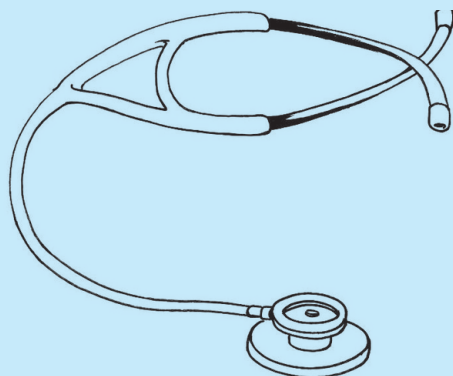


GEZONDHEIDSBOEK

Wie helpt mij als ik ziek ben?

WAT KAN IK ZELF DOEN?



Marianne Schoevers - Maria van den Muijsenbergh - Toine Lagro-Janssen

Colofon

Ontwikkeld met medewerking van:

- **Pharos, kennis- en adviescentrum migranten vluchtelingen en gezondheid:** Fatiha Laouikili, Kaveh Bouteh, Evert Bloemen, Evelien van Asperen, Helena Kosec, Janet Rodenburg, Frea Haker, Marjan Mensinga
- **Stichting Landelijk Ongedocumenteerden Steunpunt LOS:** Rian Ederveen
- **Commissie somatische zorg migranten Pharos / LHV/ NHG:** Elly van Gelder, Fifi Groenendijk, Yvonne Hogewoning- van der Harten, Eldine Oosterberg, Carolien Pronk, Richard Starmans,
- **Vrouwenstudies Medische Wetenschappen UMC St Radboud:** Margriet Straver, onderzoeksassistente

Fotografie

Catuja Buruma

Met dank aan

- Tandartspraktijk de Tandarts Nijmegen
- Apotheek Beckers Nijmegen
- Verloskundepraktijk Cyclus Nijmegen
- Ybo Buruma
- Lisa Tamara Verduin

voor het ter beschikking stellen van foto's

Financiële steun van



commissie Projecten in Nederland van
Konferentie Nederlandse Religieuzen



Mamma Cash

Rotary afdeling Nijmegen
Soroptimisten afdeling Nijmegen e.o.

ISBN nr: 978-90-9024882-0

© vrouwenstudies medische wetenschappen
UMC St Radboud
Nijmegen 2009

Voorwoord

Ruim zes jaar werk ik nu als zorgconsulent allochtone patiënten in het ziekenhuis UMC St Radboud. Ik ben een brug tussen de artsen en allochtone patiënten. Regelmatig kom ik tegen dat migranten niet goed weten hoe de gezondheidszorg in Nederland in elkaar zit. Dat geeft soms misverstanden.

In veel herkomstlanden kun je bijvoorbeeld direct naar het ziekenhuis. Hier in Nederland moet je altijd eerst naar de huisarts. Die stuurt je zo nodig verder naar een specialist in het ziekenhuis. Vaak moet je dan eerst een tijd wachten voor je terecht kunt. Het is goed om te weten dat dit voor iedereen zo gaat, autochtoon of allochtoon.

Soms stuurt de huisarts je niet door, of krijg je geen medicijnen. Ook dat is in het herkomstland meestal anders. Daar gaan patiënten vaak met pillen naar huis. Hier vinden dokters medicijnen niet altijd de beste oplossing. Soms is het misschien beter eerst de leefstijl aan te passen; bijvoorbeeld meer bewegen of gezonder eten. Als er thuis problemen zijn, kan het goed zijn daarover te praten. Dat kan met de huisarts zelf, maar ook met bijvoorbeeld een maatschappelijk werker of een psycholoog. De Nederlandse gezondheidszorg is erg gevarieerd. Er zijn vele verschillende hulpverleners. Het is belangrijk om te weten dat ze allemaal een beroepsgeheim hebben. Alles wat je met hen bespreekt is vertrouwelijk en wordt niet verder verteld.

Hierover gaat dit boekje. Over al de verschillende zorgverleners: de huisarts, de specialist, de tandarts, maar ook

de verloskundige of de apotheker. Dit boekje vertelt in heldere en eenvoudige taal wat ze doen en hoe ze je kunnen helpen.

Het boekje bespreekt ook wat je zelf kunt doen. Zeker bij onschuldige, voorbijgaande ziekten, zoals verkoudheid, keelpijn of hoofdpijn, kun je zelf iets doen om de klachten te verlichten. Al komt er altijd een moment dat het beter is om naar de dokter te gaan. Ook dat wordt allemaal goed uitgelegd.

Ik kan dit boekje aan iedereen aanraden die wil begrijpen hoe de Nederlandse gezondheidszorg werkt. Wat de hulpverleners doen, en wat je zelf kunt doen. Het zorgt ervoor dat je optimaal geholpen wordt.

Saida Aoulad Baktit
zorgconsulent allochtone patiënten
UMC St Radboud Nijmegen

ZAKBOEK GEZONDHEID

Deel 1: Wie helpt mij als ik ziek ben?

Over dokters en ziekenhuizen in Nederland

1.1	Belangrijke dingen over dokters en ziekenhuizen in Nederland	9
1.2	De huisarts	11
1.3	Medicijnen	15
1.4	De tandarts	19
1.5	De verloskundige	23
1.6	Kraamzorg	29
1.7	Het consultatiebureau	31
1.8	Wijkverpleegkundige / thuiszorg	33
1.9	Geestelijke gezondheidszorg; GGZ, Jeugdzorg en Maatschappelijk werk	35
1.10	Het ziekenhuis	37
1.11	Als je illegaal bent en een dokter nodig hebt	41

Deel 2: Wat kan ik zelf doen bij

2.1	Koorts	47
2.2	Hoofdpijn	49
2.3	Hoesten	51
2.4	Keelpijn	53
2.5	Verkoudheid	55
2.6	Ontstoken ogen	57
2.7	Diarree	59
2.8	Maagklachten	61
2.9	Braken (spugen) bij volwassenen	63
2.10	Obstipatie (verstopping)	65
2.11	Rugklachten	67
2.12	Brandwonden	69
2.13	Anticonceptie	73
2.14	Ongewenst zwanger	77
2.15	Menstratiepijn	79
2.16	Vaginale afscheiding	81
2.17	Seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's)	83
2.18	Zwangerschap	85
2.19	Blaasontsteking	89
2.20	Urineverlies	91
2.21	Stress	93
2.22	Slaapproblemen	95
2.23	Koorts bij kinderen	97
2.24	Luieruitslag	99
2.25	Vlekjes bij kinderen	101
2.26	Oorpijn bij kinderen	105
2.27	Braken (spugen) bij kinderen	107
2.28	Diarree bij kinderen	109

Deel 3: Moeilijke Woorden

Deel 1: Wie helpt mij als ik ziek ben?

1.1 Belangrijke dingen over dokters en ziekenhuizen in Nederland

Als je ziek bent wordt in Nederland iedereen geholpen. Het maakt niet uit of je rijk of arm bent of uit een ander land komt.

In Nederland moet iedereen wel een *verzekering* hebben. Dat heet een *ziektekostenverzekering*.

Voor de verzekering betaal je iedere maand geld. Als je ziek wordt hoef je dan niet meer alles te betalen. De verzekering betaalt dan de dokter en de meeste medicijnen. Ook als je naar het ziekenhuis moet en een operatie krijgt, betaalt de verzekering.

Sommige medicijnen moet je wel zelf betalen. Dat zijn medicijnen die je zonder briefje (recept) van een dokter kunt kopen. Deze medicijnen heten *zelfzorg medicijnen*. De verzekering betaalt niet alles. Per jaar moet je een bedrag zelf betalen. Dat heet het *eigen risico*. Als je in Nederland ziek bent ga je *altijd* eerst naar de *huisarts*. Dat moet in Nederland. Je kunt alleen naar het ziekenhuis met een briefje van de huisarts. We noemen dat een *verwijzing*. Als je in het ziekenhuis bent geweest stuurt de specialist (de dokter) een brief aan de huisarts. In die brief schrijft de specialist (de dokter) welke ziekte je hebt en hoe hij deze behandeld heeft. De huisarts weet dus wat de specialist (de dokter) gedaan heeft.

Ook als je heel erg ziek bent en denkt dat je naar het ziekenhuis moet bel je eerst de huisarts. Je kunt meestal

niet direct naar het ziekenhuis gaan. De huisarts kan dan naar jou toe komen. Dat heet een *visite*. Als je direct naar het ziekenhuis moet belt de huisarts een ambulance. Je kunt alleen met de ambulance als je heel ziek bent. Je hoeft de ambulance niet te betalen.

Als je zo ziek bent dat je bang bent dat je dood gaat kun je ook 112 bellen.

In het weekend en 's avonds werken huisartsen op een huisartsenpost. Als je dan ziek bent kun je naar de huisartsenpost bellen.

Ook als je medicijnen nodig hebt ga je naar de huisarts. De huisarts schrijft een recept. Dat is een briefje waarmee je bij de apotheek medicijnen kunt halen. De huisarts weet welke ziektes jij hebt, welke medicijnen jij slikt, welke operaties je hebt gehad en welke ziektes je vroeger hebt gehad.

Alle dokters in Nederland hebben een *beroepsgeheim*. Dat betekent dat ze *nooit* aan iemand anders iets mogen vertellen over jou. Ze mogen niets vertellen over jouw ziektes of medicijnen. Ze mogen bijvoorbeeld ook niet vertellen waar jij woont en wat je telefoonnummer is en ook niet of je illegaal bent of niet. Als ze dat wel doen moeten ze voor de rechter komen. Dan kunnen ze een straf krijgen. Ook de mensen die achter de balie werken bij de dokter mogen niets over jou vertellen. En ook de verpleegkundigen en assistentes niet.

1.2 De huisarts

Iedereen in Nederland heeft een eigen huisarts. Je gaat dus steeds naar *dezelfde* huisarts. Die huisarts bewaart jouw *dossier*. In je dossier staan alle ziektes die je hebt en alle medicijnen die je gebruikt. Dat dossier staat meestal in de *computer*. Als je ziek bent ga je altijd eerst naar de huisarts. Als je een huisarts zoekt kun je vragen aan familie of vrienden of ze een huisarts weten. Ook kun je mensen die je helpen bij vrijwilligersorganisaties vragen of ze een huisarts voor je weten. Je kunt ook in het telefoonboek kijken. Je mag zelf je huisarts kiezen.

Een huisarts werkt niet in een ziekenhuis. De huisarts werkt alleen of met een paar huisartsen samen in een gebouw. Dat heet een *praktijk*. Er hangt vaak een bordje op de deur.



Als je binnenkomt bij de huisarts zie je eerst de assistente.

