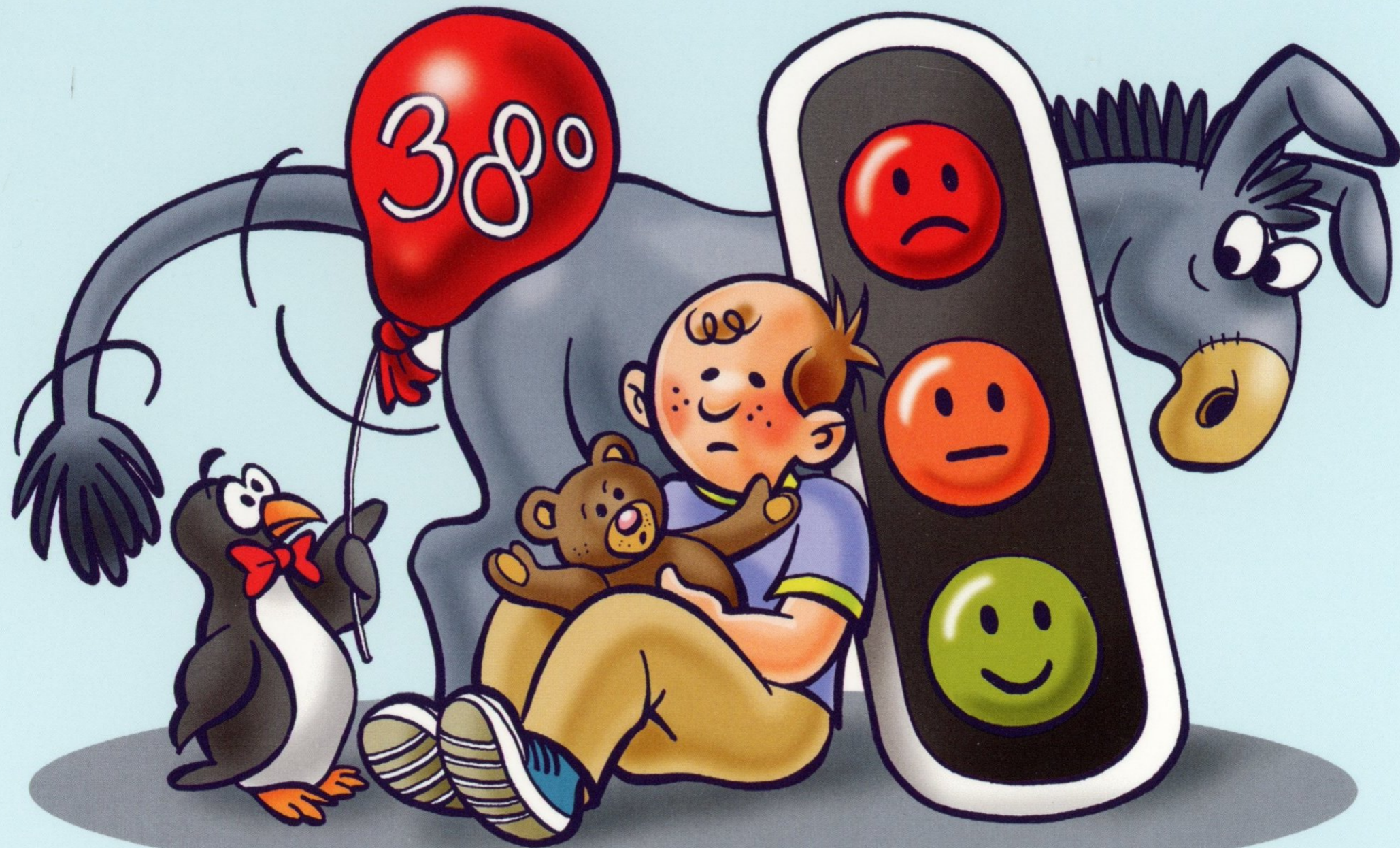


MIJN KIND HEEFT KOORTS

Alles wat u wilt weten over uw kind met koorts



Waar moet ik op letten en wat kan ik doen?

Heeft antibiotica zin?

Hoe lang duurt het?

WAAROM DIT BOEKJE?

Waarom dit boekje?

