

Advies over het goed gebruik van zelftesten

Thema

Wat is een zelftest?

Een zelftest is een medisch hulpmiddel dat je zelf kan gebruiken om medische informatie te krijgen zonder dat je daarvoor naar een professionele zorgverlener moet gaan. Hiermee kan je zelf informatie over je gezondheid krijgen door een lichaamsmonster (zoals bloed, urine of speeksel) te analyseren. Deze tests zijn eenvoudig en veilig te gebruiken, met een minimaal risico op fouten.

Zelftests kunnen worden gebruikt om zaken te detecteren of om informatie te geven over:

- een ziekte (bv. hiv, COVID-19, griep ...);
- een fysiologische toestand (bv. zwangerschap, moment van een eisprong, ...);
- een bepaalde aanleg (bv. voedselintoleranties, aanleg voor borstkanker, ...).

Zelftests bestaan in verschillende vormen: cassettes, teststrips, staafjes ...

Hoe weet ik of mijn zelftest aan de normen voldoet?

Een zelftest moet een [CE-markering](#) hebben, gevolgd door vier cijfers. Die cijfers geven weer welke [aangemelde instantie](#) de test heeft goedgekeurd.

Die [CE-markering](#) moet aanwezig zijn op de test zelf en/of op de verpakking, en in elke [gebruiksaanwijzing](#).

In België moet de informatie die bij de zelftest wordt geleverd, beschikbaar zijn in de drie landstalen (Nederlands, Frans en Duits). Er kunnen ook bepaalde symbolen worden gebruikt.

Hoe gebruik ik mijn zelftest correct?

- **Controleer of jouw zelftest de CE-markering heeft.** Op de verpakking moet ook vermeld staan dat de test bedoeld is voor zelfdiagnose. Dit kan met het woord "zelfdiagnose", "zelftest", ... of door middel van een symbool. Lees aandachtig de gebruiksaanwijzing zodat je begrijpt hoe je de zelftest moet gebruiken en zodat je het nodige materiaal hebt.
- **Controleer de vervaldatum van de zelftest.** Gebruik het niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum. Dit kan het resultaat van de test beïnvloeden.
- **Controleer hoe je de zelftest moet bewaren en doe dit correct.** Dit kan het resultaat van de test beïnvloeden.
- **Kies een test die het bij jou past en bij wat je nodig hebt.** Stel jezelf bijvoorbeeld volgende vragen: Is deze test voor een volwassene of voor een kind, wat wil ik precies testen, ...
- **Hou rekening met factoren die het resultaat kunnen beïnvloeden** (zoals leeftijd, geslacht, het gebruik van geneesmiddelen of dieet). Lees hiervoor de gebruiksaanwijzing van je zelftest.
- **Volg nauwkeurig de stappen zoals ze in de gebruiksaanwijzing staan** om fouten te voorkomen.
- **Respecteer de wachttijd voordat je het resultaat afleest.** Als je het resultaat te vroeg of te laat afleest, kan het resultaat onjuist zijn.
- **Elke test kan de resultaten op een andere manier weergeven:** dit kan met streepjes, kleuren, symbolen, ... Zelfs een kleurverschil of verschil in sterkte, vergeleken met de controlelijn, kan een resultaat zijn. Interpreteer de resultaten daarom met behulp van de gebruiksaanwijzing.

Neem contact op met je arts of apotheker als je je resultaat wil bespreken of als je twijfelt aan het resultaat.

Neem nooit een medische beslissing na het uitvoeren van een zelftest zonder dit te bespreken met je arts of apotheker.

Als je een zelftest gebruikt om je gekende ziekte op te volgen, pas dan nooit je behandeling aan op basis van het resultaat. Bespreek dit altijd met je arts!

Kan een zelftest valse resultaten geven?

Ja, een zelftest kan een vals resultaat geven:

- **Valspositief** betekent dat de test aangeeft dat je bijvoorbeeld een bepaalde ziekte hebt terwijl dat in realiteit niet zo is.

- **Valsnegatief** betekent dat de test aangeeft dat je bijvoorbeeld een bepaalde ziekte niet hebt terwijl dat in realiteit wel zo is.

In de [gebruiksaanwijzing](#) kan je meer informatie vinden over de gevoeligheid en specificiteit van de zelftest.

- **De gevoeligheid** van een test toont aan hoe goed de test een ziekte, fysiologische toestand of aanleg correct kan detecteren.
Bijvoorbeeld: als een test een gevoeligheid van 99% heeft, betekent dit dat hij 99 positieve mensen (*echt positieven*) zal identificeren van de 100 mensen die daadwerkelijk positief zijn. Dit betekent dat één positieve persoon niet door de test zal worden gedetecteerd (*valsnegatief*).
- **De specificiteit** van een test toont aan hoe goed de test de afwezigheid van een ziekte, fysiologische toestand of aanleg kan detecteren.
Bijvoorbeeld: als een test een specificiteit van 99% heeft, betekent dit dat hij 99 gezonde mensen (*echt negatieven*) op 100 gezonde mensen zal identificeren. Eén negatieve persoon zal door de test als positief worden gedetecteerd (*valspositief*).

Resultaten kunnen vals zijn door verschillende redenen:

- het niet volgen van de bewaarinstructies;
- het overslaan van een teststap;
- te lang wachten met het aflezen van het resultaat;
- invloed van je gezondheidstoestand;
- ...

Is het resultaat van mijn zelftest even betrouwbaar als dat van een test die bedoeld is voor gebruik door een professionele zorgverlener?

Meestal is een test die wordt uitgevoerd door een professionele zorgverlener meer betrouwbaar. Als je twijfelt over het resultaat van je zelftest, neem dan contact op met je arts of apotheker.

Waar kan ik een zelftest kopen?

Je kan zelftests verkrijgen in apotheken, supermarkten, winkels en op internet. Controleer of de test voldoet aan de normen (zie "Hoe weet ik of mijn zelftest aan de normen voldoet?") en voor de Belgische markt bestemd is. Je apotheker kan je duidelijk uitleg of informatie geven over het gebruik van de zelftest.

Deze informatie werd ter beschikking gesteld door FarmaInfo.be, een initiatief van het FAGG

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen?
Neem contact op met je arts of apotheker.