De assistente hoort bij de huisarts. Bij de assistente kun je een afspraak met de huisarts maken. De assistente helpt de huisarts ook met sommige dingen. Ze onderzoekt bijvoorbeeld urine. Ze geeft injecties en helpt met het verbinden van wonden.

Als je een afspraak wilt maken vraagt de assistente vaak waarvoor je komt. Ze mag niets over jou aan andere mensen vertellen. Ze heeft een *beroepsgeheim*.

De meeste mensen maken de afspraak via de telefoon. Als je een afspraak hebt kun je in de wachtkamer gaan zitten. In de wachtkamer staan stoelen en er liggen tijdschriften. Daar ga je zitten totdat de huisarts je komt halen.



Wachtkamer

Het is heel belangrijk om op tijd te zijn. Als je niet op tijd bent moet je meestal weer een nieuwe afspraak maken. De huisarts kan een man of een vrouw zijn. De huisarts heeft meestal gewone kleren aan, dus geen witte jas. Een

huisarts moet in Nederland eerst leren om dokter te worden. Dat is op de universiteit en duurt zes jaar. Daarna heeft hij of zij nog drie jaar geleerd om huisarts te worden. De huisarts praat vaak Engels, Duits en Nederlands. Soms spreekt de huisarts ook Frans of Spaans. Als je deze talen niet zo goed praat kun je de huisarts vragen of deze een *tolk* belt. Een tolk is iemand die jouw taal spreekt. Je kunt ook zelf iemand meenemen die voor jou kan vertalen. Meestal heb je een afspraak van tien minuten bij de huisarts. Als je meer tijd nodig hebt, kun je dat vragen. Je krijgt dan een afspraak van twintig minuten. Het is handig om op te schrijven wat je de huisarts wilt vragen.



Spreekkamer van de huisarts

De huisarts weet alles van alle ziekten die je kunt hebben en kan veel ziekten zelf behandelen. Ook bijvoorbeeld veel ziekten van vrouwen. Ook als je verdrietig bent of niet kunt

slapen kun je daarover met de huisarts praten. Of als je je zorgen maakt om je kinderen. Of als je bang bent omdat je wordt geslagen.

De meeste huisartsen werken samen met een *praktijkondersteuner*. Dat is iemand die de huisarts helpt met bijvoorbeeld de controles voor suiker of astma. De praktijkondersteuner heeft hiervoor een paar jaar geleerd. Ook de praktijkondersteuner heeft een beroepsgeheim.



De assistente van de huisarts

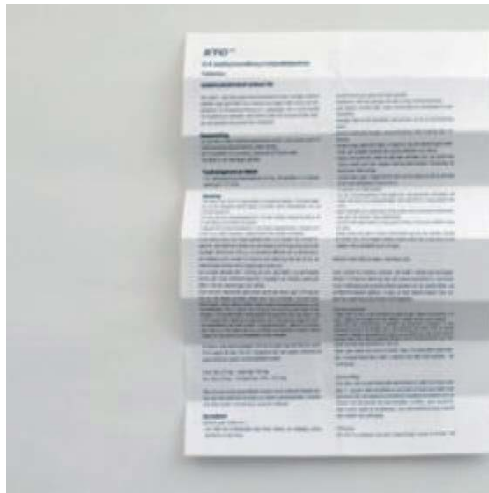
De huisarts kan je verwijzen naar het ziekenhuis als je een operatie of een speciaal onderzoek nodig hebt. Dan schrijft of e-mailt de huisarts een brief voor de specialist. Zonder die brief kun je niet naar het ziekenhuis gaan. Meestal heeft iedereen van het gezin dezelfde huisarts.

1.3 Medicijnen; de apotheek en de drogist

Als je medicijnen nodig hebt ga je in Nederland naar de *apotheek* of naar de *drogist*.

Bij de *drogist* kun je bijvoorbeeld pillen tegen de pijn, zalfjes en hoestdrank kopen.

Bij de drogist moet je de medicijnen zelf betalen. In het doosje van de medicijnen zit een briefje. Dat briefje heet een *bijsluiter*.



Bijsluiter

Op dat briefje staat hoe je de medicijnen moet gebruiken, bijvoorbeeld hoeveel pillen je per dag mag slikken. Ook staat er op dat briefje welke klachten je kunt krijgen als je de medicijnen gebruikt. Door sommige medicijnen kun je bijvoorbeeld buikpijn of misselijkheid krijgen. Dat zijn bijwerkingen. Op de bijsluiter staat welke bijwerkingen

het medicijn kan hebben.

Niet alle medicijnen kun je bij de drogist kopen: voor bijvoorbeeld antibiotica en pillen voor hoge bloeddruk en suikerziekte heb je een *recept* nodig.

Een recept is een briefje dat je bij de huisarts of in het ziekenhuis krijgt.



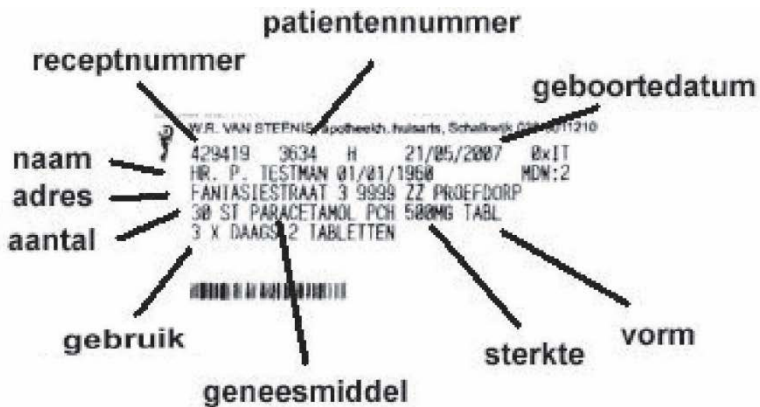
Recept

Met een recept ga je naar de *apotheek*.



De apotheek

In de apotheek is een *balie* (toonbank). Je kunt het recept aan de man of vrouw achter de balie geven. In een apotheek werken apothekers en assistenten. Je moet vaak even op je medicijnen wachten. Medicijnen kunnen pillen zijn maar ook zetpillen, een drankje of zalf. Zetpillen zijn pillen die je in de anus (gaatje waar poep uit komt) stopt. In Nederland worden niet vaak injecties (spuiten) gegeven. De apotheker of de assistente vertellen je hoe je de medicijnen moet gebruiken. Dat staat ook op het doosje, flesje of tube.



Etiket van medicijndoosje

Drie maal daags twee tabletten innemen, betekent dat je in de ochtend, in de middag en in de avond twee pillen moet inslikken.

Je moet de medicijnen altijd gebruiken zoals op het doosje of het flesje of de tube staat!

Geef nooit jouw medicijnen aan familieleden of bekenden. Voor anderen kunnen jouw medicijnen heel gevaarlijk zijn.

Bewaar medicijnen op een plaats waar kinderen ze niet kunnen pakken.

Soms kun je klachten krijgen van de medicijnen. Je kunt bijvoorbeeld diarree krijgen of bultjes op je huid krijgen.

Als je veel last hebt moet je de huisarts vragen of je ermee kunt stoppen.

Als je medicijnen niet meer gebruikt kun je ze aan de apotheek teruggeven.

Moet je als je illegaal bent de medicijnen zelf betalen?

Als je geen geld hebt hoeft je de medicijnen niet zelf te betalen. Er zijn speciale apotheken die medicijnen geven aan mensen die illegaal zijn. Vraag aan je huisarts welke apotheek dichtbij is.

1.4 De tandarts

Als je in Nederland problemen met je tanden hebt ga je naar de *tandarts*.

De tandarts werkt net als een huisarts in een praktijk. Soms werkt hij samen met andere tandartsen.



Tandartspraktijk

Als je een tandarts zoekt kun je in het telefoonboek kijken. Je kunt opbellen en een afspraak maken. Je hebt daarvoor geen briefje nodig.

Als je binnen komt bij de tandarts zie je eerst de assistente. Als je een afspraak hebt kun je in de wachtkamer gaan zitten. In de wachtkamer staan stoelen en er liggen tijdschriften. Daar ga je zitten totdat de tandarts je komt halen.

Het is net als bij de huisarts heel belangrijk om op tijd te zijn. Als je niet op tijd bent moet je meestal weer een nieuwe afspraak maken.

De tandarts kan een man of een vrouw zijn. De tandarts heeft meestal een witte jas aan en een kapje voor de mond. Ook draagt de tandarts handschoenen. Een tandarts heeft vijf jaar op de universiteit geleerd.



Kamer van de tandarts

In de kamer van de tandarts staat een grote stoel. Die stoel kan de tandarts met een knopje bewegen. Boven de stoel hangt een grote lamp. Naast de stoel staan allemaal apparaten. De tandarts wordt meestal geholpen door een assistente. Als je kiespijn hebt kan een tandarts de kies trekken. Ook kan de tandarts de kies vullen of een andere behandeling doen. Meestal is dat duurder.

Sommige behandelingen doen pijn. De tandarts kan dan een verdoving geven. Dat gebeurt met een spuit.

Het is belangrijk om ook één keer per jaar met je kinderen naar de tandarts te gaan, ook als ze geen pijn hebben. De tandarts kijkt dan of alles nog goed is met de tanden van je kind.

1.5 De verloskundige

Als je zwanger bent ga je in Nederland naar de *verloskundige*.

Een verloskundige wordt ook *vroedvrouw* genoemd. De verloskundige weet alles van zwangerschap en bevalling. Zij heeft hier vier jaar voor geleerd. De verloskundige is bijna altijd een *vrouw*.



De verloskundige

Als je een verloskundige zoekt kun je in het telefoonboek kijken. Of je vraagt aan je huisarts of familie of ze een verloskundige weten. Je mag zelf je verloskundige kiezen. Een verloskundige werkt net als een huisarts in een *praktijk*. Meestal werkt ze samen met andere verloskundigen.

Wanneer ga je naar de verloskundige?

Het is belangrijk om snel naar de verloskundige te gaan.

Meteen als je weet dat je zwanger bent kun je de

verloskundige bellen. Dan vraag je om een afspraak.

Je kunt ook al vóór je zwanger bent naar de verloskundige gaan. Je krijgt dan advies over de zwangerschap.

De **eerste keer** zal de verloskundige je heel veel vragen.

Ze zal je vragen over ziektes, of je rookt of alcohol drinkt

en nog veel meer. Ook zal ze je dingen vertellen over de

zwangerschap. Ze vertelt wat je moet doen in de

zwangerschap. Ze vertelt ook wat niet goed is voor de baby.

Ook vertelt ze je over de bevalling. Als je het niet snapt kun je vragen stellen.

Vaak zal er de eerste keer ook bloed geprikt worden.



Bloed afname

Er wordt gekeken welke bloedgroep je hebt. Ook wordt er in het bloed gekeken of je ziektes hebt die gevaarlijk zijn voor de baby.