- Koorts komt veel voor bij kinderen. Vaak gaat dit samen met andere, soms vervelende klachten. Koorts gaat meestal vanzelf over, maar kan u als ouder wel ongerust maken.
- Met dit boekje geven we informatie en tips over wat u kunt doen wanneer uw kind koorts heeft. Hiermee hopen we een deel van uw zorgen weg te nemen.

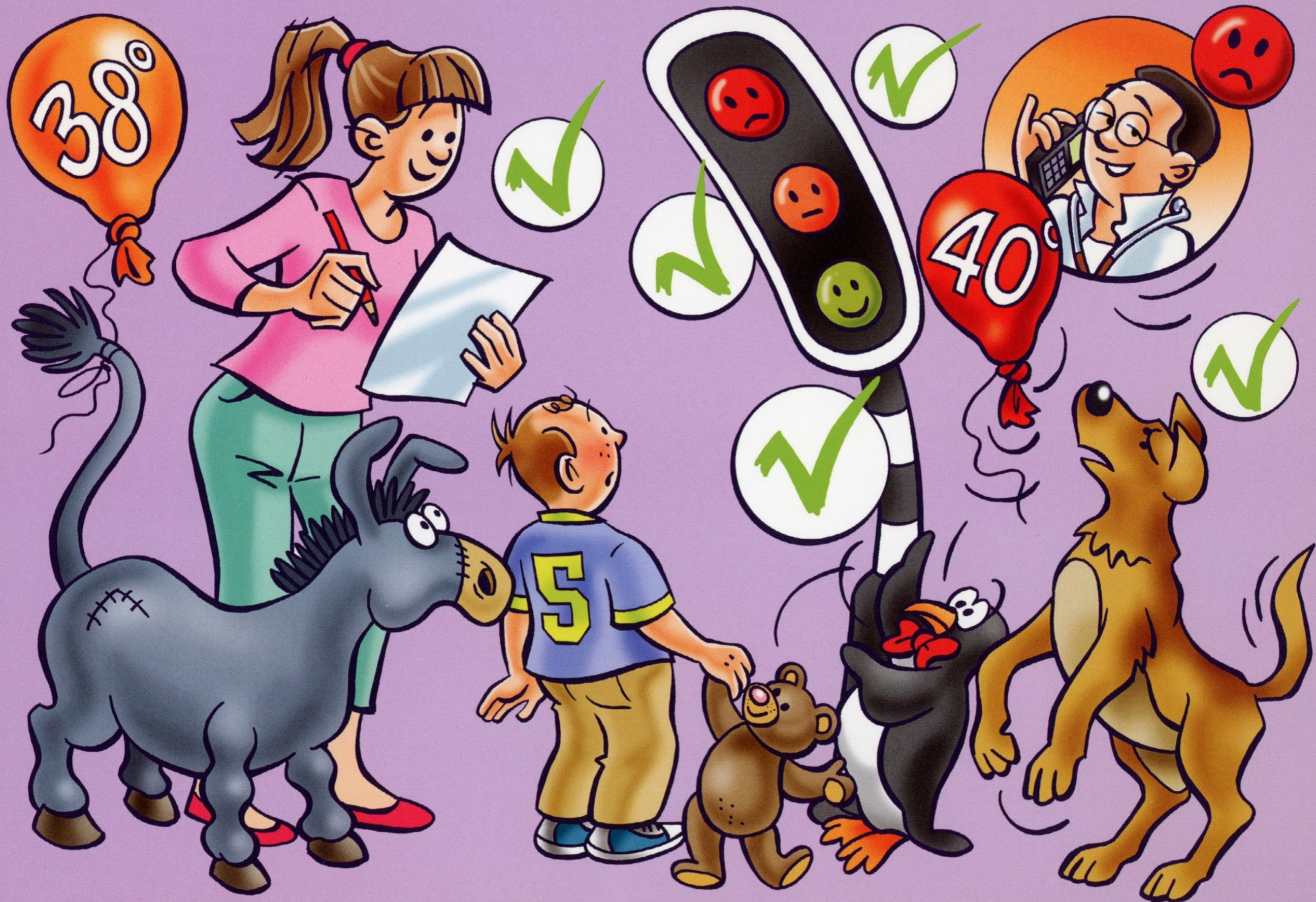
Voor wie is dit boekje?

