

Tips voor de Thuisdokter



Gezondheid!

Een goede gezondheid helpt mensen om sterker in het leven te staan. Gezonde mensen hebben meer energie. Zij voelen zich beter. Dat geeft zelfvertrouwen. En de vrijheid om de dingen te doen zoals u ze wilt. De GGD Den Haag en Azivo ondersteunen daar graag bij.

In dit boekje leest u veel over uw lichaam en over klachten die u mogelijk heeft of kunt krijgen. U leest wat u zelf kunt doen om beter te worden. Maar ook wanneer het beter is om naar de dokter te gaan.

Wij hopen dat dit boekje een bijdrage levert aan uw gezondheid.

*Ton van Dijk,
Directeur Volksgezondheid / GGD Den Haag
Roger van Boxtel,
Voorzitter Raad van Bestuur Menzis*

Inhoudsopgave

Voorwoord	3	2. Tips van huisartsen bij kwaaltjes	
1. Algemene informatie over gezondheid, huisartsenzorg en kosten		Aften	18
Levensloop	6	Brandwonden	19
Wat u zelf kunt doen om gezond te blijven		Diarree	20
Gezonde leefstijl	7	Griep	21
De thuisapotheek	9	Haaruitval	22
Geneeskrachtige kruiden	10	Hoesten	23
Vaccinaties	10	Hoofdpijn	24
De omgeving	11	Hoofdroos	25
Contact opnemen met de huisarts	11	Keelpijn	26
De huisarts	11	Koorts bij kinderen	27
Huisarts kiezen	11	Likdoorns	28
Wanneer naar de huisarts?	12	Maagklachten	29
Doktersassistente	12	Muggenbeten	30
Spreekuur	12	Ontstoken ogen	31
Praktijkverpleegkundige	13	Oorpijn bij kinderen	32
Spoed	13	Overgeven bij kinderen	33
Doorverwijzen	13	Rugklachten	34
Apotheek	14	Slapeloosheid	35
Vorbereiden op een afspraak met de dokter	14	Stress (zenuwen)	36
Hebt u vragen	15	Verkoudheid	37
Kosten van de zorg	15	Verstopping	38
Verzekering	15	Voetschimmel	39
Tegemoetkoming	16	Waterpokken	40
Buitenland	16	Zonnebrand	41
		Notities	42
		Colofon	43

Tips voor de thuisdokter

De thuisdokter bent u zelf! Want u kunt er zelf veel aan doen om gezond te blijven of te worden. Dit boekje kan u daarbij helpen. Er staan tips in van huisartsen. Dan weet u, als u ergens last van heeft, wat u er zelf aan kunt doen, wat u niet moet doen of wanneer contact met de dokter nodig is. Als u twijfelt, ga dan naar de dokter...

Niemand is altijd gezond. U kunt er zelf wel veel aan doen om gezond te blijven of te worden. Maar ook al doet u er zelf van alles aan, toch kunt u ook ziektes en kwalen krijgen. Het kan nodig zijn om hulp te zoeken. U kunt vaak hulp krijgen van mensen om u heen. Maar ook van professionele zorg- en hulpverleners. Dat is niet altijd gratis. Het is verplicht om een zorgverzekering af te sluiten. U kunt ook extra verzekeringen afsluiten, zodat het u minder kan gaan kosten als u ziek wordt.

In dit boekje staat informatie over wat u zelf kunt doen om gezond te worden en te blijven en wanneer u hulp moet zoeken. Ook is er informatie over verzekeringen en over een aantal kwalen en klachten. Meer informatie kunt u vinden op de website: www.tipsvoordethuisdokter.nl.

Leven

Een boekje over gezondheid kan niet anders beginnen, dan met de levensloop van geboorte tot sterven.