De verloskundige meet je bloeddruk en kijkt of de baby in je buik goed groeit.



Bloeddruk meten

Meestal krijg je als je zwanger bent drie maal een echo. Met een echo kan de verloskundige zien hoeveel weken je zwanger bent. Ook kan ze zien of het hartje klopt. Een echo onderzoek doet geen pijn. De verloskundige doet wat koude gel (zalf) op je blote buik. Dan zet ze een soort microfoon op je buik. Daarmee beweegt ze over je buik. Op een televisie ziet ze dan jouw baby. Je kunt zelf ook meekijken.



Een echo

De eerste controle duurt ongeveer een half uur. De volgende afspraken duren meestal tien minuten.

De verloskundige helpt je ook bij de *bevalling*. Je mag zelf kiezen of je in het ziekenhuis of thuis wilt bevallen. Veel vrouwen bevallen in Nederland **thuis**.

Als er problemen zijn tijdens de zwangerschap of bevalling, stuurt de verloskundige je naar het ziekenhuis; naar een *gynaecoloog*. Een gynaecoloog is een medisch specialist.

Als de baby geboren is moet iemand dat melden bij het gemeentehuis. Dat noemen ze *aangeven*. Dan krijgt de baby een *geboorteakte*. Dat is erg belangrijk. Anders bestaat de baby niet officieel. De baby heeft dat later nodig voor een paspoort of als hij bijvoorbeeld gaat trouwen. Met een geboorteakte krijgt het kind **niet** automatisch de Nederlandse nationaliteit. Dat kan alleen als de vader de Nederlandse nationaliteit heeft.

De baby moet worden aangegeven op het gemeentehuis. Dat moet je doen voordat de baby drie dagen oud is.

Het kan niet bij alle gemeentehuizen. Het moet bij het gemeentehuis van de gemeente waar de baby is geboren. Meestal geeft de vader de baby aan. Je hebt voor het aangeven een identiteitsbewijs nodig.

Als de baby aangegeven is kan de baby onderzocht worden op het consultatiebureau. Daar krijgt de baby bijvoorbeeld vaccinaties. Vaccinaties zijn prikken tegen besmettelijke ziekten zoals tetanus en mazelen.

Na de bevalling blijft de verloskundige jou en de baby nog acht dagen controleren.

Ook kun je *kraamzorg* aanvragen. Meer hierover staat in hoofdstuk 1.6.

1.6 Kraamzorg

Als je een kind hebt gekregen heb je recht op *kraamzorg*. De *kraamverzorgster* is meestal een vrouw. Zij helpt de arts of de verloskundige bij de bevalling. Na de geboorte zorgt ze voor de baby en voor jou. Ze helpt je met de verzorging van de baby en met de (borst)voeding. Als je niet weet hoe je de baby moet verzorgen kun je haar dat ook vragen.



De kraamverzorgster helpt vaak ook mee in huis. Ze doet de was en zorgt voor de andere kinderen. Soms kookt ze ook. De kraamverzorgster vertelt aan de arts of de verloskundige hoe het met jou en de baby gaat.

Meestal blijft de kraamverzorgster een week. De kraamverzorgster gaat op het einde van de dag weer naar huis.

Als je een paar dagen in het ziekenhuis hebt gelegen blijft ze korter. Soms krijg je twee verschillende kraamverzorgsters. Kraamzorg moet je van te voren aanvragen. Als je niet weet hoe dat moet kun je aan je verloskundige vragen je te helpen.

1.7 Het consultatiebureau

Als je een kind hebt gekregen vertelt de verloskundige dit aan het *consultatiebureau*.

Op het consultatiebureau krijgt de baby vaccinaties (inertingen) en wordt hij of zij gewogen en gemeten. Daar krijg je ook adviezen over voeding en opvoeding. De baby wordt daar regelmatig onderzocht totdat hij of zij 4 jaar oud is.



Baby op het aankleedkussen op het consultatiebureau

De eerste oproep krijg je als de baby vier weken oud is. Op het consultatiebureau werken consultatiebureaudokters en verpleegkundigen.

Als je illegaal bent heeft jouw kind ook recht op zorg van het consultatiebureau. Dat kost helemaal niets. Als je geen uitnodiging krijgt voor het consultatiebureau vraag er dan naar bij de verloskundige. Ook de vaccinaties kosten niets.

1.8 De wijkverpleegkundige en de thuiszorg

Als je thuis hulp nodig hebt kun je *thuiszorg* krijgen in Nederland. Je kunt hulp krijgen bij douchen of om een wond te verzorgen of spuiten te krijgen. Er kan dan een *wijkverpleegkundige* komen.

Ook kun je hulp krijgen als je het huishouden niet meer kunt doen. Er kan dan iemand komen om je huis schoon te maken. Hulp kun je krijgen als je een chronische ziekte hebt of heel oud bent. Soms krijg je ook hulp als je net uit het ziekenhuis komt.

Als je alles weer zelf kunt stopt de thuiszorg.

Thuiszorg moet je vaak zelf aanvragen.

Huishoudelijke hulp vraag je aan bij het gemeentehuis.

Andere hulp moet je aanvragen bij het *CIZ*: het Centrum Indicatiestelling Zorg.

Als je thuiszorg krijgt moet je zelf ook wat betalen. Hoe meer geld je verdient, hoe meer je moet betalen.

1.9 Geestelijke Gezondheidszorg; GGZ, Jeugdzorg en Maatschappelijk werk

Als je veel zorgen of problemen hebt kan je die bespreken met iemand van het *maatschappelijk werk* of met een *psycholoog* van de GGZ. Als er problemen met je kind zijn kan de *jeugdzorg* je helpen.

Je huisarts kan je vertellen hoe je bij het maatschappelijk werk, de GGZ of de jeugdzorg komt.

Maatschappelijk werk

Een maatschappelijk werker kan je helpen met allerlei problemen, bijvoorbeeld problemen met geld en werk, problemen met de kinderen, problemen met verslaving of met problemen om een huis te vinden. Iedereen kan naar het maatschappelijk werk gaan en het kost bijna geen geld. Een maatschappelijk werker heeft beroepsgeheim: hij of zij zal met niemand over jou of jouw problemen praten.

GGZ

Als je erge psychische problemen hebt verwijst de huisarts je naar de GGZ. Bij de GGZ werken psychologen en psychiaters. Ook werken er verpleegkundigen. Zij hebben een speciale opleiding psychische ziekten gehad.

Bij de GGZ kun je praten over de problemen. Bij de GGZ proberen ze een oplossing voor de problemen te vinden. Alle medewerkers van de GGZ hebben beroepsgeheim. Zij zullen met niemand over jou of jouw problemen praten.

Jeugdzorg

Als je zorgen over je kind hebt, of je kind heeft problemen dan kan je naar de jeugdzorg. De jeugdzorg praat met je kind (en jou) over de problemen. Bij de jeugdzorg helpen ze jou om een oplossing voor de problemen te vinden.

Als je problemen hebt met de opvoeding kun je ook naar de jeugdzorg gaan; daar kun je met de jeugdzorg over praten.

1.10 Het ziekenhuis

In Nederland ga je als je ziek bent eerst naar de huisarts. Als de huisarts je niet zelf kan behandelen stuurt hij je naar het ziekenhuis, bijvoorbeeld voor een operatie of een onderzoek. De huisarts geeft je dan een brief (een verwijfsbrief) mee of er wordt een e-mail naar het ziekenhuis gestuurd. Zonder verwijzing kun je niet naar het ziekenhuis gaan.



Het ziekenhuis

Soms maakt de huisarts een afspraak voor jou in het ziekenhuis. Soms moet je zelf opbellen.

Je hebt altijd een afspraak nodig.

Als je een afspraak hebt ga je naar de *polikliniek*.

Op de polikliniek werken *specialisten*. Specialisten zijn dokters die doorgeleerd hebben in één vak. Je hebt bijvoorbeeld oogartsen en huidartsen. In de woordenlijst achter in het boekje staan de belangrijkste specialisten. Op de polikliniek worden mensen nagekeken die niet in het ziekenhuis hoeven te blijven. Specialisten hebben daar kamers.

Er zijn verschillende poliklinieken. Op de polikliniek Oogheelkunde werken oogartsen, Op de polikliniek Dermatologie werken huidartsen.

Als je heel erg ziek bent moet je worden *opgenomen*. Dat betekent dat je moet blijven slapen. Je komt dan op een *afdeling*. Op een afdeling zijn kamers met bedden.



Kamer in het ziekenhuis

Meestal slaap je met meer mensen op een kamer. Dat kunnen mannen en vrouwen zijn. Iedereen heeft zijn eigen bed en daar kan een gordijn omheen.

Op de afdeling werken *verpleegkundigen*.

Verpleegkundigen kunnen mannen of vrouwen zijn.

Verpleegkundigen geven medicijnen en injecties. Ze zorgen voor wonden. Ook wassen ze mensen als ze dat zelf niet kunnen.

In de ziekenhuizen in Nederland krijg je drie keer per dag eten. Als je een speciaal dieet hebt, wordt daar rekening mee gehouden.

Familie en vrienden mogen langs komen. Dat heet *bezoek*. De meeste ziekenhuizen hebben *bezoekuren*. Dan mogen mensen alleen langs komen op de tijd van het bezoekuur.

1.11 Als je illegaal bent en een dokter nodig hebt

Huisarts

Ook als je illegaal in Nederland bent kun je naar de huisarts. **Voor de huisarts maakt het niet uit of jij illegaal bent of niet.** Hij of zij moet jou hetzelfde behandelen als iemand die legaal is.

Je hoeft niet te wachten tot de klachten heel erg zijn geworden. **Je kunt gewoon naar de huisarts gaan als je problemen hebt.**

In Nederland heeft iedereen een vaste huisarts. Ook als je illegaal bent is het goed om een vaste huisarts te hebben. Je eigen huisarts weet welke ziekten je hebt en welke medicijnen je gebruikt.

Als je gaat verhuizen moet je weer een nieuwe huisarts zoeken. Die kent jou nog niet. Vraag daarom je oude huisarts of hij een kopie van je medische gegevens wil geven. Er zijn wel een paar problemen.

Als je illegaal bent kun je geen verzekering hebben. De huisarts krijgt voor iemand die illegaal is daarom geen geld van de verzekering. De dokter kan wel geld krijgen van een fonds. De dokter kan alleen geld krijgen van dat fonds als jij geen of heel weinig geld hebt.

Sommige dokters vragen daarom of je kunt betalen. Er zijn ook dokters die niet weten dat ze geld kunnen krijgen van het fonds. Vraag dan of ze op de website van lam- pion kijken www.lampion.info of laat ze lampion bellen: 030 - 234 98 55 of laat ze dit boekje zien.

