

# Het dragen van mondkapjes

Update 9 Oktober 2022

## Onderzoek naar medische en niet-medische mondkapjes

Begin 2020 kwam het RIVM met een voorlichtingsfilmpje waarin men duidelijk aangaf dat het dragen van niet-medische mondkapjes in het dagelijks leven en op straat als weinig zinvol werd gezien. Minister de Jong verkondigde in mei 2020 nog dat mondkapjes een schijnveiligheid geven (Zie [YouTube](#)). Op de website van het **RIVM** is te lezen dat een buitenproportioneel aantal (zo'n 10.000) mensen een mondkapje zou moeten dragen om slechts één besmetting te voorkomen.

Ook nadat men vanuit de politiek mondkapjes ging verplichten, bleef de directeur van het RIVM erbij dat dit een politiek besluit was en dat er geen medisch/wetenschappelijke bewijzen zijn dat mondkapjes bescherming bieden tegen virussen (Zie [NOS.nl](#)).

Dr. Anthony Fauci zei begin maart 2020 in het programma **60 Minutes** dat het voor gezonde mensen niet nodig was om met mondkapjes rond te lopen, alleen wanneer iemand ziek was zou een mondkapje anderen enigszins kunnen beschermen. Een straatbeeld waarin iedereen mondkapjes draagt vond Fauci niet nodig. Uit openbaar gemaakt email-verkeer bleek dat Fauci op basis van wetenschappelijke argumentatie het dragen van mondkapjes afrade aan collega's. Doch begin april 2020 maakte Fauci onder druk van de CDC en de politiek een vreemde draai dat dezelfde mondkapjes plots wel werkten, zonder dat dit uit enig onderzoek bleek. (Bronnen: [Miller Blz.7-14](#) en [YouTube](#))

In Zweden zijn mondkapjes nooit verplicht geweest en alleen aanbevolen in het openbaar vervoer tijdens de spitsuren, maar de mondkapjes werden bijna niet gedragen. Het Zweedse 'RIVM' denkt zoals haar Nederlandse en Amerikaanse tegenhangers begin 2020, dat er geen bewijs is dat mondkapjes werken en wanneer we Zweden met andere landen vergelijken zien we dat het in Zweden vergelijkbaar of vaak beter ging.

Op de grafiek hiernaast zien we de sterftecijfers in Duitsland per 1 miljoen mensen en in Zweden per 1 miljoen mensen.

In Zweden droeg op 7 oktober 2020 ongeveer 2% van de mensen een mondkapje bij punt 1. In Duitsland was het verplicht mondkapjes te dragen, bij punt 1 droeg op 7 oktober 2020 86% van de Duitsers een mondkapje.

Bij punt 2 werd het in Duitsland op 20 januari 2021 verplicht om een medisch N95 mondkapje te dragen.

We zien maar weinig verschil tussen het strenge mondkapjes beleid in Duitsland en het vrijblijvende mondkapjes advies in Zweden, waar maar weinig mensen een mondkapje droegen. In tegenstelling tot Zweden had Duitsland ook nog strenge lockdowns.

Van de voorspellingen dat het in Zweden helemaal mis zou gaan vanwege de vrijblijvende aanbevelingen rond mondkapjes is dan ook niets gebleken.

(Bronnen: [Drummond Blz.10](#), [Miller Blz.103-111](#), [BusinessInsider.com](#), [ScientificFreedom.dk](#), [SebastianRushworth.com](#) en [Sverigesradio.se](#)).



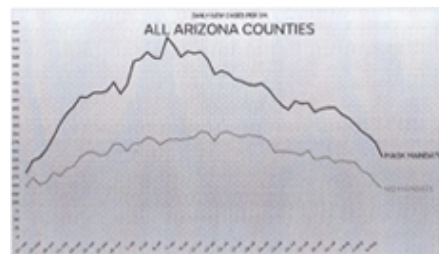
Een wetenschappelijk onderzoek uit Denemarken, gepubliceerd in Maart 2021, waarbij 6000 mensen gevolgd werden waarbij de helft een maand lang een chirurgisch mondkapje droeg en de andere helft niet, liet geen enkel verschil zien tussen de beide groepen. Aanvankelijk wou geen enkel medisch tijdschrift deze studie publiceren omdat de resultaten hen blijkbaar niet aanstonden, doch uiteindelijk is de studie toch gepubliceerd!

