

Geen
diagnose

Een zelftest
geeft slechts een
indicatie en is niet
te vergelijken met
de diagnose van
een arts.

Zelftests

Vaak nutteloos

Als je denkt dat je iets mankeert, kunnen allerlei zelftests je zagezegd in enkele minuten vertellen wat er scheelt. In de meeste gevallen ga je echter beter naar de dokter want dat is efficiënter. Die zelftests zijn trouwens vrij duur.

Julie Braun – Ann Lievens



In de jaren 70 kwam de zwangerschapstest op de markt als eerste test om zelf uit te voeren. Sinds enkele jaren zijn allerlei zelftests via internet te koop. Sinds eind 2016 kun je voor verschillende ook bij je apotheek terecht. Je krijgt daardoor misschien de indruk dat ze daadwerkelijk nuttig zijn, terwijl je vaak beter een dokter raadpleegt. Zelftests worden gewoonlijk gebruikt bij het vermoeden van een bepaalde aandoening of een veranderde levensfase (bv. de menopauze). Maar als de test dit bevestigt, moet je alsnog naar

de dokter voor verder onderzoek en een voorschrift voor een behandeling. En wanneer het resultaat negatief is en je klachten blijft hebben, ga je beter naar de dokter om uit te zoeken wat dan wel de oorzaak daarvan is.

Er bestaan zelftests voor de opsporing van hiv (het virus dat aids veroorzaakt), de menopauze, een te hoge cholesterol, een ijzertekort, mannelijke onvruchtbaarheid, glutenintolerantie, urineweginfecties, de ziekte van Lyme, allergieën (maar niet welke soort), de *Helicobacter pylori* bacterie (die meer kans geeft op een zweer), een te traag werkende schildklier, darmkanker (via meting van bloedsporen in de stoelgang), het prostaatspecifiek antigeen (PSA) en zelfs om te meten of je genoeg antistoffen hebt tegen tetanus.

Nooit 100 % betrouwbaar

Zelftests hebben echter een aantal nadelen. Ze zijn weliswaar eenvoudig, geven snel een resultaat en zijn gewoonlijk gemakkelijk af te lezen. Maar

die voordelen wegen niet op tegen de nadelen. Ze zijn nooit 100 % betrouwbaar. De eisen voor zelftests zijn immers minder streng dan voor de klassieke tests. Zo voeren de fabrikanten hun zelftest in het labo uit bij gezonde personen, hetgeen niet noodzakelijk overeenkomt met de reële situatie. Het risico op fouten is dus groter. Een zelftest kan zowel een vals positief resultaat opleveren (aangeven dat je de aandoening hebt, terwijl dat niet zo is) als een vals negatief resultaat (aangeven dat je de aandoening niet hebt, terwijl dat wel zo is). Stel je de gevolgen voor als zo'n zelftest iemand onterecht seropositief verklaart. Of als ze iemand niet ziek acht, terwijl die persoon juist dringend verzorging nodig heeft ...

Duurder en minder nauwkeurig

Een zelftest dient voor eenmalig gebruik en kost gemiddeld € 15 tot € 20. Dat is veel geld om maar één parameter te meten. De prijs van een gewoon bloedonderzoek varieert naargelang van de elementen >



AIDS

Doel: de opsporing van hiv, het virus dat aids veroorzaakt en het immuunsysteem aantast. Vaak wordt dit te laat ontdekt.

Voor wie: voor wie drie maanden of langer geleden besmet kan zijn geraakt met hiv.

Analyse van: het bloed

Prijs: € 29,90, terwijl een hiv-test bij de dokter € 18 kost en volledig wordt terugbetaald door het Riziv.

Testprocedure: een vingerprik, waarvan je het resultaat na ongeveer 15 minuten kunt aflezen (daarna is het niet betrouwbaar).

Onze mening: als je denkt dat je mogelijk hiv hebt opgelopen, ga dan liever naar de dokter. Het bloedonderzoek in het labo spoort meer elementen op dan de zelftest en is al 6 weken na de besmetting mogelijk.

De zelftest kan weliswaar nuttig zijn voor mensen met een verhoogd risico op hiv, die zich regelmatig moeten laten testen.

In België gaat het dan vooral om homoseksuele mannen en heteroseksuele mannen en vrouwen uit Sub-Saharaans Afrika.

Nuttig



DARMKANKER

Doel: in de stoelgang bloed opsporen dat niet zichtbaar is.