Tandarts

Als je illegaal bent en ouder dan 22 jaar moet je de tandarts zelf betalen. Voor kinderen worden de kosten vergoed.

Ziekenhuis

Als je naar het ziekenhuis moet is het belangrijk dat de huisarts je verwijst naar een speciaal ziekenhuis. Er zijn maar een paar ziekenhuizen waar illegalen behandeld kunnen worden. Op www.cvz.nl staat deze lijst.

Medicijnen

Ook als je medicijnen nodig hebt kun je niet naar alle apotheken gaan. Op www.cvz.nl staan de apotheken waar je naartoe kunt gaan. In hoofdstuk 1.5 lees je meer over medicijnen.

Zwangerschap

Ook als je illegaal bent kun je naar de verloskundige gaan. **Voor de verloskundige maakt het niet uit of jij illegaal bent of niet.** Hij of zij moet jou hetzelfde behandelen als iemand die legaal is.

Als jij niet kunt betalen kan de verloskundige toch geld krijgen. Niet alle verloskundigen weten dat. Vraag dan of ze op de website van lampion kijken www.lampion.info of laat ze dit boekje zien.

Als er problemen zijn met de zwangerschap stuurt de verloskundige je naar het ziekenhuis. Vraag dan of de verloskundige je naar een ziekenhuis stuurt waar ze ook illegalen gratis helpen. Als ze niet weet welk ziekenhuis dat is, dan kan ze op www.cvz.nl kijken.

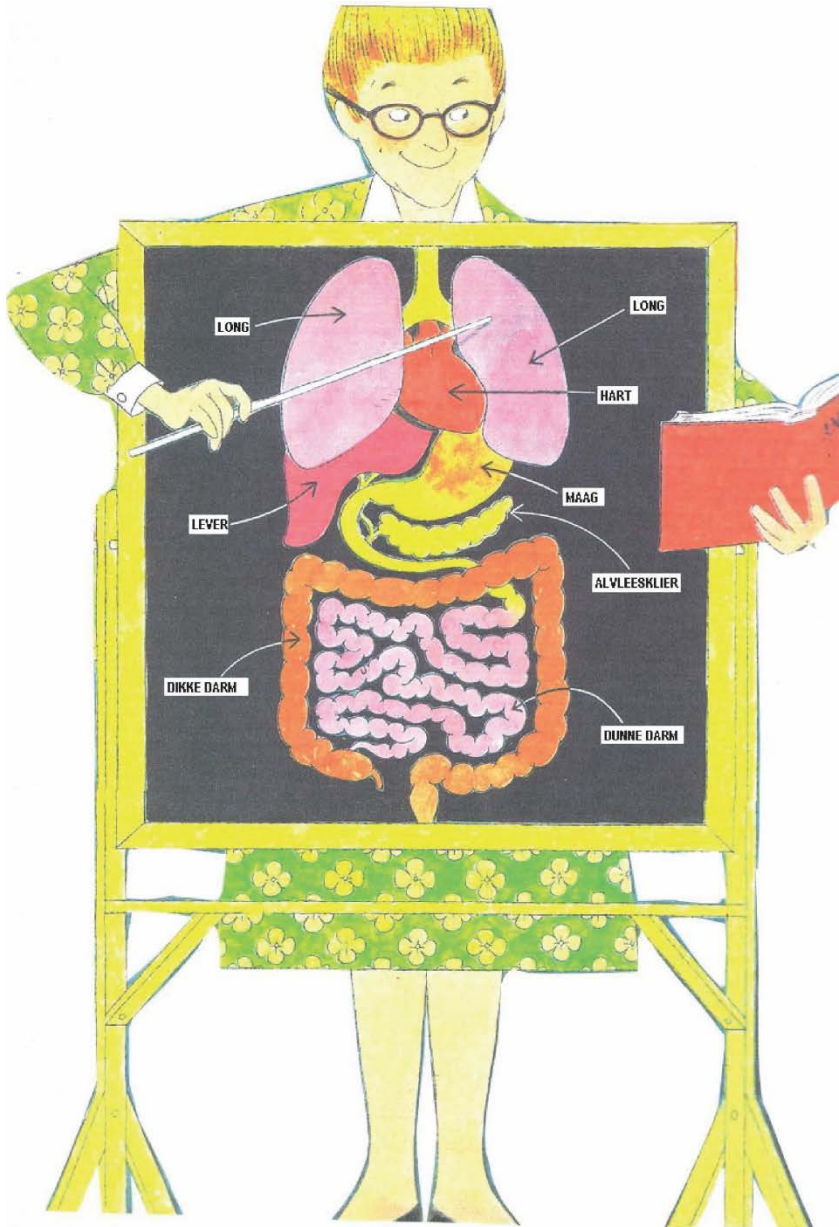
Ook als je illegaal bent is het heel belangrijk **de baby aan te geven op het gemeentehuis**. Over het aangeven staat meer in hoofdstuk 1.5.

Meestal geeft de vader de baby aan. Je hebt voor het aangeven een identiteitsbewijs nodig. Als de vader illegaal is kan ook iemand anders die bij de bevalling was dat doen, bijvoorbeeld de verloskundige of de kraamhulp. Bij de aangifte worden de namen van de baby doorgegeven. Ook willen ze precies weten welke minuut de baby geboren is. Ze hebben ook het geboortebewijs nodig. Dat krijg je van de verloskundige of het ziekenhuis. Je hoeft niet je eigen adres te geven. Als je bang bent voor de politie kun je het adres van de verloskundige noemen.

Door de aangifte krijgt de baby geen papieren. Als de vader legaal is kan de baby wel Nederlander worden. **Dan moet de vader vertellen dat jouw baby zijn kind is**. Dat moet de vader doen bij het gemeentehuis. De vader kan dat doen tot het kind 7 jaar is.

Als je illegaal bent heb je ook recht op *kraamzorg*. Je hebt recht op het medische deel. Je hebt geen recht op hulp in huis zoals wassen en koken.

Deel 2: Wat kan ik zelf doen bij



2.1 Koorts bij volwassenen

Je hebt koorts als de temperatuur in je lichaam meer dan 38 graden is. Koorts meet je met een thermometer. Er zijn verschillende thermometers.



Thermometer



Oorthermometer

Een oorthermometer is een stuk duurder dan de andere thermometers. Een gewone thermometer kun je het beste in het gaatje waar poep uit komt (anus) steken. Onder je arm of in je mond meet je niet zo goed.

Je krijgt koorts als je een *infectie* hebt. Een infectie krijg je als er bacteriën of virussen je lichaam binnen zijn gekomen, bijvoorbeeld bij een verkoudheid of griep. Door de koorts gaan de virussen en bacteriën eerder dood. Koorts is dus niet slecht. Je hoeft er niets aan te doen. De koorts gaat vanzelf weer weg als je beter bent. Van koorts kun je hoofdpijn krijgen. Je kunt je ook moe en zwak voelen.

Malaria komt in Nederland niet voor. Als je langer dan een maand in Nederland bent is het bijna nooit malaria.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je koorts hebt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je snel steeds zieker wordt.
2. Als je suf wordt.
3. Als je braakt (spuugt) zonder diarree.
4. Als je vlekjes op de huid krijgt.
5. Als je sinds kort in Nederland bent (korter dan een maand).
6. Als je na een paar dagen weer opnieuw koorts krijgt
7. Als je zwanger bent.
8. Als de koorts langer dan vijf dagen duurt.
9. Als je een chronische ziekte hebt (bijvoorbeeld suikerziekte).

Wat kun je zelf doen?

- Rusten.
- Veel drinken.
- Koelen bij hoge koorts.
- Niet te warme kleding dragen.
- Afdeppen met koud water.
- Als je veel last hebt van de koorts kun je paracetamol nemen.

2.2 Hoofdpijn



Hoofdpijn kan in je voorhoofd, in de zijkant van je hoofd (je slapen) of in je achterhoofd zitten.

Hoofdpijn kun je krijgen door stress (spanningen), moeheid, slecht slapen of een verkeerde houding. Je kunt ook hoofdpijn krijgen omdat je te veel pijnstillers slikt.

Als je *migraine* hebt komt de pijn vaak in aanvallen. De pijn zit dan vaak aan één kant van het hoofd. Je kunt er misselijk bij zijn en braken.

Meestal duurt de hoofdpijn maar een paar uur, soms een dag. Een migraine aanval duurt twee of drie dagen.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je hoofdpijn hebt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan als je hoofdpijn hebt?

1. Als je erg ziek bent.
2. Als je steeds moet braken (spugen).

3. Als je koorts en vlekjes op je huid krijgt.
4. Als je niet meer goed kunt zien of praten.
5. Als je suf of verward bent.
6. Als je je armen of benen niet meer goed kan gebruiken.
7. Als je pas geleden je hoofd hard hebt gestoten of een erg ongeluk met je hoofd hebt gehad.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Goed slapen.
- Frisse lucht.
- Bewegen: wandelen, fietsen, sporten.
- Afleiding zoeken.
- Praten over je spanningen of problemen.
- Paracetamol nemen.
- Stoppen met roken en alcohol drinken.

2.3 Hoesten



Als er rook of slijm of stof in je longen zit ga je hoesten. Door hoesten proberen je longen weer schoon te worden. Af en toe hoesten is daarom niet erg. Soms kan er wat slijm in je mond komen. Ook dat is niet erg. Meestal gaat hoesten vanzelf weer over. Meestal komt hoest in Nederland door een verkoudheid. Een verkoudheid gaat na een paar dagen vanzelf weer over. Longontsteking en tuberculose komen niet vaak voor in Nederland.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je hoest.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als er bloed bij het slijm zit dat je ophoest.
2. Als je meer dan drie dagen hoest en ook koorts hebt (meer dan 38 graden).

3. Als je benauwd bent of piept met ademen.
4. Als je langer dan drie weken hoest.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Thee met honing of een dropje helpt vaak net zo goed. Hoestdrankjes kosten veel geld en helpen niet beter.
- Rook maakt de hoest erger. Je kunt beter niet roken. Liever ook niet in een kamer gaan zitten waar mensen roken.
- Als je pijn in je keel hebt kun je zuigen op een snoepje of dropje.
- Als je neus verstopt zit ga je vaak meer hoesten. Je kunt je neus openhouden met zout water. Zout water maak je door een theelepel zout in een glas water te doen wat een klein beetje warm is. Dit zoute water kun je in je neus druppelen. Je kunt het ook opsnuiven.

2.4 Keelpijn



Als je keelpijn hebt doet slikken vaak pijn. Soms heb je ook koorts. Vaak moet je ook hoesten en ben je verkouden. Je keel kan rood en dik zijn.