(Bronnen: [Bijl Blz.44](#), [Drummond Blz.276-279](#), [Miller Blz.28-29](#), [Rushworth Blz.106-109](#), [ACPjournals.org](#), [Nih.gov](#), [SebastianRushworth.com](#), [ScientificFreedom.dk](#) en [The Spectator.co.uk](#)).

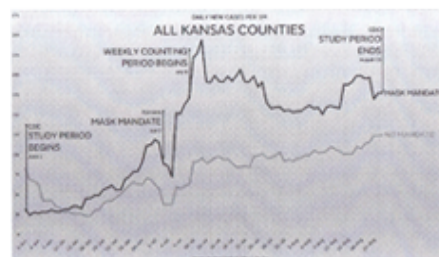
In de Amerikaanse staat Arizona bleken de **county's (provincies)** zonder mondkapjesplicht veel lagere besmettingscijfers te hebben dan de county's met een mondkapjesplicht ([Miller Blz.54-56](#)).

In de staat Kansas hadden 15 county's een mondkapjesplicht en 90 county's hadden geen mondkapjesplicht, in de county's zonder mondkapjesplicht zagen we veel minder infectiegevallen dan in de 15 county's met een mondkapjesplicht. De politiek probeerde dit de verdraaien, doch de wetenschap laat telkens weer zien dat mondkapjes geen effect hebben en zelfs averechts werken inzake het voorkomen van de verspreiding van het Coronavirus: mondkapjes lijken eerder bij te dragen aan de verspreiding van het Coronavirus.

(Bronnen: [Miller Blz.57-59](#), [MedRxiv.org](#), [Sentinelksmo.org](#))



Bovenste lijn: county's met mondkapjes mandaat  
Onderste lijn: county's zonder mondkapjes mandaat



Bron: [Miller Blz.55 en 58](#)

Ook het consumentenprogramma KASSA van 17 Oktober 2020 liet zien dat niet-medische mondkapjes vrijwel niets doen om tegen virussen te beschermen, alle niet-medische mondkapjes werken slecht tot niet en bieden een schijnveiligheid. Deze mondkapjes beschermen uitsluitend op het moment van hoesten en niezen, maar bij een gewone ademhaling verspreiden de vochtdruppeltjes met de eventuele virusdeeltjes zich gewoon door de ruimte. (Zie: [Kassa van BNNVara.nl](#)).

Omdat de mondkapjes niet goed aansluiten, zien we dat bij hoesten deeltjes door de openingen aan de boven-, onder- en zijkanten naar buiten komen, waardoor deeltjes zich tot een afstand van zo'n 30 centimeter kunnen verspreiden. De mondkapjes beschermen bij hoesten dus alleen in de richting recht vooruit. Bij een gewone ademhaling kunnen deeltjes zich zelfs nog verder verspreiden, omdat de deeltjes onder grotere druk uit de kleine openingen aan de onder-, boven- en zijkanten naar buiten komen. Goed voor een maximale verspreiding in bijvoorbeeld het openbaar vervoer...

Tot op heden geven de vele wetenschappelijke onderzoeken naar de werkzaamheid van mondkapjes overeenkomstige resultaten. In laboratorium onderzoeken waarin mondkapjes op machines getest worden op filter effectiviteit zien we dat mondkapjes onder ideale laboratorium omstandigheden wel enigszins werkzaam zouden moeten zijn.