- De informatie in dit boekje gaat over uw kind met koorts dat ouder is dan drie maanden. **Is uw kind jonger dan drie maanden**, dan moet u bij koorts direct contact opnemen met uw huisarts.
- Als u met uw kind met koorts bij de huisarts bent geweest, heeft deze u verteld wat u het beste kunt doen. Dat staat ook in dit boekje. U kunt dit thuis op uw gemak nog eens doorlezen.

Thuisarts.nl

- Wanneer u na het lezen van dit boekje nog meer wilt weten, kunt u kijken op de website www.thuisarts.nl. Hierop kunt u veel nuttige informatie en tips lezen van deskundige huisartsen.

U kunt de kopjes in de kantlijn gebruiken om door het boekje te navigeren.



HOE WERKT DIT BOEKJE?

- Dit boekje werkt met een **stoplichtsysteem**, zie het voorbeeld hieronder. In de stoplichten (groen, oranje, rood) staan kenmerken hoe uw kind zich kan voelen of gedragen.
- Zet in het groene, oranje en rode vak een vinkje (✓) bij de kenmerken die uw kind heeft. U kunt dit ook samen met de huisarts doen.
 - Lees de **groene adviezen** als u alleen vinkjes in het groene stoplicht heeft gezet (en niet in het oranje en rode stoplicht).
 - Lees de **oranje adviezen** als u een of meer vinkjes in het oranje stoplicht heeft gezet (en niet in het rode stoplicht).
 - Lees de **rode adviezen** als u één of meer vinkjes in het rode stoplicht heeft gezet. In dit geval moet u contact opnemen met uw eigen huisarts of met de huisartsenpost.

Voorbeeld stoplicht

- Is vrolijk
- Speelt
- Huilt soms
- Hoest, maar is niet benauwd
- Heeft rode wangen
- Voelt warm aan
- Eet weinig
- Drinkt goed

- Speelt niet
- Is hongerig, moe en slaapt meer
- Lacht niet
- Huilt veel, is wel te troosten
- Hoest en heeft een hoorbare ademhaling
- Heeft oorpijn
- Heeft keelpijn

- Kreunt of huilt en is niet te troosten
- Is niet makkelijk wakker te krijgen
- Krijgt plots vlekjes die u niet vertrouwt (blz. 23)
- Wordt binnen enkele uren steeds zieker
- Braakt continu
- Heeft continu diarree

38°

KOOORTS

39°



WAT IS KOORTS?

- We spreken van koorts bij een temperatuur van 38 graden of hoger
- Koorts is een normale reactie van het lichaam op een infectie
- De infectie wordt meestal veroorzaakt door een virus, soms door een bacterie
- Ook vaccinaties kunnen soms voor tijdelijke koorts zorgen, dit kan geen kwaad
- Koorts duurt meestal maar een paar dagen

Koorts kan geen kwaad

- Het lichaam zorgt er voor dat koorts niet hoger dan 41,2 graden kan worden
- (Hoge) koorts kan geen kwaad en veroorzaakt geen schade aan uw kind
- Hoe uw kind zich voelt en gedraagt is voor dokters belangrijker dan de hoogte van de koorts

Hoe meet ik het?

- Koorts meet u met een thermometer
- U kunt hiervoor het beste een oorthermometer gebruiken
- U kunt ook via de anus, het 'poepgaatje', meten, gebruik dan een gewone koortsthermometer
- De lichaamstemperatuur schommelt gedurende de dag
- Kies één vast moment op de dag om de temperatuur te meten
- Voelt uw kind zich niet ziek? Dan hoeft u de temperatuur niet (meer) te meten
- Maakt uw kind een zieke indruk? Meet dan maximaal 3 keer per dag

Slecht eten en drinken?

- Kinderen eten en drinken vaak minder wanneer ze ziek zijn
- Het is niet erg wanneer uw kind een paar dagen niet eet, de eetlust komt vanzelf terug
- Geef uw kind wel genoeg te drinken, bied regelmatig kleine beetjes aan
- Bij een baby die slecht drinkt kunt u de flesvoeding in kleinere hoeveelheden en vaker op een dag aanbieden

MIJN KIND HEEFT KOORTS EN...