Keelpijn komt meestal door een virus infectie. Soms komt keelpijn door een bacterie. Keelpijn gaat meestal vanzelf over. Keelpijn duurt bijna nooit langer dan een week.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je keelpijn hebt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je je mond niet goed meer open kunt doen.
2. Als je ook moeite hebt met ademen.
3. Als je bijna niet kunt slikken.
4. Als je ook vlekjes op je huid hebt.
5. Als de keelpijn langer dan vijf dagen duurt.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Veel drinken, koud is prettig.
- Zuigen op een snoepje of een dropje. Keeltabletten kosten veel geld en helpen niet beter.
- Rust nemen.
- Niet roken.
- Zo nodig paracetamol nemen (tot vier maal per dag twee tabletten).

2.5 Verkoudheid



Als je verkouden bent zijn je neus, je oren en de bijholtes in je hoofd ontstoken. Ook je oren kunnen ontstoken zijn. Je kunt ook hoesten. Verkoudheid komt door een *virusinfectie*. Er komt als je verkouden bent snot uit je neus. Je neus kan ook dicht zitten. Je kunt keelpijn en hoofdpijn hebben. Vaak heb je koorts. Je bent meestal moe en slap. Verkoudheid duurt niet lang. Het gaat vanzelf weer over.

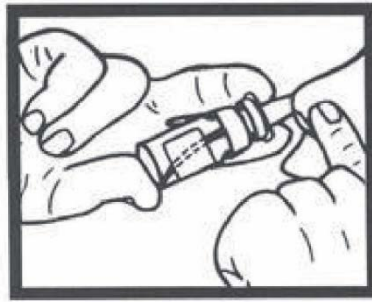
Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je verkouden bent.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als de koorts langer dan vijf dagen duurt.
2. Als je ook problemen hebt met de ademhaling.
3. Als je suf wordt.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Rust nemen.
- Niet roken.
- Medicijnen zijn niet nodig.
- Als de neus verstopt is kun je neusspray of neusdruppels kopen. Die heten Xylometazoline. Je kunt ze kopen in de drogist of apotheek. Gebruik Xylometazoline niet langer dan een week.



- Je kunt ook je neus druppelen met zout water druppels. Zout water maak je door een theelepel zout in een glas water te doen wat een klein beetje warm is. Dit zoute water kun je in je neus druppelen. Je kunt het ook op-snuiven.

Zorg ervoor dat anderen geen verkoudheid van jou krijgen.

- Was je handen vaak.
- Houd je hand voor je mond als je hoest of niest. Je kunt ook een zakdoek voor je mond houden.

2.6 Ontstoken ogen



Als je ogen ontstoken zijn is het wit van het oog rood. Je oog brandt of jeukt. Soms voelt het alsof er iets in het oog zit. Er komt vaak vocht uit het oog. In de ochtend kan je oog dichtgeplakt zijn. Er zit dan gele pus in. Een ontstoken oog gaat meestal vanzelf weer over.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je een ontstoken oog hebt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je plotseling minder goed kunt zien.
2. Als het oog heel veel pijn doet.
3. Als je dubbel ziet of lichtflitsen ziet.
4. Als je denkt dat er nog iets in het oog zit.
5. Als er een ongeluk met je oog is gebeurd.
6. Als het oog na vijf dagen nog steeds rood is.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Je oogleden schoonmaken met een gaasje met water uit de kraan. Je kunt ook een gaasje met babyshampoo gebruiken.
- Een zonnebril opzetten.
- Geen oog make-up gebruiken.

2.7 Diarree



Je hebt diarree als je dunne poep hebt. Je moet dan vaak naar het toilet.

Als je diarree hebt kun je ook buikpijn hebben. Vaak ben je ook slap en moe. Je kunt er ook misselijk bij zijn. Soms moet je ook braken.

Diarree krijg je door *bacteriën* of *virussen*. Daardoor worden je darmen ziek. Je krijgt een *darmontsteking*. Meestal duurt diarree een of twee dagen.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je diarree hebt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als de diarree langer dan vier tot vijf dagen duurt.
2. Als je suf wordt of in de war raakt.
3. Als je steeds heel erge buikpijn hebt.
4. Als je een dag niet hebt geplast.

5. Als er bloed of slijm bij de poep zit.
6. Als je langer dan een dag diarree hebt en ouder dan 70 jaar bent.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Vooral veel drinken (twee tot drie liter per dag)!
- Een beetje eten als je weer zin in eten hebt.
- Medicijnen zijn niet nodig.
- Bij heel erge diarree kun je ORS gebruiken. Dat zijn zakjes die je kunt kopen bij de drogist of de apotheek.

Zorg ervoor dat anderen geen diarree van jou krijgen.

- Was je handen goed.
- Maak de WC goed schoon.

2.8 Maagklachten

Als je maagklachten hebt voel je pijn in de bovenbuik. Je kunt ook last krijgen van brandend maagzuur, of boeren, misselijkheid en een vol gevoel.

Maagklachten kun je krijgen van:

- Veel of vet eten.
- Gekruid eten.
- Roken.
- Alcohol, koffie.
- Medicijnen: vooral pijnstillers.
- Spanningen en stress.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je maagklachten hebt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je maagklachten hebt met zwarte poep.
2. Als je bloed spuugt.
3. Als je dunner wordt (gewicht verliest).
4. Als de maagklachten na vier weken nog niet over zijn.

Wat kun je er zelf aan doen?

- **Geen pijnstillers innemen.** Paracetamol mag eventueel wel.
- Weinig alcohol en koffie nemen.
- Niet roken.
- Regelmatig eten en goed kauwen.
- Soms helpt het om wat lauwe melk te drinken.

- Als dat niet help kun je *maagzuurbinders* in de drogist of apotheek kopen, zoals Maalox®.
- Als *maagzuurbinders* niet helpen kun je *maagzuurremmers* proberen, bijvoorbeeld Zantac®. Die pillen kun je ook zelf kopen.

2.9 Braken (spugen) bij volwassenen



Als je eten bedorven is ga je vaak braken (spugen). Ook als er bacteriën inzitten ga je soms braken (spugen). Bij spugen komt eten en maagzuur naar buiten. Vaak ben je eerst misselijk. Je kunt ook bleek worden en zweten. Braken (spugen) gaat meestal vanzelf weer over.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je spuugt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je blijft braken (spugen) na een val op je hoofd.
2. Als je ook erge buikpijn hebt.
3. Als je suf of verward bent.
4. Als het braken (spugen) langer duurt dan drie tot vier dagen.
5. Als je langer dan een dag niet geplast hebt, of erge buikpijn hebt.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Veel drinken. Als je vaak moet braken elke vijf tot tien minuten een paar slokjes drinken.
- Geen medicijnen ervoor nemen.

2.10 Obstipatie (verstopping)



Als je obstipatie hebt blijft de poep te lang in de dikke darm. De poep wordt dan dik en hard. Het is moeilijk om de poep kwijt te raken. Je moet heel hard persen. Je kunt er ook wat buikpijn door hebben. Soms moet je veel windjes laten.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je obstipatie hebt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je ook dunner wordt (gewicht verliest).
2. Als er bloed bij de poep zit.
3. Als er steeds een beetje poep in je onderbroek zit.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Veel drinken (twee tot drie liter per dag).
- Als je moet poepen direct naar de WC gaan.
- Veel bewegen: fietsen, wandelen, sporten.
- Veel vezels eten. Vezels zitten in volkoren brood, groente en fruit.
- Gebruik gedroogde pruimen of zemelen.
- Medicijnen tegen obstipatie (verstopping) zijn meestal niet nodig.

2.11 Rugklachten



Bij rugklachten heb je meestal pijn onder in je rug. Vaak voelt je rug stijf. Je kunt je niet goed bewegen. Opstaan en bukken gaan moeilijk. Rugpijn gaat vaak vanzelf over. Meestal duurt het een tot twee weken.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je rugklachten hebt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als de pijn in je rug naar je been gaat of naar twee benen gaat.
2. Als je niet meer goed op je been kunt staan.
3. Als je ook tintelingen of een raar gevoel in je benen of billen hebt.
4. Als je ook niet goed kunt plassen.
5. Als de pijn langer dan twee weken duurt.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Probeer te blijven bewegen. Bedrust is niet nodig.
- Gebruik zo nodig paracetamol (tot maximaal vier keer per dag twee tabletten).
- Een warme douche of kruik of warme kleren helpen soms ook.
- Voorzichtig zijn met zware dingen tillen.
- Bij tillen en bukken door de knieën buigen.

2.12 Brandwonden

Als je je ergens aan brandt krijg je een *brandwond*. Brandwonden kunnen komen door heet water of vet, of door vuur of elektriciteit. Brandwonden doen meestal pijn. Vaak gaan ze vanzelf over maar ze kunnen groot en diep zijn. Dan moet je naar de huisarts gaan.

Lichte brandwonden heten *eerstegraads* brandwonden. De plekken zijn rood en droog. De plekken doen pijn.



Eerst graads brandwond

Als de brandwond iets erger is heet het *tweedegraads*. De plekken zijn dan rood en een beetje nat. Soms zijn er ook blaren.

Met een kleine eerste of tweedegraads brandwond hoef je niet naar de huisarts.



Tweedegraads brandwond

Bij een *derdegraads brandwond* is de wond geel of bruin. De wond doet geen pijn. Deze brandwond is heel diep.

Voordat je naar de huisarts gaat moet je 20 minuten koelen onder lauw stromend water!! Dat moet je meteen na het verbranden doen!

Wanneer moet je naar de huisarts gaan?

1. Als de brandwond groter is dan je hand.
2. Als de brandwond in je gezicht of op je geslachtsorganen zit.
3. Als de brandwond op meer dan één vinger of teen zit.
4. Als de brandwond na een paar dagen roder wordt of meer pijn gaat doen.
5. Als de brandwond derdegraads is.
6. Als je baby of peuter een brandwond heeft.

Wat kun je er zelf aan doen?

- **Direct koelen met lauw water.** Dit moet je **20 minuten** doen. Je kunt de wond onder de kraan houden of je kunt onder de douche gaan staan. Het water mag niet ijskoud zijn. Lauw water is beter.
- Kleren die aan de brandwond vast zitten **laat je zitten.**
- Als je na het koelen nog pijn hebt kun je paracetamol gebruiken. Je kunt ook schone natte lappen gebruiken.
- Raak de brandwond niet aan.
- Eerstegraads brandwonden hebben geen verband nodig.
- Als de wond nat is (*tweedegraads*) kun je er een zalf gaasje op doen.

2.13 Anticonceptie



Anticonceptie gebruik je als je niet zwanger wilt worden. Anticonceptie middelen heten ook wel *voorbehoedsmiddelen*.

Er zijn verschillende voorbehoedsmiddelen. Sommige middelen zijn betrouwbaarder dan anderen. Als een middel betrouwbaar is, heb je weinig kans zwanger te worden.