Wetenschappelijk onderzoeken verricht in de dagelijkse praktijk laten echter zien dat mondkapjes en chirurgische IIR maskers niets doen bij griep en corona virussen, en in enkele studies komt zelfs een verhoogde kans op infectie naar voren bij het dragen van mondkapjes. (Bronnen: [Bijl Blz.44](#), [Gotzsche Blz.97-98](#) / [NL PDF Blz.2-3](#), [Meester Blz.111](#), [Rushworth Blz.101-111](#), [CDC.gov 2020 studie](#) / [NIH.gov 2020 studie](#), [City-Journal.org](#) (Bangladesh study), [Cochrane.org](#), [HartGroup.org](#), [HpdeTijd](#), [Nih.gov pubmed 2015](#), [Plos.org](#), [RIVM.nl](#), [Trouw.nl](#), [VRT.be](#) en [YouTube](#))

## Mondkapjes werken ineens wel?

In het Algemeen Dagblad stond op 21 mei 2021 (zie [AD.nl](#)) dat nu **voor het eerst** wetenschappelijk was aangetoond dat mondkapjes echt werken! Het artikel beschrijft het als een wetenschappelijke **doorbraak** dat men nu kon



**Eindelijk bewijs  
dat mondkapjes  
echt werken !**

aantonen dat mondkapjes werken. Immers, tot op heden konden de vele wetenschappelijke onderzoeken geen werkzaamheid van mondkapjes aantonen. De onderzoekers konden de werkzaamheid van mondkapjes aantonen door allerlei gegevens in te voeren in een computermodel. Dat wat uit een computermodel komt is geheel afhankelijk van de data die je er in stopt. Dus wanneer je al parameters inbrengt dat mondkapjes iets doen, zoals in ideale laboratorium omstandigheden waarbij plastic gezichten via een machine ademen door een masker zonder te bewegen, dan komt de in de computer ingevoerde werkzaamheid er natuurlijk ook weer uit. Dit bericht maakt in ieder geval wel iets duidelijk: men heeft vóór dit onderzoek nooit de werkzaamheid van mondkapjes kunnen aantonen, aangezien dit onderzoek een **doorbraak** zou zijn waarin men nu **voor het eerst** zou aantonen dat mondkapjes iets zouden doen.

Deze wetenschappelijke doorbraak komt vanuit onderzoek met een computermodel, onderzoeken in de echte wereld zoals al eerder hierboven beschreven laten geen werkzaamheid van mondkapjes zien. Ik neem aan dat de mondkapjes dan ook uitsluitend werken in een virtuele wereld. (Bron: [AD.nl](#), [MedicalXpress.com](#) en het [Parool.nl](#))

## Ervaringen uit de thuiszorg

Ik werk als verpleegkundige bij een grote landelijke opererende thuiszorg organisatie. Op 14 Nov.2020 schreef een collega dat haar hele team uitgeschakeld was door Covid-19 en tevens verscheidene cliënten ziek waren geworden nadat een collega met Covid-19 besmet bleek te zijn en hier een dagje milde klachten van had. Desondanks had ze zich uit voorzorg ziek gemeld en bleek het team geheel volgens de richtlijnen preventief met mondkapjes en handen wassen / handschoenen bij de cliënten thuis gewerkt te hebben. De directeur schreef op 1 Dec.2020: *"Inmiddels zijn er honderden collega's besmet en ziek, vallen er op verschillende plekken hele teams uit en zitten we voorlopig nog wel even in de tweede golf. Bij iedere uitbraak krijgen we nu de vraag van de GGD of er zorgvuldig is gehandeld, daarbij wordt ook gevraagd of er beschermende middelen zijn gebruikt."* Dit bleek dus wel degelijk het geval te zijn.

De praktijk heeft ons geleerd wat uit verscheidene wetenschappelijke onderzoeken ook al bleek: de preventieve werkwijze met de chirurgische IIR mondkapjes werkt niet tot zeer matig. Verschillende onderzoeken lijken zelfs te wijzen op een negatief effect van mondkapjes voor de gezondheid en een contra-productieve werking betreffende bescherming tegen virussen.

(Bronnen: [CDC.gov](#), [HPdeTijd](#), [HPdeTijd 2](#), [Metronieuws.nl](#), [Nieuws.nl](#), [NIH.gov April 2015](#), [NIH.gov Nov.2021](#), [Prof. Peter Gotzche](#), [ScientificFreedom.dk](#), [Trouw.nl](#) en dit [YouTube filmpje](#))

Ik neem aan dat onze thuiszorg organisatie, nu er besmettelijkere varianten opduiken, daarom heeft besloten de chirurgische IIR mondkapjes niet meer te leveren en vanaf 22 Januari 2021 alleen nog de chirurgische FFP2 maskers standaard in alle situaties te gebruiken.

## Medische Mondmaskers

Medische mondkapjes zijn op kwaliteit gecontroleerd en hebben daaruit voortvloeiend een CE-keurmerk, afhankelijk van de mate van bescherming die ze bieden. Zo zouden de IIR mondkapjes voornamelijk anderen beschermen en zouden de FFP2 mondkapjes ook voor jezelf bescherming bieden, in combinatie met een beschermende bril e.d.. Het TV programma Kassa liet in een aanschouwelijk onderzoekje zien dat de FFP2 maskers inderdaad beter op het gezicht aansluiten, veel minder lucht lekken en een betere filterfunctie hebben dan de niet-medische mondkapjes.

(Bronnen: [Abena.nl](#), [AD.nl](#), [Kassa van BNNVara.nl](#), [Rijksoverheid.nl](#) en het [RIVM](#)).

In mei 2021 verschenen er berichten in de kranten dat er mogelijk schadelijke stoffen in de medische FFP2 maskers zouden kunnen zitten zoals grafeen, nanozilverdeeltjes en titaandioxide. Deze stoffen waren aan de mondkapjes toegevoegd tegen virussen. Wanneer je je gezonde verstand gebruikt lijkt het logisch dat wanneer je een mondkapje voor doet, je altijd microvezels en andere kleine losse deeltjes inademt van dat mondkapje die niet in je luchtwegen en longen thuis horen. Dat kan bij langdurig gebruik op de langere termijn voor allerlei gezondheidsklachten gaan zorgen.

Medische Mondkapjes sluiten beter af zodat een groter deel van de ademhaling via het mondkapje gaat en je dus altijd microdeeltjes uit dat mondkapje binnen krijgt. Microvezels en stoffen als grafeen, nanozilverdeeltjes en titaandioxide in de mondkapjes kunnen schadelijk zijn. (Zie o.a.: [AD.nl](#), [EcoTextile.com](#), [MetroNieuws.nl](#), [OverNu.nl](#) en [RIVM](#))

## Medische Mondmaskers en virussen

De pestmaskers gevuld met kruiden uit de 17de eeuw kunnen we zien als de eerste mondkapjes. De oudste beschrijving van mondkapjes stamt uit 1897; **Johann von Mikulicz Radecki** beschrijft dan een mondm masker en in 1898 beveelt Dr.W.Huebner het dragen van een mondm masker tijdens operaties aan. In 1905 beveelt Dr. Alice Hamilton het dragen van een mondm masker aan tijdens operaties om de verspreiding van bacteriën tegen te gaan en rond de Eerste Wereldoorlog tijdens de Spaanse Griep van 1918 begint men masaal mondkapjes te dragen. In die tijd waren virussen nog niet ontdekt, rond 1898 vermoede men wel het bestaan van het virus doch pas in 1935 met de uitvinding van de elektronenmicroscop kon men voor het eerst een virus zichtbaar maken. Een onderzoek gepubliceerd in 1920 naar de effectiviteit van mondkapjes gedurende de Spaanse Griep van 1918 in San Francisco liet zien dat mondkapjes geen enkel effect bleken te hebben.

(Bronnen: [Drummond Blz.41](#), [Vanger Blz.3](#), [Biomedcentral.com](#), [isGeschiedenis.nl](#), [NIH.gov - 1920](#), [J.Spooner in Aornjournal](#), [Wellcomecollection.org](#) en [Wikipedia Pest & Virus](#)).

Een onderzoek uit 1981 naar het gebruik van mondm maskers tijdens operaties, waarbij in één operatiekamer gedurende zes maanden geen mondm maskers gebruikt werden, liet geen toename maar een daling van wond infecties bij de patiënten zien. Dit resultaat werd bevestigd door een studie uit 2001 van Skinner en Sutton. Hoewel het gebruik van mondm maskers tijdens operaties vanzelfsprekend lijkt, zijn er blijkbaar wetenschappelijke onderzoeken die hier enige vraagtekens bij zetten.

Ook in de operatiekamers blijken mondkapjes eerder bacteriën en virussen te verspreiden dan dat ze tegen infecties beschermen. Het **Center for Infectious Disease Research and Policy** van de Universiteit van Minnesota schrijft dat het voor chirurgen blijkbaar moeilijk is de traditie van het dragen van maskers op te geven, ondanks het wetenschappelijk bewijs dat maskers contra-productief werken. Medische mondm maskers bieden voornamelijk bescherming bij niezen en hoesten recht voor je uit, zodat men niet per ongeluk patiënten besmet via open wonden tijdens operaties en om degene die het mondm masker draagt te

beschermen tegen spatten bloed en andere lichaamsvloeistoffen van de patiënt. Doch wanneer men hoest beschermen de maskers dus alleen in de richting recht voor je, door het hoesten lekken de maskers en verspreiden hoestdeeltjes zich tot zo'n 30 centimeter via de boven- onder- en zijkanten van het masker, waardoor de patiënt alsnog besmet kan worden.

Dat medische mondmaskers degene die deze draagt bescherming biedt tegen virussen is dus niet aangetoond, evenals dat medische mondmaskers anderen beschermen tegen virussen is niet aangetoond, ook hier zien we bewijzen voor het tegendeel. Wat dat betreft is er weinig verschil tussen de medische en de niet-medische mondmaskers.

Hoewel de wetenschappelijke inzichten zich sinds de Eerste Wereldoorlog behoorlijk ontwikkeld hebben, blijven we wat maatregelen betreft blijkbaar nog steken in de achterhaalde methodes van ruim honderd jaar geleden waarvan zelfs al in die tijd duidelijk was dat ze niet werkten.

(Bronnen: [Drummond Blz.33-34, 354-364](#), [Miller Blz.20-21](#), [AornJournal Wiley.com](#), [CIDRAP.umn.edu](#), [Cochrane.org](#), [CochraneLibrary.com](#), [JournalofHospitalinfection.com](#), [NIH.gov 1981 PDF](#), [NIH.gov 1991](#), [NIH.gov 2009](#), [NIH.gov 2014](#), [Plos.org](#), [Researchgate.net](#), [Springer.com](#) en dit [YouTube filmpje](#))

## **Mondkapjes in de praktijk**

Mondkapjes zouden voornamelijk helpen wanneer iemand hoest of niest, om zo de anderen te beschermen. Hoeveel mensen zouden nu werkelijk in hun mondkapje hoesten of niezen? Wanneer je geen extra schoon mondkapje bij je hebt dan loop je nog een hele tijd met die flijmzooi met bacteriën en virussen in je mondkapje rond; uitermate onhygiënisch! Ik heb dan ook regelmatig in een winkel of het openbaar vervoer gezien dat mensen hun mondkapje even opzij schuiven om te hoesten of te niezen (in hun hand of een zakdoek). En wanneer men wel in het mondkapje hoest of niest, denk je dan dat al die virusjes netjes in het mondkapje blijven zitten? De vochtdeeltjes worden deels door het mondkapje opgenomen en verdampen voor een deel. Gedurende verloop van tijd komt een deel van de virussen door de gewone ademhaling weer vrij; ze worden weer geïnhaleerd of vanaf het mondkapje naar buiten geademd. Zodoende krijg je dan dus een vertraagde afgifte van virussen... Mondmaskers kunnen virussen niet vasthouden, daar zijn ze ook nooit voor gemaakt. Mondmaskers zijn ooit ontworpen om tijdens operaties bescherming te bieden tegen besmetting via grote druppels en tegen bloedspatten, en werden slechts een korte tijd, tijdens een operatie gedragen. Vrijwel alle argumenten die de werking van een mondkapje zouden bevestigen betreft grote druppels zoals bij hoesten en niezen. Doch nadat de mondkapjes verplichtingen van kracht werden, werd steeds meer duidelijk dat ook kleine aerosolen een grote rol spelen bij de overdracht. Aerosolen zijn veel kleiner en gaan dwars door de meeste mondkapjes heen en lekken ook naar buiten aan alle kanten van de mondkapjes en zijn op een afstand van twee meter nog gedetecteerd. (Bronnen: [Drummond Blz.31-33, 37-39, 44-47](#), [RIVM.nl](#), [UVA.nl](#))

