel en de uitslag is er meteen. Maar zijn ze veilig? En mag het wel?**

JOEP SCHOOL

Op de eerste de beste website die naar voren komt bij de zoekterm zelftest zijn pakketten te koop waarmee je kunt controleren of je een seksueel overdraagbare aandoening (soa) hebt.

Bijvoorbeeld het SOA testpakket Ultimate van zelftests.com. Binnen 24 uur wordt de test bezorgd en kan worden getest op ellende als chlamydia, syfilis, gonorrhoe, herpes en hepatitis B. We openen de chlamydia-test en zien een wattenstaafje, een testcassette, twee verschillende vloeistoffen en een reageerbuisje. Op de bijsluiting wordt precies uitgelegd welke stappen moeten worden ondernomen, en na een kwartiertje is de uitslag al bekend, zo wordt beloofd.

Ook webshops als Bol.com en drogisterijen als Kruidvat en Etos verkopen zulke zelftests; Bol.com biedt zelfs 133 tests met

benodigdheden aan. De prijsverschillen tussen pakketten kunnen op internet best groot zijn. Even goed zoeken levert onder de tientallen aanbieders in Nederland zo een paar tientjes voordeel op.

Voor wat het waard is: het SOA testpakket Ultimate van zelftests.com wordt met vijf sterren beoordeeld. Gebruiker Roman: 'Ik heb genoten van het gemak waarmee de test uitgevoerd kon worden, heb helaas wel een soa maar geen klachten over de service top!!' Weten we dat ook weer.

De chlamydia-test behoort de populairste tests in Nederland, samen met tests voor diabetes, nierziekten, cholesterol, blaasontsteking en hiv/aids. Vooral die laatste test is opvallend, omdat hiv- en aidszelftests zonder tussenkomst van huisarts of apotheker hier verboden zijn.

Kankerzelftests zijn evenmin toegestaan, omdat de uitslagen ingrijpende gevolgen kunnen hebben, en daar is goede begeleiding bij nodig. Daarom moet je voor dit soort tests altijd bij een arts langsgaan. Toch worden ze wel aangeboden op internationale en - wat meer in de krochten van internet - enkele Nederlandse websites.

De Inspectie voor de Gezondheidszorg erkent de wildgroei aan zelftests. Dat maakt het moeilijk te controleren of alle tests aan de wetgeving voldoen. "In het verleden heeft de inspectie wel meermaals Nederlandse aanbieders van zelftests aangepakt. Daarbij zijn waarschuwingen en boetes uitgedeeld," zegt Josyne Bijker, woordvoerder van de inspectie. Tegen aanbieders van thuistests die buiten Europa zijn gevestigd, kan de inspectie echter weinig doen, omdat het geen juridische mogelijkheden heeft buiten Nederland. Momenteel worden wel de Europese wetten herzien. Volgens Bijker worden de eisen

aan de zelftests strenger en wordt de samenwerking op het gebied van handhaving binnen de EU geïntensiveerd.

Levensstijl

Uit onderzoek van de Universiteit van Maastricht van eind 2013 blijkt dat bijna één op de vijf Nederlanders al eens een thuistest heeft gedaan. Jos Berbers (60), directeur van Imhotep - een bedrijf in farmaceutische producten - verkoopt ze onder de merknaam Easy Home Tests, ook op internet. Hij denkt dat dat aantal in de toekomst alleen maar zal toenemen. "Een thuistest is een extra handvat om te controleren hoe het met je gezondheid staat. Net zoals dat je op een weegschaal kunt staan om te kijken hoe het met je gewicht is. Het is een kwestie van tijd dat sommige tests net zo ingeburgerd zullen zijn als de zwangerschapstest."

Ook de Gezondheidsraad, het adviesorgaan van de regering op het gebied van volksgezondheid, ziet dat de thuistest voor veel mensen een welkome aanvulling is op een bezoekje aan de huisarts. Ook kan de uitslag mensen ertoe zetten hun ongezonde levensstijl te wijzigen.

"Het zijn vaak hoogopgeleide mensen die via die tests alles zelf willen uitzoeken. Ze zien bijvoorbeeld dat een familielid een ziekte heeft en willen meteen weten of ze zelf ook risico lopen," zegt Stella Zonneveld (46), huisarts en voorzitter van de Huisartsenkring Amsterdam. Ook zij ziet een toename van het aantal thuistesters.

Niet alle huisartsen zijn daar blij mee. Zo komen er wel eens mensen in grote paniek langs met 'een veel te hoge cholesterolwaarde'. "Na onze test blijkt dan dat de waarde gewoon gangbaar is. Dat geeft ons wel twijfels over de betrouwbaarheid van de tests en soms ook over de

gebruiksvriendelijkheid. Je moet hem wel kunnen begrijpen."

In het ergste geval geeft een thuis-test een fout- negatieve uitslag: de test wijst uit dat je geen ziekte of kwaal hebt, maar in werkelijkheid is die er wel. Doordat niet wordt ingegrepen kan de kwaal verergeren, kunnen zich complicaties voordoen of kan een geslachtsziekte zich verspreiden.