1. *De pil*. In de pil zitten hormonen. De hormonen zorgen ervoor dat er geen eikel vrijkomt. De pil moet je drie weken lang elke dag slikken. Daarna stop je een week. Als je de pil goed gebruikt is hij heel betrouwbaar.
2. *Het spiraaltje* is een klein dingetje in de vorm van een anker. Het is ongeveer twee tot drie cm groot. De huisarts plaatst het in je baarmoeder. Door een spiraaltje kan er geen bevruchte eikel in je baarmoeder nestelen. Er zijn twee soorten spiraaltjes: het koper spiraaltje en het spiraaltje met hormonen. Alle twee de spiraaltjes zijn betrouwbaar.

Als je een spiraaltje met hormonen hebt stopt je menstruatie vaak.

3. *Een condoom* gaat om de stijve penis (piemel) heen tijdens de seks (gemeenschap). Het is een dun hoesje. Elke keer dat je seks hebt moet je een nieuw condoom gebruiken. Je kunt condooms in de drogist of apotheek kopen. Ook sommige andere winkels verkopen condooms. Een condoom vangt het zaad op tijdens seks. Een condoom is niet erg betrouwbaar. Je hebt kans om toch zwanger te worden. Als je ook *zaaddodende pasta* (een soort crème) gebruikt, is het condoom betrouwbaarder. Het condoom helpt wel heel goed tegen *geslachtsziekten (SOA's)*.
4. *Het pessarium* is een rubber kapje. Je brengt het pessarium in de vagina als je seks hebt. Het kapje komt met zaaddodende pasta om de baarmoedermond. Daardoor kan er geen zaad in de baarmoeder komen. Een pessarium kun je vaker gebruiken. Een pessarium is niet zo betrouwbaar.
5. *De nuvaring* is een ring waarin hormonen zitten. De nuvaring kun je buigen. Je moet iedere maand een nieuwe ring in je vagina brengen. De nuvaring is net zo betrouwbaar als de pil.
6. *Sterilisatie* is heel betrouwbaar. Voor sterilisatie is een operatie nodig. Bij een man worden de zaadleiters doorgeknipt. Het zaad kan dan niet meer in het sperma komen. Voor de seks verandert dit niets. Bij een vrouw worden de eileiders geblokkeerd. Er kan dan geen eitje meer in de baarmoeder komen.

7. *Periodieke onthouding* is niet betrouwbaar. Bij periodieke onthouding heb je geen gemeenschap als de vrouw vruchtbaar is.
8. *Terugtrekken van de penis* voor de man klaarkomt is ook niet betrouwbaar. Vaak komt er al eerder wat zaad in de vagina.

Als je meer wilt weten over anticonceptie kun je naar de huisarts gaan. Hij of zij kan er meer over vertellen en je helpen te kiezen.

2.14 Ongewenst zwanger

Als je seks hebt gehad en je wilt niet zwanger worden **moet je zo snel mogelijk naar de huisarts gaan**. Als je binnen **drie dagen** naar de huisarts gaat kun je de *morning after pil* krijgen.

Als je die pil slikt heb je veel minder kans dat je zwanger wordt.

Je kunt de morning after pil ook bij de drogist of apotheek kopen.

Binnen zes dagen kan de huisarts ook een koperspiraaltje plaatsen. Dat voorkomt ook zwangerschap.

Als je toch zwanger bent geworden moet je een beslissing nemen. Je kunt kiezen om de baby geboren te laten worden. Je kunt in Nederland ook voor een *abortus* kiezen. Bij een abortus wordt de baarmoeder leeggemaakt. Daarna ben je niet zwanger meer.

Als je misschien een abortus wilt ga dan zo snel mogelijk naar de huisarts. De huisarts zal dan met je praten. De huisarts legt uit hoe een abortus gaat.

Je moet zelf beslissen of je een abortus wilt. Voordat je een abortus kunt krijgen moet je vijf dagen nadenken.

De abortus wordt door een arts gedaan in een abortuskliniek. Je mag dezelfde dag weer naar huis. De arts praat ook met je over welke anticonceptie je na de abortus wilt gebruiken. In een abortuskliniek kun je ook een *abortuspil* krijgen. Je mag dan niet langer dan zeven weken zwanger zijn.

2.15 Menstratiepijn



Menstratiepijn voel je in de onderbuik. De pijn kan ook al voor de menstruatie beginnen. De pijn gaat soms ook naar je rug of bovenbenen. Sommige vrouwen hebben weinig of geen pijn. Andere vrouwen hebben een paar dagen veel pijn.

Menstratiepijn is niet gevaarlijk. Het is wel vervelend.

Het is bijna nooit nodig om naar de huisarts te gaan als je menstratiepijn hebt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

- 1 Als je nooit menstratiepijn hebt gehad en nu wel.
2. Als de menstratiepijn anders is geworden.
3. Als niets helpt en de pijn erg is.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Een warm bad nemen.
- Een warme kruik tegen de rug of buik leggen.
- Masseren van de rug.
- Paracetamol nemen zodra je pijn krijgt.
- Als paracetamol niet helpt kun je Ibuprofen (400 mg) of Naproxen (250 mg) proberen. Ibuprofen en Naproxen kun je kopen in de drogist of apotheek.

2.16 Vaginale afscheiding

Vaginale afscheiding noem je ook wel witte vloed. Vaginale afscheiding of witte vloed is normaal. Alle vrouwen hebben afscheiding. Normale afscheiding is dun en wit of doorzichtig. Als het opdroogt is het een beetje geel. Afscheiding ruik je meestal niet. Soms ruikt het wat zuur.

Soms is de afscheiding anders. De afscheiding kan vies ruiken of een rare kleur hebben. Soms zitten er brokjes in de afscheiding. Je kunt last van de afscheiding hebben. Vaak heb je jeuk. De vagina en schaamlippen zijn rood en vrijen doet pijn.

Andere afscheiding komt door de *bacteriën* en *schimmels* die in je vagina zitten. Door je vagina met zeep te wassen komen er teveel van die bacteriën en schimmels. Soms komt de afscheiding ook door bacteriën en schimmels die niet in je vagina thuishoren.

Vaak gaat andere afscheiding dan normaal vanzelf weer over. Dat duurt meestal een tot drie weken.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je afscheiding hebt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je ook pijn in je onderbuik hebt.
2. Als je ook koorts hebt.
3. Als de afscheiding bloederig is.
4. Als je denkt dat je een SOA (geslachtsziekte) hebt. Over SOA's kun je lezen in het volgende hoofdstuk.

5. Als je denkt dat er iets in je vagina zit, bijvoorbeeld een tampon.
6. Als je erg veel last hebt.
7. Als de klachten lang duren (meer dan vier weken).

Wat kun je er zelf aan doen?

- Je billen van voor naar achter afvegen.
- Je van onderen niet wassen met zeep.
- Katoenen onderbroekjes dragen.
- Geen inlegkruisjes gebruiken.
- Je vagina niet schoonmaken met spoelingen.

2.17 SOA's: seksueel overdraagbare aandoeningen

SOA's zijn ziekten die je kunt krijgen door seks. SOA's worden veroorzaakt door *bacteriën* en *virussen*. Ze zitten in het vocht van de vagina en penis, in het zaad van de man (sperma) en in bloed.

Je hebt niet altijd klachten als je een SOA hebt. Vooral vrouwen merken het vaak niet.

Wanneer moet je denken aan een SOA?

1. Als je seks hebt gehad zonder condoom.
2. Als je blaasjes, zweertjes of wratten op je schaamlippen of anus hebt, of als je ze in je vagina hebt.
3. Als je partner blaasjes, zweertjes of wratten op zijn penis of anus heeft.
4. Als je abnormale afscheiding hebt.
5. Als je partner afscheiding uit zijn penis heeft.
6. Als je bloed verliest uit de vagina na seks. Of als je tussen de menstruaties bloed verliest uit de vagina.
7. Als je jeuk in je schaamhaar hebt.
8. Als je geelzucht hebt. (Als je ogen en/of huid een gele kleur krijgen).

Een SOA moet behandeld worden. Als je denkt dat je een SOA hebt moet je naar de huisarts gaan.



Ook als de penis van je partner in je mond of vagina of anus komt kun je een SOA krijgen. Een condoom voorkomt dat. Seks zonder condoom is *onveilige seks*.

2.18 Zwangerschap

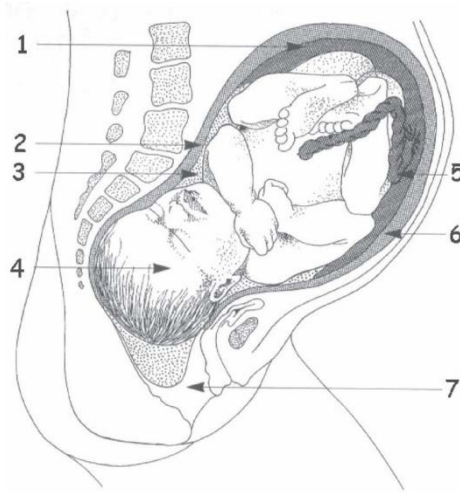
Wat kun je merken als je zwanger bent?

1. Je krijgt geen menstruatie.
2. Je borsten worden groter. Je borsten kunnen ook wat pijn doen.
3. Je voelt je misselijk en moet soms braken.
4. Je moet vaker plassen.
5. Het eten smaakt anders.
6. Je voelt je moe.

Sommige vrouwen merken er niets van dat ze zwanger zijn. Als je denkt dat je zwanger bent kun je het beste een zwangerschapstest doen. Zo'n zwangerschapstest kun je kopen bij de apotheek of drogist.

Als je zwanger wilt worden is het verstandig om van tevoren al een foliumzuur tabletje per dag slikken. Dat maakt de kans op een open ruggetje bij de baby kleiner. Ook moet je van tevoren bloed laten testen. Je kunt al voor je zwanger wilt worden naar de huisarts of de verloskundige gaan. **Als je weet dat je zwanger bent moet je een afspraak maken met de verloskundige of de huisarts.**

In hoofdstuk 1.5 in het eerste deel lees je wat er bij de verloskundige of huisarts gebeurt.



- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1= Moederkoek (Placenta) | 5= Navelstreng |
| 2= Vruchtvlies | 6= Wand van de baarmoeder |
| 3= Vruchtwater | 7= Vagina |
| 4= Baby | |

Zwangerschap is geen ziekte. Je kunt bijna alles doen wat je daarvoor deed. Ook seks is niet gevaarlijk. Er zijn wel een paar dingen waar je op moet letten.