Voor wie: volgens de fabrikant is de test bedoeld voor mensen vanaf 40 à 45 jaar en voor wie ouder dan 74 is. Vanaf 50 jaar neemt het risico van darmkanker toe. Vlaanderen voorziet in een tweejaarlijkse screeningtest voor iedereen vanaf 55 jaar. Mensen die jonger zijn dan 55 jaar, kunnen bij hun huisarts ook gratis zo'n test laten uitvoeren. Wallonië en Brussel screenen iedereen tussen 50 en 74 jaar. De zelftest mag die officiële opsporingstest niet vervangen. Mensen die familieleden met darmkanker hebben (gehad), gaan beter naar de dokter.

Analyse van: de stoelgang

Prijs: € 18,96 tot € 19,90

Testprocedure: er zijn twee soorten zelftests (op basis van één stoelgangstaal of drie opeenvolgende stoelgangstalen)

Onze mening: vroegtijdige opsporing heeft een voordeel, maar een zelftest mag de officiële opsporingstest niet vervangen. Apothekers moeten de doelgroep aansporen om in de eerste plaats deel te nemen aan de officiële screening. Bloed in de stoelgang kan evengoed een andere oorzaak hebben (ontsteking, maagzweer enz.). Als de zelftest een positief resultaat oplevert, moet je dus toch naar de dokter. Bij een positief resultaat gaat het in 1 op de 10 gevallen om een vroeg stadium van kanker. Een negatief testresultaat garandeert echter niet dat er niets aan de hand is.

Beperkt nut



CHOLESTEROL

Doel: een hoge totale cholesterol opsporen

Voor wie: volgens de fabrikant voor mannen vanaf 40 jaar en vrouwen vanaf 45 jaar die geen cholesterolverlagende medicatie nemen.

Analyse van: het bloed

Prijs: € 14,96 tot € 19,90

Testprocedure: een vingerprik, liefst nadat je 12 uur niet meer hebt gegeten. Het resultaat wordt weergegeven aan de hand van kleuren, maar soms zijn die moeilijk van elkaar te onderscheiden. Bovendien blijft het resultaat maar 30 seconden correct, wat erg kort is.

Onze mening: er zijn meerdere parameters om de cholesterol te bepalen. Je hebt hogedichtheid-lipoproteïnen (HDL) of zogeheten "goede cholesterol" en lagedichtheid-lipoproteïnen (LDL) of zogeheten "slechte cholesterol". Die laatste zijn nuttig, maar kunnen schadelijk zijn als ze in te grote hoeveelheden voorkomen en zich op de vaatwanden afzetten. Om het risico op hart- en vaatziekten in de schatten, is de verhouding tussen de totale cholesterol en het HDL-gehalte veelzeggender dan enkel het totale cholesterolgehalte. Hoe groter het aandeel van de "goede cholesterol", hoe kleiner de kans op hart- en vaatziekten. Daarom geven wij de voorkeur aan een gewoon bloedonderzoek, dat meer parameters meet.

Bovendien zijn er nog andere factoren die het risico op hart- en vaatziekten verhogen, zoals overgewicht, hoge bloeddruk, diabetes en roken. Bij volwassenen spreekt men van een hoge totale cholesterol vanaf 190 mg/1 dl bloed, maar de test levert helaas geen duidelijk resultaat op als je dicht bij die grenswaarde zit.

Betwistbaar



ALLERGIE

Doel: meting van het immunoglobine E- of IgE-gehalte (de antistoffen die het lichaam aanmaakt als reactie op allergenen) om na te gaan of je al dan niet allergisch bent (maar niet voor wat).

Voor wie: volgens de fabrikant voor iedereen vanaf 6 jaar die last heeft van allergiesymptomen.

Analyse van: het bloed

Prijs: € 14,96

Testprocedure: een vingerprik, waarvan het resultaat af te lezen is na 10 à 15 minuten (daarna is het resultaat niet betrouwbaar).

Onze mening: als de test een positief resultaat oplevert, weet je dat je allergisch bent, maar niet voor wat.

Bij de dokter kun je een huidpriktest laten uitvoeren, waarbij je in contact wordt gebracht met verschillende allergenen om te kijken hoe je daarop reageert. Vervolgens kan een bloedonderzoek meer specifieke informatie opleveren (bijvoorbeeld welke antistoffen je lichaam aanmaakt).