## **Volg de wetenschap**

Wanneer we de wetenschappelijke onderzoeken bekijken zouden mondkapjes eigenlijk gewoon grotendeels verboden moeten worden. Daar waar geen mondkapjesplicht was zien we lagere of vergelijkbare besmettingscijfers en ook in operatiekamers zien we lagere besmettingscijfers wanneer daar geen medische mondkapjes gebruikt werden. Voor de volksgezondheid zou het dus beter zijn wanneer het dragen van mondkapjes in het openbaar verboden zou worden.

Niet alleen omdat ze niet werken maar ten eerste omdat ze gepaard gaan met hogere

besmettingscijfers, mensen er moeilijker door ademen, mensen met C.O.P.D. ernstige hinder ondervinden van het dragen van mondkapjes en het de jeugd ernstig belemmerd in hun sociale ontwikkeling, om maar enige nadelen te noemen.

Voordelen heb ik niet kunnen vinden, de meeste voordelen toegeschreven aan mondkapjes berusten op onjuiste onwetenschappelijke informatie die de vorm heeft aangenomen van een cult gebaseerd op bijgeloof. Ik heb voor mijn onderzoekje ook boeken aangeschaft die mondkapjes promoten, doch hierin zijn geen enkele wetenschappelijke verwijzingen of onderbouwing te vinden (bijv. **Sobia & Tierno**).

In een boek van **Dean Hashimoto** zien we dat onderzoeken van hoge kwaliteit die aantonen dat mondkapjes niet zoveel doen genegeert worden (Blz.83-84, die onderzoeken bestaan niet, maar die bestaan dus wel degelijk) en voornamelijk observationele anekdotische onderzoeken en onderzoeken met computer modellen als bewijs voor de werkzaamheid van mondkapjes aangedragen worden. Onderzoeken die **Dean Hashimoto** niet uitkomen worden dus als niet bestaand beschouwd en hij presenteert alleen onderzoeken van lage wetenschappelijke waarde die wel in zijn straatje uitkomen (zie **The Case for Masks - Dean Hashimoto**).

Ik probeer me altijd zo breed mogelijk te oriënteren en dacht aanvankelijk dat mondkapjes wel zouden kunnen helpen, doch ik heb hier geen bewijzen voor kunnen vinden, eerder van het tegendeel.

Mensen die beweren dat de werking van mondkapjes bewezen is, weigeren consequent informatie te geven waar we die bewijzen dan zouden kunnen vinden (Google dat maar zeggen ze dan).

Men komt dan vaak ook nog met nietszeggende anekdotes zoals van de plassende naakte mannen...

### De plassende naakte mannen

Een illustratief voorbeeld dat ik wel eens tegenkom in verband met het gebruik van mondkapjes betreft de plassende naakte mannen. Er zijn twee naakte mannen en de één plast in de richting van de ander, die nat wordt.

Wanneer de andere man een broek aan had gehad, was hij minder nat geworden. Wanneer de plassende man een broek aan had gehad, was de andere man helemaal niet nat geworden.

De broek is hier het mondkapje.

De vergelijking klopt natuurlijk voor geen meter.

Wanneer de ene naakte man in de richting van de andere naakte man plast, wordt deze inderdaad nat.

Het meeste vocht loopt langs zijn huid weg.

Het ruikt even maar dat wordt wanneer hij verder loopt snel minder.