1. Sommige medicijnen zijn slecht voor het kind. Overleg altijd met de huisarts als je medicijnen gebruikt. Ook als je medicijnen wilt gebruiken die je zelf kunt kopen moet je overleggen.
2. Alcohol en drugs zijn slecht voor de baby. Probeer geen alcohol en drugs te gebruiken.
3. Roken is slecht voor de baby. Probeer te stoppen met roken.
4. Eet veel groente en fruit. Je hoeft niet meer te eten dan anders.
5. Was rauwe groentes goed.

6. Drink geen ongepasteuriseerde melk. Ook moet je geen zachte kazen eten die van die melk gemaakt zijn. Dat staat meestal wel op de verpakking.
7. Eet geen rood vlees. Vlees moet goed doorbakken zijn.
8. Neem een tablet foliumzuur per dag. Je kunt hiermee al beginnen als je zwanger wilt worden. Je gaat ermee door tot je elf weken zwanger bent. Ook als je al zwanger bent kun je nog beginnen met foliumzuur. Foliumzuur maakt de kans kleiner dat je kind een open ruggetje krijgt. Je kunt foliumzuur tabletjes bij de drogist of apotheek kopen.
9. Doe handschoenen aan als je in de tuin werkt. Ook als je de kattenbak schoonmaakt moet je handschoenen aandoen. Je kunt anders toxoplasmose (kattenkrab ziekte) krijgen. Dat is gevaarlijk voor de baby.
10. Raak geen chemische stoffen aan. Ook inademen kan gevaarlijk zijn.
11. Je kunt beter geen röntgenfoto's laten maken.
12. Sporten waarbij je vaak valt of je stoot kun je beter niet doen.
13. Als je vaak harde buiken hebt moet je contact opnemen met de verloskundige of huisarts.

2.19 Blaasontsteking

Als je een blaasontsteking hebt moet je vaker plassen. Plassen doet vaak ook pijn. Je kunt pijn onder in de buik of rug hebben. De urine kan er anders uitzien. Je hebt meestal geen koorts.

Een blaasontsteking is een ontsteking door bacteriën. Een blaasontsteking is niet besmettelijk. Andere mensen kunnen geen blaasontsteking door jou krijgen.

Als je denkt dat je een blaasontsteking hebt ga je naar de huisarts.

Neem als het kan urine mee. De assistente van de huisarts onderzoekt de urine. Je krijgt de uitslag van het onderzoek dezelfde dag.



Als je een blaasontsteking hebt krijg je medicijnen. Die medicijnen heten *antibiotica*. Ze maken de bacteriën in je blaas dood.

Wat kun je doen om te zorgen dat je geen blaasontsteking krijgt?

- Veel drinken.
- Als je moet plassen direct naar de WC gaan.
- Goed uitplassen. Rustig de tijd nemen om te plassen.
- Plassen na de seks.

Hoe moet je de urine opvangen?

- Pak een schoon flesje of potje.
- Was jezelf van onderen.
- Vang de eerste plas van de ochtend op.
- Plas eerst een beetje in de WC.
- Plas dan in het potje.
- Breng dan de urine meteen naar de huisarts.

2.20 Urineverlies

Urineverlies heet ook *incontinentie*. Je verliest urine terwijl je dat niet wilt. Je wordt nat.

Het kan zijn dat je nat wordt als je hoest of lacht of iets optilt. Soms gebeurt het ook als je springt of de trap op loopt. Dat komt omdat de sluitspier van de blaas slap is geworden. Het kan ook zijn dat je de plas niet goed kunt ophouden. Je haalt het toilet niet op tijd als je voelt dat je moet plassen. Urineverlies is erg vervelend. Veel mensen schamen zich ervoor.

Als je last van urineverlies hebt is het WEL goed om naar de huisarts te gaan.

- De huisarts onderzoekt waardoor het urineverlies komt. De huisarts kijkt ook de urine na.
- Bijna altijd is er wat aan te doen.
- Meestal helpen oefeningen om de spieren van de bekkenbodem sterker te maken. Die oefeningen kan de huisarts of de praktijkondersteuner geven. Of de fysiotherapeut.
- Er bestaat speciaal verband voor urineverlies. Daarmee ruik je de urine minder goed. Ook blijft de huid droog. Je kunt het verband krijgen met een recept van de huisarts.

2.21 Stress

Als je veel spanningen hebt, heb je stress. Spanningen kunnen komen door problemen. Het kan ook zijn dat je het te druk hebt.

Klachten die voorkomen bij stress:

1. Snel dingen vergeten.
2. Snel boos zijn.
3. Weinig plezier hebben. Somber zijn.
4. Slecht slapen.
5. Snel huilen.
6. Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, maagpijn en hartkloppingen.

Het is heel vervelend als je stress hebt. Je kunt er over praten met vrienden of familie. Je kunt ook naar de huisarts gaan. De huisarts kan met je praten. De huisarts zal met je kijken waar de stress vandaan komt. Ook zal de huisarts samen met jou een oplossing proberen te zoeken.

Wanneer is het beter om met stress naar de huisarts te gaan?

- Als je lichamelijke klachten hebt en je zorgen hebt over die klachten.
- Als je zelf geen oplossing hebt voor de stress.
- Als de klachten lang duren.

Wat kun je zelf doen aan stress en spanningen?

1. Afleiding zoeken.
2. Bewegen: sporten, fietsen, wandelen.
3. Praten met anderen over je spanningen.
4. Genoeg rust nemen.
5. Een dagboek schrijven.
6. Slaaptabletten en kalmeringstabletten helpen niet goed en je kunt er aan verslaafd raken. Daarom geeft de huisarts liever geen slaa-p en kalmeringstabletten.

2.22 Slaapproblemen

Veel mensen hebben wel eens moeite met slapen. Je kunt moeilijk in slaap komen, of je wordt vroeg weer wakker, of je wordt heel vaak wakker.

Je hebt een *slaapprobleem* als je er overdag ook last van hebt. Overdag ben je dan vaak moe en slaperig. Je kunt niet goed werken. Je bent ook snel boos.

Waardoor kun je slaapproblemen krijgen?

1. Door spanningen.
2. Door lawaai 's nachts, bijvoorbeeld een snurkende partner of lawaai bij de burens.
3. Door pijn of benauwdheid.
4. Door veel of laat eten 's avonds.
5. Door op verschillende tijden te gaan slapen.
6. Door ploegendienst.
7. Door 's avonds koffie te drinken of te roken.
8. Door te veel denken (piekeren).
9. Door nare ervaringen zoals oorlog of geweld.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Blijf overdag wakker.
- Eet 's avonds niet te veel. Drink geen koffie 's avonds.
- Ga iedere avond op dezelfde tijd naar bed.
- Drink niet meer dan één glaasje alcohol.
- Beweeg veel overdag.
- In het uur voor je gaat slapen rustig aan doen. Kijk geen spannende film. Lees geen spannend boek.

- Gebruik geen slaaptabletten.
- Probeer oordopjes.

Meestal gaat een slaapprobleem vanzelf weer over. Je hoeft er meestal niet voor naar de huisarts te gaan.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je niet kunt slapen door pijn, jeuk of benauwdheid.
2. Als je al wekenlang slecht slaapt.
3. Als je heel veel piekert of erg somber bent.

2.23 Koorts bij kinderen

Je kind heeft koorts als zijn temperatuur meer dan 38 graden is. Koorts meet je met een *thermometer*. Daarover kun je lezen in hoofdstuk 1.

Het is niet zo belangrijk hoe hoog de koorts is. **Het is belangrijk hoe het kind zich gedraagt.** Als het kind gewoon speelt is het meestal niet erg ziek.

Door de koorts gaan de virussen en bacteriën eerder dood. Koorts is dus niet slecht. Je hoeft er niets aan te doen. De koorts gaat vanzelf weer weg als het kind beter is.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je kind koorts heeft.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je kind jonger is dan drie maanden.
2. Als de koorts langer duurt dan drie dagen.
3. Als je kind snel steeds zieker wordt.
4. Als je kind suf wordt, of als je kind niet gemakkelijk wakker te krijgen is.
5. Als je kind kreunt.
6. Als je kind benauwd is of anders ademt.
7. Als je kind vlekjes krijgt op de huid.
8. Als je kind bleek of grauw wordt.
9. Als je kind zieker wordt en gaat overgeven of diarree krijgt.
10. Als je kind veel minder drinkt dan normaal.

11. Als je kind gaat trekken met armen en benen (een koortsstuip krijgt).
12. Als je kind na een paar dagen weer koorts krijgt.

Wat kun je zelf doen?

- Veel drinken geven.
- Je kind hoeft niet in bed te blijven als het dat niet wil.
- Zorg dat het kind het niet te warm heeft. Geen warm dekbed. Dunne kleren.
- Als het kind ouder is dan drie maanden mag het paracetamol nemen. Vraag aan de drogist of apotheker welke tabletten of zetabletten het kind mag hebben en hoeveel op een dag.

2.24 Luierruitslag



Luierruitslag zit op de billen van je baby. Het kan ook op andere plaatsen onder de luier zitten. Je kind heeft grote rode plekken onder de luier. Soms zie je ook blaasjes en bultjes. Soms is de huid kapot en vochtig. Meestal heeft de baby er weinig last van. Bijna altijd gaat de luierruitslag vanzelf over.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Doe de baby vaak een schone luier om.
- Maak de billen schoon met lauw water.
- Gebruik geen zeep. Gebruik ook geen speciale billendoekjes.
- Laat de baby een paar keer per dag met blote billen liggen.
- Smeer de plekken in met zinkzalf. Zinkzalf kun je kopen bij de drogist of apotheek.

Het is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je baby luieruitslag heeft.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

Als de luieruitslag een paar weken duurt en als de zinkzalf niet helpt.

2.25 Vlekjes bij kinderen

Bijna alle kinderen krijgen wel eens een ziekte met vlekjes of blaasjes op de huid. Vaak hebben de kinderen er koorts bij. Kinderziektes komen veel voor. Ze zijn vaak erg *besmettelijk*.

Huiduitslag bij kinderen is niet altijd een kinderziekte. Vlekjes kunnen ook door een allergie komen. Allergie is een overgevoeligheid voor iets.

Kinderziektes krijg je van bacteriën en virussen. De meeste kinderziekten zijn niet gevaarlijk. Ze gaan vanzelf weer over. Van mazelen en roodvonk kunnen kinderen wel erg ziek zijn. Bij roodvonk hebben kinderen ook keelpijn. Mazelen komt in Nederland bijna niet voor. Kinderen krijgen daar een prik voor. Die prik heet de BMR vaccinatie. Die prik krijgen kinderen op het consultatiebureau.

Bijna alle kinderen in Nederland krijgen *waterpokken*. Het kind krijgt dan eerst rode vlekjes. Het kind kan ook een beetje koorts en keelpijn hebben. Later worden de vlekjes blaasjes. In de blaasjes zit helder vocht. De blaasjes kunnen erg jeuken.