Waar moet ik op letten? Wat kan ik doen?

- Is vrolijk
- Speelt
- Huilt soms
- Hoest, maar is niet benauwd
- Heeft rode wangen
- Voelt warm aan
- Eet weinig
- Drinkt goed en plast regelmatig
-
-

- Lees de groene adviezen
- U hoeft geen contact op te nemen met de huisarts

- Lacht niet
- Is hongerig, moe en slaapt meer
- Huilt veel, is wel te troosten
- Hoest en heeft een hoorbare ademhaling
- Ziet bleek
- Drinkt minder
- Braakt af en toe
- Heeft af en toe diarree
- Heeft oorpijn
- Heeft keelpijn
-
-

- Lees de groene én oranje adviezen
- U hoeft geen contact op te nemen met de huisarts

- Is niet makkelijk wakker te krijgen
- Kreunt of huilt en is niet te troosten
- Is benauwd en/of heeft een opvallend snelle ademhaling
- Wordt binnen enkele uren steeds zieker
- Krijgt plots vlekjes die u niet vertrouwt (blz. 19)
- Drinkt veel minder dan normaal (minder dan de helft) en plast niet of nauwelijks
- Braakt veel
- Heeft vaak diarree
- Heeft pijn bij het plassen
- Ik herken mijn eigen kind niet en heb sterk het gevoel dat er iets niet klopt

- Neem contact op met de huisarts of huisartsenpost
- Lees de rode adviezen

GROENE ALGEMENE ADVIEZEN

- Temperatuur verlagen is niet nodig.** Geef hiervoor geen paracetamol. Wel kunt u paracetamol geven als uw kind pijn heeft.
- Het kan geen kwaad wanneer uw kind een paar dagen niet eet.** De eetlust komt vanzelf terug.
- Geef uw kind genoeg te drinken,** bied regelmatig kleine beetjes aan.
- Bedrust is niet nodig.** Uw kind mag alles doen wat het normaal ook doet: buitenspelen, naar school etc.
- Kleed uw kind niet te warm aan** en dek uw kind in bed niet te warm toe. Een dun lakentje is voldoende. Als uw kind gaat rillen dek uw kind dan tijdelijk extra toe. Koelen van het lichaam (met bijvoorbeeld water) wordt afgeraden.
-

ORANJE ADVIEZEN

Neem contact op met de huisarts als:

- **Uw kind binnen enkele uren steeds zieker wordt**
- **De klachten en koorts na drie dagen niet zijn afgenomen**
- Als uw kind zich ziek voelt kunt u de temperatuur meten.** Kies hiervoor één vast moment op de dag (blz. 7)
- Bij pijnklachten zoals oorpijn of keelpijn is goede pijnstilling met paracetamol belangrijk.** Geef uw kind op vaste tijdstippen paracetamol (blz. 23). Antibiotica zorgen niet voor minder pijn (blz. 11).
- Verkoudheid, hoesten en/of keelpijn?** Zie blz. 15.
- Oorpijn?** Zie blz. 16.
- Buikpijn, braken of diarree?** Zie blz. 17.
- Koortsstuipt of vlekjes?** Zie blz. 19.
-

RODE ADVIEZEN

Uw kind heeft koorts en er is reden om contact op te nemen met de huisarts

Telefoonnummer van uw eigen huisarts:

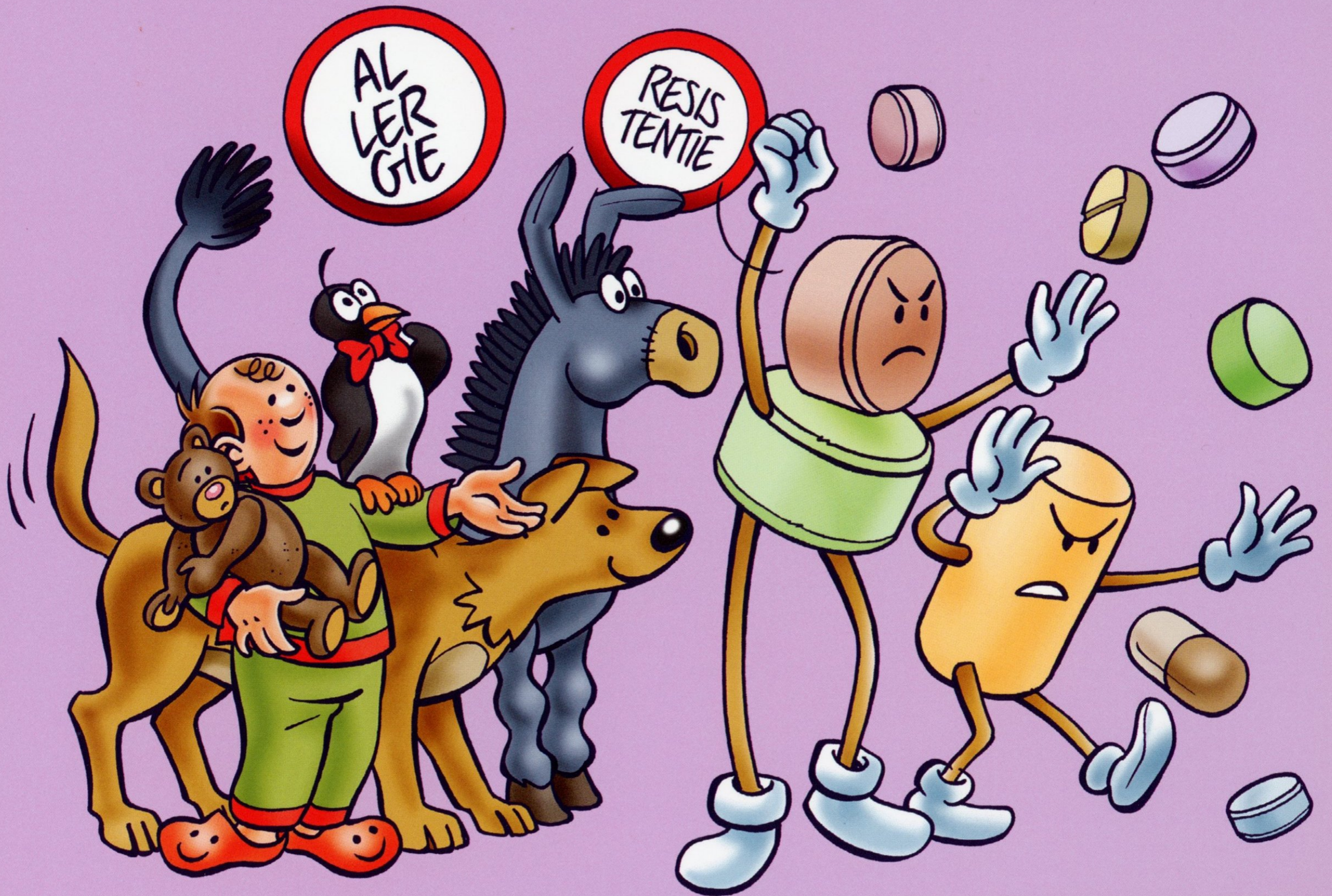
Telefoonnummer van de huisartsenpost:

Adviezen van de huisarts:

-
-
-
-

Als uw kind door de huisarts is nagekeken:

- Gelden daarna de adviezen uit het groene en oranje stoplicht.
- Neemt u weer contact op als uw kind opnieuw dezelfde of andere kenmerken uit het rode stoplicht krijgt.



ALLERGIE

RESISTENTIE

ANTIBIOTICA ZIJN MEESTAL NIET NODIG

- Antibiotica zijn medicijnen die werken tegen infecties die veroorzaakt zijn door bacteriën
- Antibiotica doden de bacteriën of remmen de groei van de bacteriën
- Meestal kan het lichaam de bacteriën zelf opruimen en is een antibioticum niet nodig
- Antibiotica werken niet tegen infecties met virussen
- Antibiotica zorgen niet voor minder pijn

Nadelen?

- Antibiotica kunnen voor bijwerkingen zorgen zoals diarree
- Sommige kinderen krijgen een allergische reactie na inname van antibiotica
- Overmatig of verkeerd gebruik van antibiotica kan leiden tot 'resistentie'
- Resistentie houdt in dat een bepaald antibioticum een bacterie niet meer kan doden

Let op!