Volgens de wet moet uit onderzoek zijn gebleken dat leken dezelfde testuitslag zullen krijgen als een arts, maar in de grote brei aan aanbieders op internet - in Nederland alleen al tientallen - is dat lang niet altijd het geval. Daarom adviseert de Inspectie voor de Gezondheidszorg consumenten er bij aanschaf op te letten of de test in elk geval aan de wettelijke eisen voldoet. Dat klinkt moeilijker dan het is. Elk testpakket dat aan die eisen voldoet, heeft een zogenoemde CE-markering op de verpakking staan.

Desondanks gaat het nog vaak mis, zegt huisarts Zonneveld, ook doordat mensen niet goed weten wat ze van zo'n test mogen verwachten. Een diabetesthuis-test bijvoorbeeld kijkt - in tegenstelling tot een huisarts - niet naar prediabetes, een voorstadium van de ziekte. Zo kan iemand die negatief test op diabetes, toch risico lopen. Bij een soa-test zijn de vervolgstappen meestal wél duidelijk.

Toch pleit Zonneveld ervoor soa-testen goedkoper te maken - of zelfs één test per jaar geheel door de verzekeringen te laten vergoeden - en deze bij de huisarts te laten verrichten, zodat de uitslag honderd procent betrouwbaar is. Bij een chlamydiatetest voor vrouwen is het het beste als het testmateriaal bij de baarmoeder vandaan komt. Daar is de eventuele concentratie chlamydia het hoogst. Thuis-testers zijn nauwelijks in staat dat op een goede manier te doen.

Nu gaan de laboratoriumkosten van een soa-test van het eigen risico van de basisverzekering af - en die

kosten zijn hoger dan de meeste zelftests, die niet worden vergoed omdat ze volgens het Zorginstituut Nederland onder selectieve preventie vallen.

Ondertussen werkt de Gezondheidsraad aan een nieuw advies voor het gebruik van zelftests, omdat het oude advies uit 2007 wat gedateerd is. Oftewel: 'De regelgeving is onvoldoende toegerust om burgers te beschermen tegen gezondheidsrisico's van zelftests.' Tot het nieuwe advies eind dit jaar wordt voorgelegd aan minister Edith Schippers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport blijft het overheidsmotto: laat je bij klachten of het vermoeden van een soa testen bij de huisarts of de GGD.

Niet iedereen laat zich daar echter door leiden. 'Erg makkelijk uit te voeren testen. Was binnen een uurtje klaar met alle testen en heb gelukkig niets!! Dank jullie!' zo reageert ene Lianne op een chlamydiatetestwebsite. Nu maar hopen dat ze de testen op een goede manier heeft uitgevoerd.

### Succesvol thuis-testen

Waar moet je op letten als je een thuis-test wilt doen:

- Een CE-markering. Bij voorkeur met een viercijferige code. Dat geeft aan dat de test onderzocht is door een onafhankelijk keuringsinstituut en betrouwbaar is bevonden.
- Een Nederlandstalige bijsluiting
- Een vermelding dat de test voor thuisgebruik bestemd is
- Eventueel een servicenummer dat je kunt bellen met vragen
- Hiv-tests, kankertests of tests van onbehandelbare ziektes zijn verboden in Nederland

### Prijindicatie van thuis-testen

Diabetestest 15 euro

Cholesteroltest 20 euro

Chlamydiatetest 15 euro

Soatetestpakket 60 euro

Hiv-test 30 euro (is dus verboden)

Prostaat-kankertest 30 dollar

Bij drogisterij of apotheek en onder meer via:

[www.bol.com](http://www.bol.com)

[www.zogetest.nl](http://www.zogetest.nl)

[www.easyhometest.nl](http://www.easyhometest.nl)

[www.drogisterij.net](http://www.drogisterij.net)

Marianne Eggink

### Persoonlijke gezondheidscheck

Om wat houvast te bieden in het versnipperde aanbod aan thuis-testen is vanaf januari de Persoonlijke Gezondheidscheck beschikbaar voor publiek. Bedrijven en 'collectieve groepen' kunnen al eerder deelnemen. Het gaat om een online vragenlijst die tot stand is gekomen uit een samenwerking van gezondheidsstichtingen, huisartsenverenigingen, de GGD en het Nipede instituut (dat zich richt op e-health).

Waar de meeste tests zich richten op één ziekte of risicofactor, wordt met de Persoonlijke Gezondheidscheck een beeld gevormd van de hele gezondheid. Na de check volgt een advies over leefstijl en een eventuele doorverwijzing bij een verhoogd risico.

In de basisopzet zal de check kosteloos beschikbaar zijn voor iedereen. Modules waarbij laboratoriumonderzoek nodig is, kunnen tegen betaling worden uitgevoerd. Zo kan worden ingespeeld op de groeiende behoefte van mensen hun eigen gezondheid te managen en kan de groei van het aantal chronisch zieken worden aangepakt: de doelstellingen van het recent

gestarte Nationaal Programma  
Preventie.

De nieuwe check staat straks op  
[www.persoonlijkegezondheidscheck.nl](http://www.persoonlijkegezondheidscheck.nl). Tot die tijd is  
[www.testuyleefstijl.nl](http://www.testuyleefstijl.nl) nog  
beschikbaar.