Zwangerschap *Het is belangrijk om voor en tijdens uw zwangerschap extra goed voor uw gezondheid te zorgen. Beweeg en eet gezond. Neem foliumzuur (dat voorkomt miskramen en aangeboren aandoeningen zoals een open ruggetje). Stop met roken, gebruik geen alcohol en drugs, eet geen lever, rauw vlees of rauwe vis. Maak meteen als u zwanger bent een afspraak met een verloskundige. Die vindt u onder andere via uw huisarts, apotheek of internet (www.knov.nl). De verloskundige vertelt wat met uw lichaam gebeurt, hoe u voor u zelf en voor uw kindje kunt zorgen en wat zij voor u kan doen. U komt tijdens uw zwangerschap*



regelmatig bij haar op controle. Na de geboorte blijft u gezond eten en bewegen. Ook zorgt u voor voldoende ontspanning. Zorg voor een rookvrije omgeving, want roken is slecht voor uzelf en uw baby. Als u problemen heeft met zwanger worden, praat dan met uw huisarts.

Lichaam en geest De mens heeft een lichaam en een geest. Lichaam en geest werken samen. Als u bijvoorbeeld veel piekert, dan kunt u buikpijn of hoofdpijn hebben, geen eetlust of gaat u juist erg veel eten. U moet goed voor uw lichaam en uw geest zorgen. Bij een gezonde leefstijl hoort ook dat u voldoende ontspanning heeft en leert omgaan met stress. Dit is goed voor uw geest en dus ook voor uw lichaam.

Doodgaan is ook een deel van het leven. Natuurlijk hopen we allemaal dat we een lang, gelukkig en gezond leven zullen krijgen. Maar mensen kunnen op elke leeftijd sterven. Het is verstandig om u op de dood voor te bereiden. Er zijn keuzes te maken bij pijn en verzorging. Daarom kunt u zich goed laten informeren, eventueel via uw huisarts.

Wat u zelf kunt doen om gezond te blijven

Gezonde leefstijl U kunt er zelf van alles aan doen om gezond te blijven. Een gezonde leefstijl helpt daarbij.

Gezonde voeding Gezond eten is heel belangrijk. Gezonde voeding zorgt dat het lichaam goed werkt en dat je fit blijft. Het helpt mee om de kans op ziekten zoals hart- en vaatziekten te verkleinen.

Tips voor een gezonde voeding:

- Eet gevarieerd en let op het aantal calorieën. Kijk op de website www.voedingscentrum.nl
- Eet niet teveel.
- Let op het soort vet dat u eet. Eet zo weinig mogelijk verzadigde vetten. Verzadigd vet zit in dierlijke producten zoals vlees, eieren en zuivel. Kies vooral magere, vetarme en halfvolle producten. Smeer bij dagelijks gebruik halvarine op uw brood.





Liever geen roomboter, want die bevat veel voornamelijk verzadigd vet.
Vis bevat onverzadigd vet. Regelmatig vette vis eten is goed voor het hart.
Plantaardige vetten zijn altijd onverzadigd. Kies bij bakken, braden of frituren voor olie of andere vloeibare bak- en braadproducten.

- Eet en drink weinig zoete producten.
- Eet minimaal 2 ons groenten en 2 stuks fruit per dag.
- Eet bij voorkeur volkorenbrood.
- Drink water, in plaats van frisdrank.
- Houd de keuken goed schoon. En was uw handen met zeep voor en tijdens het koken.

Sporten en bewegen Bewegen houdt uw lichaam gezond. Volwassenen moeten iedere dag minimaal een half uur bewegen. Voldoende bewegen is goed voor uw hart en bloedvaten en verlaagt de bloeddruk. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten kleiner. Als u niet voldoende beweegt kunt u overgewicht krijgen. Door elke dag te bewegen voelt u zich fitter en gezonder. Voldoende beweging verbetert de spijsvertering. U gaat gemakkelijker naar de wc en hebt minder last van verstopping. Bewegen is ook goed voor de geest. Tips om meer te bewegen:

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Ga fietsen of wandelen.
- Stap één of twee haltes eerder uit de tram of bus en loop het laatste stuk.
- Spreek met iemand af om samen te bewegen. Zo bent u gezond bezig en is het ook nog gezellig.
- Kies een vaste dag en tijd af om te bewegen, dan houdt u het makkelijker vol.
- Ga met de fiets of lopend boodschappen doen.