- Antibiotica worden meestal voor een paar dagen voorgeschreven
- Blijf de antibiotica altijd zolang slikken, ook als de klachten eerder verdwenen zijn
- Neem contact op met de huisarts wanneer uw kind last heeft van bijwerkingen

MAAN
DAG
1

DINS
DAG
2

WOENS
DAG
3

DONDER
DAG
4

VRIJ
DAG
5

ZATER
DAG
6

ZON
DAG
7

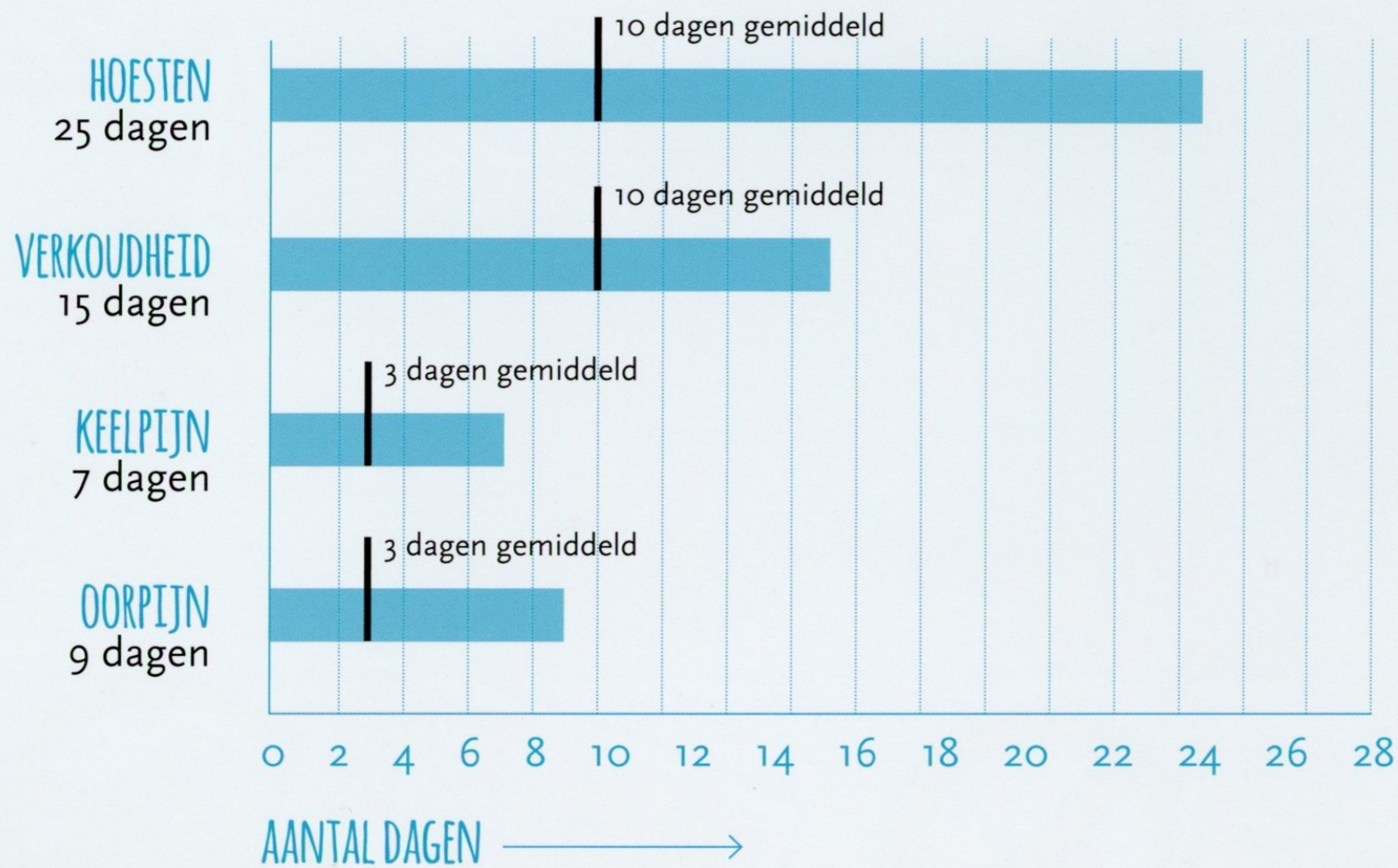
HATSJOE!

