Wie zegt dat? in het kort

Het belangrijkste over betrouwbare informatie op één blad

Het doel van deze folder

Deze folder geeft in het kort de belangrijkste dingen om informatie over je huid te controleren. Hij is handig om in je tas te hebben of aan iemand te geven.

Vijf signalen van betrouwbare informatie

Hoe overtuigend iets klinkt, zegt niets over of het klopt.

1 Afzender	2 Belang	3 Bron	4 Toon	5 Openheid
wie zegt het? naam, beroep, registratie	verdient de afzender aan het advies?	richtlijn of onderzoek, of alleen een verhaal?	rustig en genuanceerd, of bang en stellig?	mag je vragen stellen en mag er twijfel zijn?

Kloppen alle vijf? Dan is de kans groot dat je de informatie kunt vertrouwen.
Twijfel je? Zoek het op bij Thuisarts of vraag het je huisarts.

Vijf dingen om te onthouden

1. Kijk wie het zegt en of die persoon er geld aan verdient.
2. Eén verhaal is geen bewijs. Iemand die opknapte, weet niet zeker waardoor dat kwam.
3. Een product voor je huid mag verzorgen. Een belofte om een ziekte te genezen hoort niet bij voeding, supplementen of cosmetica.
4. Een test met een potje erbij zegt vaak meer over de verkoper dan over jou.
5. Stop niet zelf met een medicijn of medicijnzalf. Overleg eerst met je arts.

Twijfel je?

Zoek het op bij Thuisarts of vraag het je huisarts. Met de gratis vragenlijst Wie zegt dat? kun je ook zelf nagaan waar een aanbieder staat.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel over stoppen met een medicijn of medicijnzalf
- een plek die verandert of niet geneest
- een kind met eczeem dat steeds minder soorten eten krijgt

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-book Medische misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026), en naar informatie van de NVWA, het Voedingscentrum, het RIVM, Thuisarts en de richtlijn Constitutioneel eczeem (NVDV, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.