Mondverzorging Een goede verzorging van het gebit is belangrijk om uw gebit te behouden en ziekten te voorkomen.

- Poets 2 keer per dag tanden en kiezen minimaal 2 minuten met een tandpasta met fluoride. Door fluoride te gebruiken wordt het gebit sterker.
- Koop om de 3 maanden een nieuwe tandenborstel.
- Spuug na het poetsen alleen de tandpasta uit. Niet meer spoelen met water. Zo kan fluoride langer zijn werk doen.

- Let op bloedend tandvlees. Dit kan een teken zijn dat u beter (maar niet harder!) moet poetsen.
- U kunt altijd advies vragen bij de mondhygiëniste of tandarts over hoe u moet poetsen.
- Alleen goed poetsen is niet voldoende. Om geen gaatjes te krijgen moet u ook opletten met wat u eet en drinkt.
- Naast 3 hoofdmaaltijden mag er 4 keer per dag iets tussendoor gegeten of gedronken worden. Water mag u wel naar behoefte drinken. Drink maximaal 2 liter vocht per dag.
- Eet niet de hele dag door. Want bijna elke keer dat u iets eet of drinkt komt uw gebit in aanraking met zuren die het zouden kunnen aantasten. Uw eigen speeksel beschermt uw tanden en kiezen tegen die zuuraanval. Het is dus beter dat niet meteen weg te poetsen. U kunt wel na het eten uw mond met water spoelen.
Gun uw tanden rustpauze!
- Laat het gebit van uw kinderen 2 maal per jaar controleren door uw tandarts.
Voor kinderen jonger dan 18 jaar is dit gratis.
- Laat uw eigen gebit 1 maal per jaar controleren door uw tandarts of mondhygiëniste.

De thuisapotheek

Zorg ervoor dat uw medicijnkastje goed gevuld is. Want u kunt altijd een kwaal of pijn krijgen. Let erop dat medicijnen over de datum kunnen raken. Kinderen mogen niet bij het medicijnkastje komen. Hang het altijd op in een droge en koele ruimte. Lees altijd de bijsluiter als u medicijnen gebruikt. Hier volgt een lijstje met artikelen (zonder recept verkrijgbaar) die echt thuis horen in uw huisapotheek.

- Paracetamol tabletten (500 mg) tegen pijn, voor volwassenen.
- Paracetamol zetpillen of tabletten tegen pijn, voor kinderen.
- Ibuprofen tabletten tegen ergere pijn. Overleg met de huisarts of u ibuprofen kunt gebruiken als u een chronische ziekte heeft of dagelijks medicijnen moet gebruiken.
- ORS poeder (een in water oplosbaar zout en suikermengsel) voorkomt uitdroging bij diarree.
- Betadine wondzalf.
- Een thermometer.
- Een schaartje.





- Een pincet.
- Verbandmiddelen een aantal steriele gaasjes, verbandrollen (6 cm breed), pleisters met wondkussentjes en hechtpleisters.

Geneeskrachtige kruiden

In veel culturen worden geneeskrachtige kruiden gebruikt. Kruiden kunnen gevaarlijk zijn. Soms gaan ze slecht of helemaal niet samen met voorgeschreven medicijnen. Het is belangrijk het gebruik van kruiden en hun wisselwerking met andere medicijnen goed te begrijpen. Kruiden kunnen bijwerkingen hebben. Let bij het kopen van kruiden goed op de houdbaarheid. Volg de aanwijzingen van een specialist en die op de verpakking of bijsluiter staan. Vertel het altijd aan uw huisarts en apotheker als u geneeskrachtige kruiden gebruikt. Neem de verpakking mee waarop staat wat erin zit.