UCHE UCHE!



HOE LANG DUREN DE KLACHTEN BIJ KOORTS?

- In deze grafiek kunt u zien hoe lang sommige klachten kunnen duren
- Wanneer uw kind koorts heeft, kijk dan bij het koorts stoplicht (blz. 8)





PARACETAMOL

Verkouden

Hoesten

Buikpijn

Keelpijn

Braken

Hoest drank

Oorpijn

Diarree

diarree
remmers



KOORTS EN VERKOUDEN, HOESTEN OF KEELPIJN?

Kinderen krijgen soms wel tien keer per jaar een infectie aan hun luchtwegen. Deze infecties ontstaan meestal door een verkoudheidsvirus. Ze krijgen dan klachten als een snotneus, hoesten, of keelpijn. Dit is niet erg, de klachten gaan meestal vanzelf over. Ook als het lichaam het verkoudheidsvirus heeft opgeruimd, kan uw kind nog een poosje klachten blijven houden (blz. 13).

MIJN KIND

- Niest
- Heeft een verstopte neus
- Hoest, maar is niet benauwd
- Heeft een gevoel van druk op de oren

↓

ALGEMENE GROENE ADVIEZEN

- Antibiotica** helpen niet tegen verkoudheid.
- Rookvrije omgeving** Rook niet in de buurt van kinderen. Dit is niet alleen schadelijk voor het kind, maar verergert ook zijn klachten.
- Neusdruppels of -spray bij neusverkoudheid** helpen uw kind beter door de neus te ademen.
- Hoestdrank bij hoesten is niet nodig.** De werking hiervan is niet aangetoond. Sommige hoestdranken hebben bijwerkingen en daarom wordt hoestdrank niet aangeraden.
-

MIJN KIND

- Heeft keelpijn
- Hoest en heeft een hoorbare ademhaling

↓

ORANJE ADVIEZEN

- Bij keelpijn is goede pijnstilling erg belangrijk.** Geef op vaste tijdstippen paracetamol (blz. 23). Antibiotica zorgen niet voor minder pijn (blz. 11).
- Het verzachten van keelpijn** kan met een koud ijsje, iets koude eten of drinken. Soms helpt een dropje of een lepel honing (géén honing voor kinderen jonger dan 1 jaar).
-

MIJN KIND

- Heeft keelpijn, **langer** dan 7 dagen
- Kan speeksel niet meer wegslikken, speeksel loopt langs de mond
- Ik herken mijn eigen kind niet en heb sterk het gevoel dat er iets niet klopt

↓

RODE ADVIEZEN

Neem contact op met de huisarts en vraag om advies

Adviezen van de huisarts:

-
-

Als uw kind door de huisarts is nagekeken:

- Gelden daarna de groene en de oranje adviezen.
- Neemt u contact op als uw kind opnieuw dezelfde of andere kenmerken van het rode stoplicht krijgt.

Waar moet ik op letten en wat kan ik doen?



KOORTSSTUIP OF VLEKJES

Wat is een koortsstuijp?

- Een koortsstuijp kan ontstaan tijdens koorts bij kinderen tussen 6 maanden en 6 jaar
- Het is een korte periode met hevige spiertrekkingen en tijdelijke bewusteloosheid
- Een koortsstuijp ziet er akelig uit maar gaat meestal binnen enkele minuten vanzelf over
- Een koortsstuijp zorgt niet voor schade aan uw kind of de hersenen van uw kind en is geen teken van epilepsie
- Een koortsstuijp kunt u niet voorkomen

Wat moet ik doen als mijn kind een koortsstuijp heeft?

