

help
hatsjee

help
kuch..

IK
BEN
ZIEK!



KOORTS

= temperatuur boven 38°C

- gaat meestal vanzelf over en duurt een paar dagen.
- het is niet altijd nodig om te behandelen.
- antibiotica zijn meestal niet nodig. Koorts komt vaak door een virus en deze medicijnen werken niet tegen virussen.

HOESTEN

Kan tot 4 weken duren, gemiddeld 10 dagen.



KEELPIJN

kan tot 7 dagen duren, gemiddeld 3 dagen.



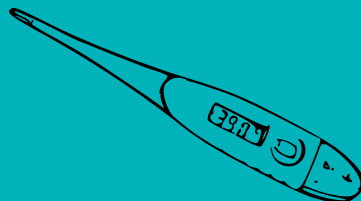
VERKOUDHEID

Kan tot 15 dagen duren, gemiddeld 10 dagen.

IK BEN ZIEK!



KOORTS



= temperatuur boven 38°C

- Gaat meestal vanzelf over en duurt een paar dagen.
- Het is niet altijd nodig om te behandelen, enkel als je last hebt.
- Antibiotica zijn meestal niet nodig. Koorts komt door een virus en deze medicijnen werken niet tegen virussen.



Wat te doen?

Baby:

- Hoe hoog de koorts is, zegt niet veel over de ernst van de ziekte. Je hoeft niet ongerust te zijn als je kind nog speelt, rustig ademt, een gezonde kleur heeft, drinkt en plast zoals altijd.
- Geef regelmatig kleine beetjes drinken of een waterijsje. Eten is minder belangrijk.
- Laat je kindje veel rusten. In bed blijven hoeft niet, je mag ook naar buiten.
- Kleed je kindje niet te warm aan en dek het niet te warm toe in bed. Het lichaam moet zijn warmte kwijt kunnen. Als je kindje koud heeft, leg dan een dekentje bij.

IK BEN ZIEK!



KOORTS

Wat te doen?

- Bel de huisarts:
 - Als de koorts na 5 dagen niet verdwijnt.
 - Als je kindje binnen enkele uren zieker wordt.
 - Als je kindje niet goed reageert, veel sneller ademt dan normaal, minder dan de helft drinkt over de dag of een halve dag niet plast.

Medicatie

Baby:

- Perdolan siroop (of gelijkaardige siropen zoals paracetamol siroop, Dafalgan siroop) volgens gewicht: maximum 4 keer per dag
- Nurofen siroop volgens gewicht: maximum 3 keer per dag (niet voor baby's onder 6 maanden)



Volwassenen:

- paracetamol 1g maximum 3 keer per dag



IK BEN ZIEK!

HOESTEN



= een natuurlijke reflex om slijmen weg te krijgen, dus zo weinig mogelijk behandelen.

Geef geen hoestsiroop aan je kindje onder de leeftijd van 2 jaar!



Medicatie:

- Neusspray kan helpen tegen hoesten als er slijm in je keel loopt.
- Bij slijmerige hoest: Mucorhinatiol 3x per dag



- Bij droge hoest (vanaf 6 jaar): Bronchosedal dextrometorphan 3x 10 ml

- Indien je nachtrust verstoord raakt door het hoesten: Lysotossil 2.5 - 5 ml 1 a 2 keer per dag.



IK BEN ZIEK!



KEELPIJN

Goede pijnstilling is belangrijk.

Wat kan je doen?

- koude drankjes drinken



Medicatie

- Veel pijn bij slikken: Strepsils met lidocaïne



- Gezwollen keel: Strepfen, maximum 5 per dag nemen



- Heb je koorts, witte vlekken in je keel en langer dan 5 dagen keelpijn? Dan kan de dokter antibiotica voorschrijven. Anders heeft antibiotica geen zin om te nemen voor je keelpijn.



IK BEN ZIEK!



VERSTOPTE NEUS

Goed snuiten, je neus niet optrekken!



Baby: neusje goed spoelen met Physiomer of Nesivine 3 tot 4 keer per dag. Maximum 5 dagen zonder advies van de arts.



Medicatie

Volwassenen: Gebruik neusdruppels 3x per dag.
Wacht na het gebruik 30 minuten zodat de neus open is.
Gebruik maximaal 7 dagen.
Geef dit niet aan je kind onder de 2 jaar.



IK BEN ZIEK!



OORPIJN

Je krijgt meestal oorpijn door een verstopte neus, dus neus goed spoelen!



Medicatie

Baby's: Pijnstilling is het belangrijkste!

Je kan Nurofen en Perdolan afwisselend geven.

Bekijk goed de dosage per gewicht,
maximum 3x per dag, minstens 6 uur tussen.

Gebruik Nurofen niet als je baby jonger dan 6 maanden is!



≠



IK BEN ZIEK!



HOOFDPIJN

Hoofdpijn kan verschillende oorzaken hebben.

Wanneer maak je best een afspraak bij de huisarts?

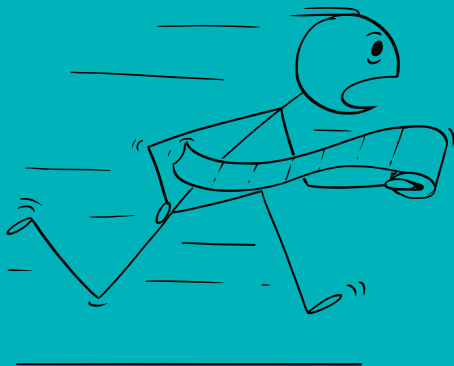
- De hoofdpijn is heel heftig, zoals je nooit eerder hebt gehad.
- Je hebt een pijnlijke of stijve nek bij buigen van je nek.
- Je moet steeds overgeven.
- Je hebt koorts en je voelt je heel erg ziek.
- Je merkt dat een deel van je lichaam ineens niet goed werkt, bijvoorbeeld: een verlamde arm of verlamd been, een scheve mond, moeite met praten, ineens dubbelzien of slecht zien.
- Je hebt vaak hoofdpijn en vaak pijnstillers nodig.
- Je maakt je zorgen over je hoofdpijn.

Medicatie

Je kan paracetamol nemen, 1 g max. 3 keer per dag.



IK BEN ZIEK!



OVERGEVEN

Drink wat vaker, geef je kind vaker drinken.
Wissel water af met melk of
fruitsap



DIARREE

Stopt meestal vanzelf.

Medicatie:

- ORS
- Tasectan bij langer dan 5 dagen diarree



WGC De Hoek vzw

OPENINGSUREN ONTHAAL

maandag	08u00 tot 12u00 en 13u00 tot 19u00
dinsdag	08u00 tot 12u00 en 13u00 tot 19u00
woensdag	08u00 tot 12u00 en 13u00 tot 19u00
donderdag	08u00 tot 12u00 en 13u00 tot 19u00
vrijdag	08u00 tot 12u00 en 15u00 tot 19u00

Gelijkheidstraat 1 bus 00.01
8400 Oostende

www.wgcdehoek.be
059 70 37 00