Vaccinaties

Wat is een vaccinatie? Een vaccinatie is een vloeistof die door een verpleegkundige of dokter met een naaldje in de bovenarm of het bovenbeen gespoten wordt.

Waarom een vaccinatie? Een vaccinatie of inenting zorgt ervoor dat u een bepaalde ziekte niet kunt krijgen. Het gaat om besmettelijke ziekten die u kunt overnemen van andere mensen of dieren. Niet voor alle ziekten bestaat een vaccin. Wel voor de meeste ernstige kinderziektes en voor sommige besmettelijke ziekten in het buitenland.

Wie krijgt vaccinaties? Ieder kind krijgt een aantal vaccinaties tegen verschillende kinderziekten. Iedereen die naar het buitenland gaat, kan gevaccineerd worden tegen besmettelijke ziekten die daar voorkomen. Soms zijn vaccinaties verplicht, bijvoorbeeld voor mensen die naar Mekka gaan.

Kun je er last van krijgen? Vooral kinderen kunnen enkele dagen last hebben van een vaccinatie. Ze krijgen wat koorts en zijn huilerig. Krijgt u erge jeuk of rode uitslag of problemen met ademen, dan moet u meteen naar de huisarts of huisartsenpost

gaan. Dit komt gelukkig weinig voor.

Waar haal je vaccinaties? Voor vaccinaties voor kinderen gaat u naar het Consultatiebureau en/of Centrum voor Jeugd en Gezin. Reizigers naar het buitenland kunnen vaak terecht bij hun huisarts. Mocht dit niet kunnen, dan kunt u naar de GGD gaan.

Vergoeding: Sommige vaccinaties kosten geld. Vaak worden bepaalde vaccinaties vergoed door de zorgverzekeraar. Uw zorgverzekeraar kan u hierover informeren.

De omgeving

De omgeving heeft ook invloed op uw gezondheid. Een vochtig huis kan bijvoorbeeld leiden tot klachten. Zorg dus voor voldoende frisse lucht door goed te ventileren. Het weer kan problemen geven bijvoorbeeld als het erg warm of erg koud is. Zoals zonnebrand of uitdroging in de zomer en griep in de winter.

Contact opnemen met de huisarts

Het is niet altijd duidelijk wanneer iemand contact moet opnemen met een huisarts. Het is niet de bedoeling dat mensen te vroeg hulp zoeken. Maar het is zeker niet goed om te lang te wachten. De informatie in dit boekje is beperkt. Kijk op de website www.tipsvoordethuisdokter.nl voor meer informatie.

De huisarts

Uw huisarts zal u uw leven lang kunnen bijstaan. Neem bij klachten of vragen over uw gezondheid altijd eerst contact op met uw huisarts. Uw huisarts is meestal uw beste raadgever. Bovendien zijn hier voor u geen (extra) kosten aan verbonden. Met sommige vragen kunt u echter niet bij uw huisarts terecht.

Huisarts kiezen U kunt zelf een huisarts kiezen. Het kan zijn dat u moet kiezen voor een huisartspraktijk waar uw zorgverzekeraar een contract mee heeft. Uw zorgverzekeraar



kan u hierover informeren. Elke praktijk heeft een folder of website met informatie.

Wanneer naar de huisarts Wat doet de huisarts? De huisarts beoordeelt en behandelt de meeste gezondheidsproblemen zelf. U kunt bij de huisarts terecht:

- Met lichamelijke of psychische klachten.
- Voor informatie en advies.
- Voor eerste hulp en kleine ingrepen.
- Voor onderzoek en behandeling.
- Voor zorg en ondersteuning.



Wat doet de huisarts niet? U kunt heel veel onderwerpen met uw huisarts bespreken. Maar u kunt niet bij uw huisarts terecht met het invullen van formulieren of aanvragen voor bijvoorbeeld:

- Een urgentieverklaring voor een woning.
- Bijzondere bijstand.
- Een invalidenparkeerplaats.
- Een scooter.
- Huishoudelijke hulp.
- Woningaanpassingen.



Doktersassistente Als u belt naar een huisartsenpraktijk neemt meestal de doktersassistente de telefoon aan. De assistente stelt u een aantal vragen over uw klacht. De assistente kan u vaak al uitleg en advies geven. Zij is hiervoor opgeleid. De doktersassistente kan ook handelingen verrichten zoals oren uitspuiten, urine onderzoeken, injecties geven of bloeddruk meten. De assistente kan ook voor u een afspraak bij de huisarts maken. Of aan de dokter vragen of hij u terugbelt. De doktersassistente kan u vertellen met welk verzoek u bij de huisarts terecht kunt.

Spreekuur De doktersassistente kan u vertellen hoe het spreekuur in de praktijk geregeld is. Sommige huisartsen hebben een inloopspreekuur. U kunt dan op vaste tijden (zonder vooraf een afspraak te maken) naar het spreekuur. Anderen hebben een telefonisch spreekuur. Er zijn ook spreekuren op afspraak.

Praktijkverpleegkundige Naast de huisarts werkt soms een praktijkverpleegkundige. De huisarts heeft de verantwoordelijkheid voor haar werk. Praktijkverpleegkundigen zorgen bijvoorbeeld voor patiënten met chronische ziekten zoals diabetes of longaan-
doeningen. Ook verzorgen zij wonden of helpen bij stoppen met roken. Vaak is er ook een medewerker in de praktijk met wie u kunt praten over uw zorgen.

Spoed Er zijn huisartsen die voor spoedgevallen een apart telefoonnummer hebben. Maar het kan ook zijn dat u wordt doorgeschakeld. U krijgt dan snel de doktersassistente of huisarts aan de telefoon. Bij spoed komt de huisarts direct langs. Als het nodig is dat u naar het ziekenhuis gaat belt de huisarts de specialist in het ziekenhuis. Als het noodzakelijk is, regelt de huisarts een ambulance die u naar het ziekenhuis brengt. Buiten werktijd krijgt u een antwoordapparaat met het telefoonnummer van de huisartsenpost dat u dan kunt bellen. Het is ook mogelijk dat u wordt doorgeschakeld. Dit is een regionaal centrum, waar huisartsen uit de buurt samenwerken. Hier kunt u terecht met een medisch probleem dat niet kan wachten tot uw huisarts weer op de praktijk is. Het is belangrijk dat u dan eerst de huisartsenpost belt. Zij kunnen uw vraag beoordelen en vertellen waar u terecht kunt.

U kunt alleen rechtstreeks naar de EHBO van het ziekenhuis als u in een echt spoedeisende of levensbedreigende situatie bent. Dit is dus echt alleen voor noodgevallen. Dit bezoek kan ook geld kosten (verplicht eigen risico). Neem ook dan eerst contact op met uw huisarts of huisartsenpost.

Doorverwijzen Uw huisarts kan u doorverwijzen naar een medische specialist in het ziekenhuis. U krijgt dan van de huisarts een verwijsbrief mee. In deze brief staat waarom u naar het ziekenhuis moet. U kunt pas een afspraak maken in het ziekenhuis als u deze brief van uw huisarts hebt gekregen. Informeer bij uw zorgverzekeraar of het ziekenhuis waar u heen wilt, een contract heeft met uw zorgverzekeraar. Als u bij de specialist bent geweest dan informeert de specialist uw huisarts. U hoeft dus niet zelf de huisarts op de hoogte te stellen. Uw huisarts kan u ook doorverwijzen naar een diëtist(e), psycholoog of psychiater.





Apotheek Wanneer u medicijnen voorgeschreven krijgt van uw huisarts of specialist, kunt u deze afhalen bij uw apotheek. Medicijnen en ook de handelingen van de apotheker zijn kosten die onder het verplicht eigen risico vallen. De kosten die de apotheker mag berekenen voor het afleveren van uw medicijnen, zijn afhankelijk van de tijd waarop u uw medicijnen afhaalt. Het is dus belangrijk zoveel mogelijk overdag naar de huisarts te gaan en dan ook overdag de medicijnen af te halen. Wanneer u de medicijnen 's avonds of op zondag afhaalt, is dit vaak duurder. Ook is het voordeliger een merkloos medicijn te gebruiken. Deze zijn vaak veel goedkoper, maar werken even goed als het dure merkproduct. Uw apotheker kan u hier meer over vertellen. Alleen in zeer specifieke gevallen die een arts vaststelt, kan een merkmedicijn nodig zijn.

Vorbereiden op een afspraak met de dokter Het komt voor dat patiënten na het bezoek aan een arts niet meer weten wat deze heeft gezegd of dat ze vergeten zijn iets te vragen of te vertellen. Als u naar de huisarts of het ziekenhuis gaat kan het helpen als u zich thuis voorbereidt.

- Bedenk of u iemand mee wilt nemen naar de afspraak.
- Als u iemand meeneemt, informeer deze persoon dan goed.
- Schrijf uw vragen op, bijvoorbeeld:
 - Wat heb ik?
 - Hoe komt het?
 - Wat kan eraan gedaan worden?
 - Wat gebeurt er als ik me laat behandelen?
 - Wanneer krijg ik de uitslag van een onderzoek?
 - Hoe lang duurt het herstel?
 - Wat zijn de risico's?
 - Wat gebeurt er als ik mij niet laat behandelen?
- Neem uw legitimatiebewijs, medicijnpaspoort, ziekenhuiskaartje en zorgpasje mee. Vergeet het niet aan uw huisarts te melden als u geneeskrachtige kruiden gebruikt. En vertel erbij welke dat zijn.

Tijdens het gesprek:

- Vertel in het kort wat u mankeert.
- Luister goed en maak aantekeningen tijdens het gesprek.
- Als iets niet duidelijk is, vraag de dokter om het nog een keer uit te leggen.

Hebt u vragen? Kijk op www.thuisarts.nl Dit is een website van het Nederlands Huisartsen Genootschap. U vindt hier betrouwbare informatie van huisartsen over gezondheid en ziekte.

Kosten van de zorg

Let op: verzekeringen en regelingen kunnen veranderen. Kijk op de website voor de nieuwste informatie.

Verzekering Iedereen kan ziek worden. De kosten van zorg zijn hoog. U bent vanaf 18 jaar verplicht zich te verzekeren met een basisverzekering. Er is ook een aanvullende verzekering mogelijk. Informeer goed naar de mogelijkheden.

- U kunt zich niet tegen alle kosten verzekeren. Een deel van de zorg moet u zelf betalen. Dat heet 'het verplicht eigen risico'. U betaalt dit eigen risico aan bijna alle zorgaanbieders. Alleen voor een bezoek aan uw huisarts betaalt u dit niet. Ga dus bijvoorbeeld niet direct naar het ziekenhuis, maar ga eerst langs uw huisarts. Dat scheelt u veel geld.
- Meld uw kind binnen 4 maanden na de geboorte aan voor de zorgverzekering. Zodat uw kind niet onverzekerd is.
- Voor kinderen tot 18 jaar is de basisverzekering en de aanvullende verzekering vaak gratis.
- Als u kinderen heeft, laat u dan goed informeren over wat het meest gunstige pakket voor uw gezin is. Uw kinderen zijn gratis meeverzekerd, ook met uw aanvullende verzekering.
- Afhankelijk van uw persoonlijke situatie kan een uitgebreider aanvullend pakket financieel gunstiger zijn.



Tegemoetkoming Er zijn regelingen voor tegemoetkomingen.

- Voor een deel van de zorgkosten kunt u recht hebben op toeslagen. Als uw jaarlijkse inkomen lager is dan het door de overheid vastgestelde bedrag dan heeft u recht op een zorgtoeslag. Deze toeslag kunt u zelf aanvragen via www.toeslagen.nl.
- De compensatie eigen risico is een compensatie op het jaarlijks eigen risico wat u zelf moet betalen. De compensatie hoeft u niet zelf aan te vragen, dit gaat automatisch via het centraal Administratie Kantoor (CAK) (zie www.CAK.nl).
- Er is een aparte regeling voor mensen met een chronische aandoening, een handicap, ouderen en arbeidsongeschikten. Als u in aanmerking komt, krijgt u een brief van het CAK (Centraal Administratie Kantoor). U kunt het aanmeldformulier ook downloaden via www.hetcak.nl. U kunt op www.testwtcg.nl nagaan of u in aanmerking komt voor de tegemoetkoming.

Buitenland

- Als u naar het buitenland gaat, bent u niet automatisch voor alle medische kosten verzekerd. Informeer hier goed naar bij uw zorgverzekeraar.
- Het is belangrijk dat u altijd een goede reisverzekering afsluit. Ook als u op vakantie naar uw moederland/land van herkomst gaat.

Tip 1 - Aften



De klachten

- pijnlijke zweertjes (grijs-witte plekjes met een rood randje) in de mondholte, op de tong of het tandvlees
- meestal zijn er maar één of twee zweertjes. Maar soms kunnen er tientallen zweertjes tegelijk of grotere zweren ontstaan.

Wat u er zelf aan kan doen

- rustig afwachten tot ze vanzelf verdwijnen, meestal binnen 2 weken
- als het nodig is paracetamol gebruiken tegen de pijn
- poets voorzichtig uw tanden
- probeer van de aften af te blijven (dus niet erin bijten of er met de tanden overheen schrapen)

Wat u niet moet doen

- u moet geen harde toast of scherp gekruid voedsel eten als u last van aften hebt

Neem contact op met de dokter

- als het na 2 weken nog niet over is
- als u grotere witte of rode plekken in uw mond hebt
- als u last hebt van zweren of aften op andere plekken van uw lichaam (zoals op de geslachtsdelen)
- als u denkt dat de aften door uw (kunst)gebit zijn veroorzaakt, ga dan naar de tandarts

De klachten

- droge, rode en pijnlijke plek
- natte, rode en pijnlijke plek, soms met blaren

Wat u er zelf aan kan doen

- wees altijd voorzichtig met vuur, hete voorwerpen, vloeistoffen, stoom en elektriciteit, vooral als er kinderen in de buurt zijn!
- de brandplek minstens 15 minuten koelen bij voorkeur met zachtstromend, lauw water. Zelfs koelen met slootwater is beter dan niets doen.

Wat u niet moet doen

- u moet brandblaren nooit doorprikken
- u moet aan de brandwond klevende kleding niet verwijderen

Neem contact op met de dokter

- als droge of natte brandwond in een week niet geneest
- met alle andere soorten brandwonden, na het koelen
- bij kinderen alle soorten brandwonden, na het koelen

Tip 2 - Brandwonden



Tip 3 - Diarree



De klachten

- krampen in de buik
- uitdroging: minder plassen, donkere urine, een droge mond of sufheid

Wat u er zelf aan kan doen

- voldoende (steeds kleine beetje) drinken
- bij gevaar van uitdroging is het verstandig ORS (zie thuisapothek) te gebruiken

Wat u niet moet doen

- u moet geen medicijnen tegen diarree gebruiken
- u moet geen speciaal dieet volgen, dat helpt namelijk niet

Neem contact op met de dokter

- als de diarree langer dan 4 dagen duurt of wanneer de diarree steeds weer terugkomt
- met kinderen tot 2 jaar, zeker wanneer de diarree samengaat met koorts, overgeven of sufheid
- bij uitdrogingsverschijnselen
- wanneer er bloed of slijm bij de ontlasting zit

De klachten

- koorts
- spierpijn in hele lichaam
- een ziek gevoel
- hoofdpijn
- hoesten
- rillerig zijn, zweten

