



Column Ingmar Heytze / 06-04-2011 / vol 1

## Wie zichzelf kent, test zichzelf - maar niet te vaak

Het zijn gouden tijden voor hypochonders. Dat wil zeggen, voor mensen die dat graag willen blijven. Wie tijd en zin heeft kan zich dag en nacht vermeien met het lezen van fora en weblogs van lijdens aan alle mogelijke gebreken, om vijf keer per etmaal te besluiten dat hij stervende is. Onder schuilnamen als Wervel12, Funkychick of Whiplash praten deze mensen elkaar ziek in de hoop dat ze daar zelf gezonder van worden. U kent ze van consult – ze komen uw medische kennis even bijspijkeren, ondersteund door de zelftesten die ze geregeld online maken. Wee het gebeente van de behandelaar die een afwijkende diagnose stelt.

Bij wijze van stofvinding voor dit stukje heb ik elke zelftest die ik kon vinden ingevuld. In een krap middagje rondklikken is mijn kennis over een groot aantal lichamelijke ongemakken sterk uitgebreid. Ik heb vastgesteld dat mijn 41-jarige prostaat het nog aardig doet. Vervolgens heb ik zo goed als zeker uitgesloten dat ik in de overgang ben. Mijn ecologische intelligentie blijkt gemiddeld, mijn relatie is nog geen sleur en ik verzorg mijn wonden redelijk tot goed.

Omdat ik het gevoel had dat er meer in zat, heb ik daarna mijn geest verkend. Volgens de zogenaamde depritest heb ik mogelijk last van depressieve klachten, maar waarschijnlijk is het onmogelijk om deze test zo in te vullen dat dat er niet uitkomt. Verder heb ik mijn aanleg voor paranormale gaven getest via een lange vragenlijst van het UMC. Drie seconden later vond ik de volgende, tamelijk verrassende uitslag in mijn mailbox: 'U bent een fijngevoelig persoon die zich regelmatig openstelt voor de paranormale wereld om u heen. U kent uw krachten en mogelijkheden en weet welke rol u hoort te vertolken. U beseft ook welke rol andere mensen u toedichten en welk deel van die rol niet aan hen geopenbaard wordt.' Of er meer is tussen hemel en aarde weet ik niet, maar ik geloof niet dat de uitslag van een vragenlijst iemands psychotische aanleg zou moeten voeden.

Ik wil maar zeggen wat u al lang weet: dat de meeste medische zelftests onzin zijn. Ze wijzen je hooguit op de mogelijkheid dat je iets mankeert, en in de meeste gevallen mag dat geen verrassing heten. Dat mijn BMI aan de hoge kant is, voelde ik bijvoorbeeld al aan het knellen mijn spijkerbroeken. In het beste geval leer iets van zo'n test. Dat begint al bij de ontdekking dat er voor een bepaalde ziekte een zelftest bestaat; kennelijk is er een club die mensen ergens over wil voorlichten en een groep gebruikers die daarop gretig aan het klikken slaat.

Dat geldt natuurlijk ook voor de PIT-zelftest die u op deze website kunt doen. Het lijkt nogal wieses dat u zaken als privacy, informatievoorziening en toegankelijkheid op orde heeft. Het kan nooit kwaad om uw praktijk even door te lichten, al was het maar om erachter te komen wat die begrippen zoal kunnen inhouden – maar wie deze test vaker dan twee keer per jaar maakt, is een eerstelijns-hypochonder.

Ingmar Heytze