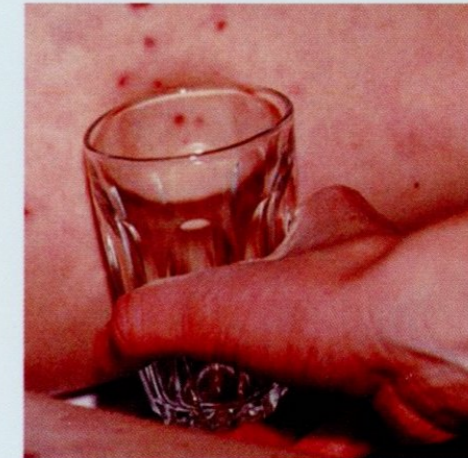
- Blijf kalm en leg uw kind eerst op de zij of op de buik zodat het zich niet kan verslikken of bezeren
- Bel dan altijd uw huisarts of de huisartsenpost

Vlekjes

- Er zijn veel onschuldige kinderziekten waarbij koorts samengaat met vlekjes of blaasjes op de huid
- Waterpokken, de vijfde en de zesde ziekte zijn veel voorkomende vlekjesziekten
- Vlekjesziekten zijn besmettelijk, maar meestal zijn ze onschuldig en gaan ze vanzelf over
- Onschuldige vlekjes zijn weg te drukken, dit kunt u testen met de 'glas-test'*
- Als u zwanger bent en in contact bent geweest met een kind met een kinderziekte met vlekjes, adviseren we even contact op te nemen met uw huisarts

Bel direct uw huisarts of de huisartsenpost:

- Als uw kind niet makkelijk wakker te krijgen is
- Als u uw kind niet herkent en sterk het gevoel heeft dat er iets niet klopt
- Als uw kind plots puntvormige donkerrode vlekjes krijgt die u niet weg kunt drukken (zie glas-test*)



De glas-test:

Druk met een stevig drinkglas tegen het vlekje en kijk of het vlekje vervaagt. Bij een 'normale' (virale) huiduitslag vervagen de vlekjes: het vlekje is dan 'wel wegdrukbaar'. Vlekjes die niet vervagen zijn niet wegdrukbaar.



DE DOSERING VAN PARACETAMOL VOOR UW KIND

- In onderstaande tabel staat de **maximale hoeveelheid paracetamol** die u uw kind kunt geven
- De maximale hoeveelheid kunt u 3 dagen achter elkaar geven
- Bij lagere hoeveelheden kunt u gerust gedurende een week paracetamol geven

Gewicht Leeftijd	Paracetamol drank	Paracetamol tablet	Paracetamol zetpil
3-6 kg (0 tot 3 maanden)	4 keer per dag 2-4 ml drank	X	2 tot 3 keer per dag 1 zetpil van 120 mg
6-10 kg (3 tot 12 maanden)	4 tot 6 keer per dag 4-6 ml drank	X	2 tot 3 keer per dag 1 zetpil van 240 mg of 3 tot 4 keer per dag 1 zetpil van 120 mg
10-15 kg (1 tot 3 jaar)	4 tot 6 keer per dag 6-9 ml drank	X	3 tot 4 keer per dag 1 zetpil van 240 mg
15-20 kg (3 tot 5 jaar)	4 tot 6 keer per dag 9-12 ml drank	4 tot 6 keer per dag 1 tablet van 240 mg	2 tot 3 keer per dag 1 zetpil van 500 mg
20-25 kg (5 tot 7 jaar)	X	4 tot 6 keer per dag 1 tablet van 360 mg	3 tot 4 keer per dag 1 zetpil van 500 mg
25-30 kg (7 tot 9 jaar)	X	4 tot 5 keer per dag 1 tablet van 500 mg	3-4 keer per dag 1 zetpil van 500 mg
30-42,5 kg (9 tot 12 jaar)	X	4 tot 6 keer per dag 1 tablet van 500 mg	2-3 keer per dag 1 zetpil van 1000 mg

Leeftijd kind: gewicht kind:

Advies van de huisarts:
.....

Doseringen vermeld in een bijsluiter of geadviseerd door uw huisarts kunnen hier iets vanaf wijken. Geef in ieder geval niet meer dan hierboven beschreven.

Dit boekje is ontwikkeld door de vakgroep
Huisartsgeneeskunde van de Universiteit Maastricht.
de Bont & Cals 2015 ©

Vragen: koorts@maastrichtuniversity.nl

Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door:

