



Zó herken je betrouwbare medische informatie - op social media

Waarom deze checklist

Online kom je talloze **gezondheidsadviezen** tegen. Sommige zijn waardevol, andere misleidend en het verschil is niet altijd meteen zichtbaar. Deze **checklist** helpt je om betrouwbare medische informatie te herkennen én **misinformatie** links te laten liggen. Zodat jij zelf kunt **inschatten** wat klopt.



Misinformatie

Informatie die per verkeerd ongeluk wordt gedeeld. Vaak goedbedoeld, maar niet volledig of niet juist.



Desinformatie

Opzettelijk misleidende informatie. Bewust verspreid om te beïnvloeden of angst te zaaien.

Beide kunnen schadelijk zijn - deze checklist helpt je ze te herkennen.

Kritisch zijn, omdat?

Door kritisch te kijken naar de **bron**, **inhoud** en **toon** van een bericht bescherm je jezelf tegen mis- en desinformatie.

Do's - herken betrouwbare informatie



- ✓ De afzender is een expert in wat diegene doet
- ✓ De boodschap bevat nuance
- ✓ Er worden bronnen of richtlijnen genoemd, en uitgelegd hoe beweringen tot stand komen
- ✓ Er wordt gezegd dat ieder lichaam anders is
- ✓ Je voelt je geïnformeerd, niet opgejaagd



Onthoud:

Twijfel je ergens over?
Bespreek het met een professional of neem het mee naar je volgende consult.

Met de juiste informatie sta je sterker.

Red flags - herken mis- en desinformatie



- ✗ Schreeuwerige claims
- ✗ Angstzaaien of druk zetten
- ✗ Alleen persoonlijke verhalen
- ✗ Bronnen die één kant van het verhaal laten zien ('cherry picking')
- ✗ Het voelt als een verkooppraatje

Volg voor betrouwbare medische informatie:

gynaecologie
voor jou

