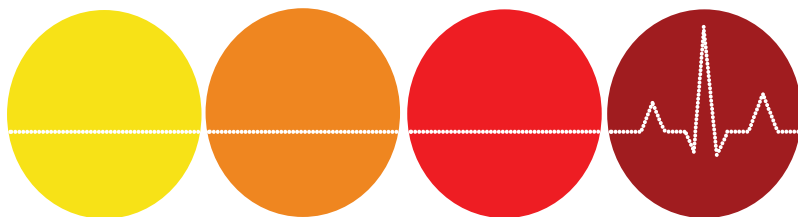


WAT TE DOEN BIJ KOORTS (KINDEREN)



Beste ouder(s)

Met deze folder willen we je informatie geven over wat je kan doen wanneer je kind koorts heeft. Zolang de temperatuur niet boven de 38°C stijgt, hoef je niet veel te doen. Geef je kind enkel wat extra te drinken.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, aarzel niet deze te stellen.

Je kan bij twijfel ook bellen naar de spoedafdeling of de kinderafdeling.

Deze telefoonnummers staan achteraan de folder.

We wensen je kind het allerbeste toe en een spoedig herstel!

WAT DOE JE BIJ KOORTS?

Je kan twee dingen doen

1. Een koortswerend middel geven.
2. Zorgen voor afkoeling.

Zorgen voor afkoeling kan niet zonder het koortswerend middel.

Bij koorts is namelijk de 'thermostaat' van het lichaam hoger ingesteld. Het lichaam probeert dan ook met alle middelen, zoals rillingen, die hogere temperatuur te bereiken en te behouden. Al jouw pogingen om je kind af te koelen (licht kleden, licht dekken, koele plaats enz.) zullen niet veel helpen.

Dat kleine lichaam zal nog harder werken om toch maar de temperatuur van die hoger ingestelde 'thermostaat' te halen.

Eigenlijk is het net zoals bij volwassenen: terwijl de koorts stijgt, heb je het ontzettend koud en zou je alles doen om het warm te krijgen. Je duffelt je helemaal in, je gaat dicht bij het vuur zitten en je kruipt diep onder de dekens. Het omgekeerde van afkoeling dus.

Wil je de koorts doen dalen, dan moet je eerst de 'thermostaat' van het lichaam lager zetten. En dat kan alleen maar met koortswerende medicijnen. Pas als dat gebeurd is, zal het lichaam graag wat van zijn warmte prijsgeven. En dan pas kan je beginnen met afkoeling.

HOE KAN JE HELPEN MET AFKOELEN

Zodra het koortswerend middel werkt, probeert het lichaam zichzelf af te koelen. Je kan je kind hierbij helpen met een aantal eenvoudige maatregelen:

- 1** Zorg ervoor dat je kind binnen in huis zo weinig mogelijk kleren draagt. Voor kleine kindjes volstaat een body of een luier, voor oudere een onderbroekje en een onderhemd. Hoe minder kleren, des te sneller de koorts verdwijnt.
- 2** Stop je kind niet onder massa's dekens. Die houden de koorts gevangen. Het beste is je kind slechts lichtjes toe te dekken. Je hoeft niet te vrezen dat je kind kou zal vatten. Houd de kamer koel en niet warmer dan 20° tot 21°C. Zorg voor voldoende verluchting in de kamer. Schakel de verwarming in de kinderkamer uit. Gebruik een ventilator of luchtververser in de zomer. Onthoud dit: koele lucht en een frisse kamer maken je kind niet zieker. Koelte verlaagt wel de koorts.
- 3** Geef je kind veel frisse, heldere dranken, maar geen melk. Melk veroorzaakt vaak maagstoornissen bij koortsige kinderen.
- 4** Geef je kind af en toe ijsjes, sorbets en bruisende dranken. Ze verlagen de lichaamstemperatuur en gaan uitdroging tegen.
- 5** Leg nooit een natte handdoek of een nat laken over je kind. Die verhinderen het normale warmteverlies.
- 6** Geef een koortswerend middel zodra de lichaamstemperatuur terug stijgt boven de 38°C.

We kunnen het niet genoeg benadrukken: **niet beginnen afkoelen zonder eerst een koortswerend middel te geven.**





Algemeen Ziekenhuis Lokeren
Partner van het UZ Gent

Lepelstraat 2
9160 LOKEREN

Onthaal
tel. 09 340 81 11
fax 09 340 81 91

Spoed
tel. 09 340 80 40

Kinderafdeling
tel. 09 340 85 60

www.azlokeren.be
info@azlokeren.be