De meeste urine is langs zijn huid naar de grond gelopen, een deel verdampt, een deel wordt opgenomen. Wanneer hij een broek had aangehad, had deze de urine vastgehouden. Hij was niet onmiddellijk erg nat geworden, maar bleef langer nat door de broek en ook de lucht bleef veel langer hangen. De broek biedt dus geen bescherming voor de persoon zelf maar kan het zelfs nog erger maken. De urinelucht die in de broek blijft hangen is hier immers de besmettende factor. Wanneer de plassende man nu een broek had gedragen was alleen zijn broek nat geworden en niet de broek van de ander, die echter wel de urinelucht blijft ruiken zolang hij in de buurt van de andere man blijft.



Wanneer de mannen geen broek hadden aangehad en ze samen verder gelopen hadden, hadden ze geen last gehad van die urinelucht. Het was dus in beider voordeel geweest wanneer beide mannen geen broek aan hadden gehad. Wanneer ze wat afstand van elkaar hadden gehouden, was er helemaal geen probleem geweest. Dus, handen af van **Manneken Pis** en weg met die broeken! Eh, mondkapjes!

## Conclusie

Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat mondkapjes geen effect hebben bij het beschermen of voorkomen van besmetting bij virussen. Mondkapjes bieden wat dat betreft alleen een gevoel van schijnveiligheid, het zijn placebo-kapjes. Wat wel effectief blijkt te zijn is afstand houden, doch mondkapjes worden vaak juist gebruikt op plaatsen waar afstand houden niet mogelijk is, en werken daarom contra-productief. Men zegt wel, baat het niet dan schaad het niet; mondkapjes baten inderdaad niet maar zijn echter wel degelijk schadelijk.

Het gebruik van mondkapjes is daarom af te raden, indien je ze zoals ik tijdens m'n werk als verpleegkundige toch moet dragen, doe dit dan zo kort mogelijk. Gebruik hetzelfde mondkapje nooit langer dan een paar uur (3 uur max volgens protocol), daarna vervangen door een nieuw mondkapje, of rouleren met gewassen mondkapjes.

Wanneer je bij kwetsbare mensen komt, zou het zelfs beter zijn om bij iedere cliënt een nieuw mondkapje te gebruiken, zoals ik ook bij iedere cliënt m'n handen was en nieuwe handschoenen gebruik. Dat sluit naadloos aan bij het advies van professor Cossart, die een gebruik van maximaal 20 minuten adviseert voor een mondkapje (Zie [SMH.com.au](http://SMH.com.au)).

Het is bijgeloof dat mondkapjes beschermen tegen virussen. Wie mondkapjes draagt doet dat niet op basis van wetenschappelijke inzichten, niet op basis van medische inzichten maar op basis van politieke keuzes gebaseerd op angst en bijgeloof.

(Zie ook: [Schippers/Derksen Blz.170](#)).

Willen we de kwetsbare medemens goed kunnen beschermen en ben je zoals ik in mijn werk als verpleegkundige verplicht een placebokapje te dragen, gedraag je dan alsof je geen mondkapje op hebt, probeer zoveel mogelijk afstand te houden en de besmettelijke brandhaard; het mondkapje, uit de buurt van de kwetsbare medemens te houden.

## Beetje gratis reclame

Als verpleegkundige werk ik natuurlijk volgens het protocol en gebruik ik de placebokapjes van m'n werkgever. In het openbaar vervoer gebruik ik een vergelijkbaar mondkapje als dat bij het programma Kassa als slechtste uit de bus kwam omdat je er gewoon doorheen kan kijken, je er dus gewoon doorheen ademt en ook je (lees)bril niet beslaat. Dit mondkapje biedt dezelfde bescherming tegen virussen als alle hier besproken mondkapjes, hiernaast zie je links naar verkooppunten.

Het zit prima en je ademt er gewoon ongehinderd doorheen.

Ik gebruik dit mondkapje al sinds april 2021 in het openbaar vervoer en het beschermd inderdaad optimaal tegen boetes! En ook tegen onzinnige discussies met bijgelovige mensen!



Te koop bij [Bol.com](http://Bol.com).