Af te raden





MANNELIJKE VRUCHTBAARHEID

Doel: meting van het Sp-10-eiwit, dat in de zaadcellen zit, om het aantal zaadcellen per zaadlozing te meten.

Voor wie: mannen die vruchtbaarheidsproblemen ervaren

Analyse van: het sperma

Prijs: € 19,90

Testprocedure: het spermastaal moet minimaal 48 uur en maximaal 7 dagen na de vorige zaadlozing worden opgevangen. Het resultaat is na 7 minuten af te lezen.

Resultaat: deze test is zinloos, want ongeacht het resultaat is er verder onderzoek nodig. Als het resultaat positief is, volstaat het aantal zaadcellen voor een bevruchting. Er zal dus meer onderzoek nodig zijn naar de oorzaak van het vruchtbaarheidsprobleem, meer bepaald naar de beweeglijkheid, de levensduur en de vorm van de zaadcellen. Blijkt uit de test dat het sperma onvoldoende zaadcellen bevat, dan is ook meer onderzoek nodig om de oorzaak te achterhalen.

Af te raden



MENOPAUZE

Doel: meting van het FSH, het follikel stimulerend hormoon, waarvan de productie toeneemt tijdens de menopauze.

Voor wie: vrouwen vanaf 45 jaar die een of meerdere symptomen van de menopauze vertonen (opvliegers, nachtelijk zweten enz.)

Analyse van: de urine

Prijs: € 14,96

Testprocedure: de urine moet 's ochtends worden opgevangen omdat de FSH-concentratie dan het hoogst is. Is het resultaat positief, dan moet de test 5 tot 7 dagen later worden herhaald (in een kit zitten twee testers). Wacht geen maand, want de FSH-concentratie is ook verhoogd in het midden van de menstruatiecyclus. Daarom wordt aanbevolen om de test op een ander moment in de cyclus te herhalen. Zijn beide resultaten positief, dan zit je volgens de test in de menopauze.

Onze mening: het FSH-gehalte kan verhoogd zijn in het midden van de menstruatiecyclus, door een daling van de geslachtshormonen of door een hypofysetumor. Ook hormoonpreparaten (zoals de pil of het hormoonspiraaltje) kunnen het resultaat beïnvloeden. Het is goed om te weten dat je in de overgang bent, maar hoe dan ook is het een normale fase waar geen vrouw aan ontsnapt.

Af te raden



>

die men wil opsporen en kost je € 0 tot € 16 uit eigen zak. Daar moet je wel de prijs van de raadpleging bijtellen (€ 24,43, waarvan je € 19,43 terugkrijgt van het Riziv). Een gewoon bloedonderzoek in combinatie met het advies van een arts levert bovendien een veel completer beeld op dan een zelftest, die maar één element opspoort.

Nog een probleem is dat vrij verkrijgbare zelftests aanlokkelijk zijn voor een publiek dat ze in feite niet nodig heeft, zoals mensen die snel bezorgd of heel gezondheidsbewust zijn en zeker willen zijn dat hen niets mankeert. Daarom zou elke zelftest het doelpubliek moeten vermelden. Een sportieve twintiger heeft bijvoorbeeld geen baat bij een cholesteroltest. Omgekeerd heeft iemand met kankergevallen in de familie niet genoeg aan een zelftest.

Soms nuttig, soms af te raden

Wij hebben heel wat zelftests bestudeerd om na te gaan of ze nut hebben.

Nuttig: de gemeten parameter is correct. Als het resultaat negatief is, moet je niet naar de dokter gaan.

Beperkt nut: zoals onder "nuttig", maar er bestaat een betere test.

Betwistbaar: wat het resultaat ook is, je moet toch nog naar de dokter. Je kunt je dus beter meteen door de dokter laten onderzoeken.

Af te raden: de gemeten parameter is niet correct of niet nuttig. Je gaat dus beter rechtstreeks naar de dokter.

Controle door de overheid

Momenteel garandeert het CE-label op een zelftest dat die aan bepaalde criteria beantwoordt en dus mag worden verkocht in de EU. Het betekent echter geenszins dat het nut van de test bewezen is. Wij vinden dat de overheid dit ook zou moeten controleren en dat ondoeltreffende of af te raden tests uit de handel moeten worden genomen.

De zelftests die we hebben beoordeeld, vind je op www.testaankoop.be/ zelftest ❤️