Blaasje van waterpokken

Krentenbaard of *Impetigo* komt ook veel voor bij kinderen. De huid is dan besmet met *bacteriën*. Je kind krijgt dan rode plekjes met gele korsten op de huid. Vaak zitten de plekjes rond de mond en neus. Soms ook op armen en benen. *Krentenbaard* is *besmettelijk*.



Krentenbaard

Meningococcon ziekte is erg gevaarlijk. Gelukkig komt het maar heel weinig voor. Het begint met hoge koorts. De kinderen zijn snel erg ziek. Ze zijn bleek en suf en krijgen rode of blauwe vlekjes die niet weggaan als je er op drukt.

Het is meestal niet nodig om naar de huisarts te gaan als je kind vlekjes heeft.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

Je moet direct de huisarts bellen als je kind:

1. Erg ziek is.
2. Suf wordt.
3. Donkerrode of blauwrode vlekjes krijgt.

Je moet ook naar de huisarts gaan als:

1. Als je denkt dat je kind roodvonk of mazelen heeft.
2. Als je denkt dat je kind krentenbaard heeft.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Je kind hoeft niet in bed te blijven liggen. Het mag wel.
- Laat je kind goed drinken. Eten is niet zo belangrijk.
- Medicijnen hebben geen zin. Je mag wel paracetamol geven.
- Als je kind jeuk heeft kun je in de apotheek mentholpoeder kopen.
- Je kind mag gewoon onder de douche of in bad.

2.26 Oorpijn bij kinderen

Oorpijn komt bij kinderen vaak voor. Ze hebben meestal een *oorontsteking*. Kinderen zijn vaak ziek als ze oorontsteking hebben. Ze hebben koorts en willen niet eten. Vaak zijn ze ook verkouden.

Baby's pakken hun oortje soms vast. Ze worden soms huilend wakker.

Een oorontsteking gaat meestal vanzelf over. Soms kan je kind een tijdje slecht horen. Ook dat gaat vanzelf over.

Het is meestal niet nodig om naar de huisarts te gaan als je kind oorpijn heeft.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je kind jonger is dan 2 jaar.
2. Als er langer dan een week vocht uit het oor komt.
3. Als de oorpijn en koorts na drie dagen niet over zijn.
4. Als het kind blijft huilen.
5. Als het kind na drie maanden nog slecht hoort.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Je mag voor de pijn paracetamol geven. Vraag aan de drogist of apotheker welke tabletten of zetabletten het kind mag hebben en hoeveel op een dag.
- Geef het kind veel te drinken.
- Gebruik neusdruppels of spray voor kinderen. Geef dit niet langer dan zeven dagen.

2.27 Braken (spugen) bij kinderen

Kinderen zijn vaak misselijk voor ze gaan braken (spugen). Braken (spugen) heet ook wel overgeven. Kinderen zien er vaak bleek uit voor ze gaan braken (spugen). Nadat ze gespuugd hebben voelen ze zich wat beter.

Door te braken (spugen) raakt het kind zieke stoffen kwijt. Een kind dat spuugt verliest vocht. Als je kind niet genoeg drinkt kan het uitdrogen. **Vooraf kinderen onder de 2 jaar kunnen snel uitdrogen.**

Tekenen van uitdroging

- Niet of weinig plassen (donkere urine).
- Klagen over dorst.
- Sufheid en lusteloosheid.
- Droge mond, diepliggende ogen.
- Als je een huidplooi pakt blijft deze even ‘omhoog staan’.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je kind spuugt.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Bij tekenen van uitdroging.
2. Als je kind erge buikpijn heeft.
3. Als je kind langer dan een dag diarree heeft.
4. Als je kind suf is of in de war is.
5. Als je kind blijft braken (spugen) na een val op het hoofd.

6. Als het kind minder plast of een droge mond heeft.
7. Als het braken (spugen) langer duurt dan drie tot vier dagen.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Vaak een paar slokjes drinken geven.
- Rustig afwachten tot het over gaat.
- Geen medicijnen ervoor geven.
- Als het kind zich slap voelt kun je ORS junior geven.
Dit kun je kopen bij de apotheek of drogist.

2.28 Diarree bij kinderen

Je kind heeft diarree als het dunne poep heeft. Je kind moet dan vaak naar het toilet of het heeft vaak een vieze luier. Je kind heeft dan ook vaak buikpijn. Het wil vaak niet spelen en niet eten. Het kan veel huilen. Je kind kan er ook misselijk bij zijn. Soms moet het ook braken (spugen). Diarree krijgt je kind door *bacteriën* of *virussen*. Daardoor worden de darmen ziek. Je kind krijgt een *darmontsteking*. Meestal duurt de diarree maar één of twee dagen. Je kind kan ook diarree krijgen omdat het veel vruchtensap drinkt. Dat komt veel voor bij kleine kinderen. Een kind met diarree verliest veel vocht. Als je kind niet genoeg drinkt kan het uitdrogen. **Vooraf kinderen onder de twee jaar kunnen snel uitdrogen.**

Tekenen van uitdroging

- Niet of weinig plassen (donkere urine).
- Klagen over dorst.
- Sufheid en lusteloosheid.
- Droge mond, diepliggende ogen.
- Als je een huidplooi pakt blijft deze even ‘omhoog staan’.

Meestal is het niet nodig om naar de huisarts te gaan als je kind diarree heeft.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan?

1. Als je tekenen ziet van uitdroging.
2. Als je kind steeds blijft huilen.
3. Als je kind suf is.
4. Als je kind een dag niet geplast heeft.
5. Als je kind diarree heeft en steeds moet overgeven.
6. Als de diarree langer dan vier tot vijf dagen duurt.
7. Als je kind diarree en koorts heeft.

Wat kun je er zelf aan doen?

- Geef je kind veel te drinken om uitdroging te voorkomen. Borstvoeding of flesvoeding gewoon geven. Verdunnen van de flesvoeding is niet nodig. Geef een ouder kind steeds een paar slokjes drinken wat het lekker vindt.
- Laat het kind pas weer eten als het zin in eten heeft.
- Medicijnen zijn niet nodig.
- Bij heel erge diarree kun je ORS junior gebruiken. Dat koop je bij de drogist of de apotheek.

Deel 3: moeilijke Woorden

Specialisten

<i>Anesthesist</i>	De dokter die narcose geeft bij operaties. Deze dokter behandelt ook erge pijn
<i>Cardioloog</i>	Hartdokter
<i>Chirurg</i>	Dokter die opereert
<i>Dermatoloog</i>	Huidarts
<i>Geriatr</i>	Dokter voor oudere mensen
<i>Gynaecoloog</i>	Vrouwenarts. Arts die bevallingen doet en veel weet van vrouwelijke geslachtsorganen
<i>Internist</i>	Dokter die veel weet van inwendige ziektes
<i>Klinisch Geneticus</i>	Dokter die advies geeft over erfelijke ziekten
<i>KNO arts</i>	Keel-, neus- en oorarts
<i>Longarts</i>	Dokter die veel weet van longen en van tuberculose
<i>Microbioloog</i>	Dokter die veel weet van bacteriën en virussen
<i>Neuroloog</i>	Dokter die veel weet van hersenen en zenuwen
<i>Paediatr</i>	Kinderarts
<i>Psychiater</i>	Dokter die veel weet van psychische ziektes
<i>Oncoloog</i>	Dokter die veel weet van kanker
<i>Orthopeed</i>	Dokter die veel weet van botten en gewrichten

Radiotherapeut
Radioloog

Bestralingsdokter
Dokter die röntgenfoto's, CT-scans
en MRI scans bekijkt

Uroloog

Dokter die veel weet van de nieren
en de blaas

In de huisartspraktijk

Praktijk

Het gebouw waar de dokter werkt

Spreekuur

Dat is wanneer de dokter patiënten
ziet in de praktijk. Voor het spreek-
uur kun je een afspraak maken

Speekkamer

De kamer van de dokter

Consult

Bezoek aan een dokter

Visite

Als de huisarts bij je thuis komt om
je te onderzoeken. Dat doet de huis-
arts alleen als je niet naar de praktijk
kunt komen

Verwijsbrief

De brief die de huisarts aan de speci-
alist stuurt

Recept

Een briefje waar medicijnen op staan

In het ziekenhuis

Polikliniek

Dat is waar de specialisten patiënten
onderzoeken die niet in het zieken-
huis liggen

Laboratorium

Daar waar bloed geprikt wordt en
waar poep en plas (urine) onderzocht
worden

Op het recept

*Zalf of crème
eenmaal daags
aanbrengen*

Eén keer op een dag een beetje op de
huid doen

Zo nodig innemen

Je mag een pil slikken als je pijn
hebt

Zetpil

Pil die je in de anus (gaatje waar
poep uit komt) stopt

Vaginaal tablet

Tablet die je in je vagina stopt

Medische woorden

Anus

Gaatje waar poep uit komt

Infectie

Ontsteking door bacteriën of virus-
sen

Virus

Heel klein beestje.
Veroorzaakt ziekte

Bacterie

Heel klein beestje.
Veroorzaakt ziekte

Schimmels

Veroorzaken infectie

Besmettelijk

Iemand kan de bacteriën of virussen
op iemand anders overdragen

Ontsteking

Infectie

Geslachtsorganen

Penis en ballen bij de man. Schaam-
lippen, vagina bij de vrouw

Gemeenschap

Seks hebben

Geslachtsziekten

Ziektes die je door seks kunt krijgen

Lijst van nuttige adressen en websites

Voor jezelf:

Nuttige sites over gezondheidsproblemen:

www.patiëntenplatform.nl

www.zorgvoorjeouders.nl

www.kiesbeter.nl

www.apotheek.nl

Inspectie voor de volksgezondheid: voor als je een klacht over een ziekenhuis, instelling of arts hebt:

Tel.: 088 - 120 50 00

www.igz.nl/meldingmaken

Voor de dokter:

Tolk en vertaalcentrum: om een telefonische tolk te bestellen

Tel.: 088 - 255 52 22

Lampion: voor alle vragen over gezondheidszorg voor illegalen.

Tel.: 030 - 234 98 55

www.lampion.info

Pharos: kennis over vluchtelingen en andere migranten en gezondheid

Tel.: 030 - 234 98 00

www.pharos.nl

Stichting LOS: steunpunt voor mensen die illegalen helpen

Tel.: 030 - 299 02 22

www.stichtinglos.nl

De schrijvers zijn huisarts. Ze hebben voor het boekje hun ervaring als huisarts en de folders en patiëntenbrieven van het Nederland Huisartsen Genootschap gebruikt.

V
R
O
U
W
E
N
S
T
U
D
I
E
S



Medische Wetenschappen

UMC  St Radboud