Martin Roek

## Gebruikte bronnen

Bij de bovenstaande onderwerpen staan linken naar de gebruikte bronnen. Hieronder een toelichting wat dit voor organisaties zijn:

- **ACPjournals:** American College of Physicians, invloedrijk medisch tijdschrift.
- **BMJ.com:** The British Medical Journal is een van de oudste medische tijdschriften waarin gerenommeerd en peer-reviewed onderzoek naar geneeskundige onderwerpen wordt gepubliceerd.
- **CDC.gov:** Centers for Disease Control and Prevention, overheidsinstelling in de Verenigde Staten dat zich bezighoudt met het opsporen en voorkomen van ziekten.
- **Cochrane Inst.:** invloedrijk instituut gericht op het verzamelen en beoordelen van wetenschappelijk medisch onderzoek.
- **Geneesmiddelen Bulletin:** Tijdschrift dat onafhankelijk nieuwe farmaceutische producten evalueert voor artsen en apothekers.
- **NEJM - New England Journal of Medicine:** Een van de invloedrijkste en meest gerespecteerde medische tijdschriften in de wereld, even belangrijk voor de interne geneeskunde als Nature en Science voor de algemene wetenschappen. Samen met het British Medical Journal (BMJ), The Lancet, het Canadian Medical Association Journal, het Journal of the American Medical Association en de Annals of Internal Medicine vormt het een kern van de zes meest toonaangevende medische tijdschriften in de wereld.
- **De Nieuwe Wereld:** De Nieuwe Wereld TV wordt gemaakt in samenwerking met centrum Ethos aan de VU en de Filosofische School Nederland. Het is een initiatief van journalist Paul van Liempt, filosoof Ad Verbrugge en David van Overbeek. Website: [www.DeNieuweWereld.TV](http://www.DeNieuweWereld.TV)
- **NIH.gov:** National Institutes of Health, overheidsinstelling in de Verenigde Staten toegelegd op Medisch Onderzoek.
- **OverNu:** een samenwerking van onafhankelijke journalisten, schrijvers en deskundigen die met een kritische en beschouwende blik de ontwikkelingen rond het coronavirus volgen. Tot het kernteam behoort o.a. Dick Bijl; president van de **International Society of Drug Bulletins** en hij was jarenlang hoofdredacteur van het **Geneesmiddelenbulletin**, een tijdschrift dat onafhankelijk nieuwe farmaceutische producten evalueert voor artsen en apothekers.
- **ResearchGate:** Social Network voor wetenschappers om informatie en onderzoeken met elkaar te delen.
- **RIVM:** Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Nederlandse overheidsinstelling gericht op volksgezondheid en een veilig leefmilieu.
- **The Lancet:** The Lancet is een Brits, peerreviewed medisch tijdschrift, dat wekelijks wordt uitgebracht door de Lancet Publishing Group. Het ontleent zijn naam aan het lancet, een chirurgisch mesje (scalpel). The Lancet wordt door veel medische wetenschappers beschouwd als een van de meest gerenommeerde wetenschappelijke tijdschriften.
- **Institute for Scientific Freedom:** opgericht door de Deense Professor Peter Gøtzsche. Gøtzsche was een van de mede oprichters van de Cochrane Collaboration in 1993 en werd in 2017 gekozen als medelid van het bestuur van het hierboven besproken Cochrane Instituut. Wegens zijn kritiek op belangenverstrengeling binnen het Cochrane Instituut werd hij hier in 2018 uitgezet, waarna nog vier bestuursleden hun lidmaatschap opzegden en het instituut internationaal veel kritiek over deze gang van zaken kreeg (zie [ISDBweb.org](http://ISDBweb.org) en [MaryanneDemasi.com](http://MaryanneDemasi.com)). Gøtzsche startte in 2019 het Institute for Scientific Freedom als onafhankelijke tegenhanger, het instituut is gericht op onafhankelijk wetenschappelijk medisch onderzoek.

---

Institute for Scientific Freedom

---

[www.ScientificFreedom.dk](http://www.ScientificFreedom.dk)



[www.OverNu.nl](http://www.OverNu.nl)