Wat u er zelf aan kan doen

- het belangrijkste is dat u uitzielt. Geef uzelf de tijd een paar dagen ziek te zijn.
- wanneer de klachten erg vervelend zijn, kunt u om deze te verlichten paracetamol (niet wanneer u zwanger bent) innemen

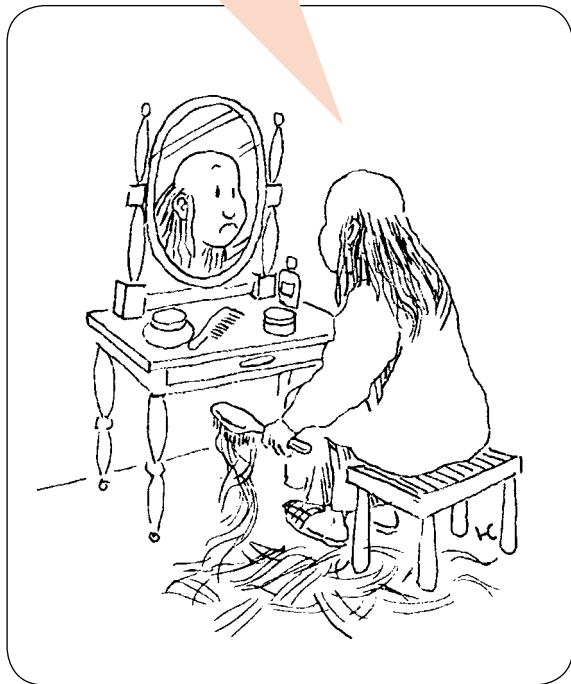
Neem contact op met de dokter

- wanneer u bloed ophoest
- als de temperatuur eerst daalt, maar later opnieuw stijgt
- wanneer de koorts na 5 dagen niet daalt
- als griep samengaat met benauwdheid of veel slijm
- wanneer u suikerziekte, een longziekte of hart- en vaatziekte hebt

Tip 4 - Griep



Tip 5 - Haaruitval



De klachten

- plotseling abnormaal verlies van hoofdhaar
- kale plekken op uw hoofd

Wat u er zelf aan kan doen

- haaruitval kan te maken hebben met medicijngebruik, lichamelijke (ziekte, operatie, bevalling) of geestelijke stress. Wacht rustig af tot de haaruitval stopt.
- gezond eten
- stress vermijden

Neem contact op met de dokter

- als u behalve haaruitval ook andere klachten hebt
- als er geen duidelijke reden is voor het haarverlies
- als u ronde kale plekken op uw hoofd krijgt

De klachten

- hoesten met slijm
- hoesten zonder slijm (droge hoest)

Wat u er zelf aan kan doen

- vaak wat drinken of zuigen op een dropje of zuurtje
- bij verkoudheid de neus druppelen met zout water
- stomen onder een doek of onder de douche
- bij hoest met slijm, thee met honing drinken (dat verzacht)

Ga naar de dokter

- als hoesten samengaat met benauwdheid, pijn op de borst of ziek zijn
- als u bloederig slijm ophoest
- met baby's onder 1 jaar die langer dan enkele dagen hoesten
- wanneer de hoest langer dan 14 dagen duurt of steeds terugkomt

Tip 6 - Hoesten



Tip 7 - Hoofdpijn



De klachten

- pijn in het voorhoofd, zijkanten van het hoofd of het achterhoofd
- een drukkende, doffe pijn, een gevoel van een knellende band om het hoofd

Wat u er zelf aan kan doen

- voor voldoende rust zorgen, niet te veel en niet te weinig slapen
- elke dag proberen op dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan
- een dagboek schrijven om zo misschien beter te kunnen begrijpen waar de hoofdpijn vandaan komt
- als uw hoofdpijn komt door zorgen of spanningen kunt u ontspanningsoefeningen of yoga gaan doen. Praat met anderen over uw zorgen.
- lichamelijk actief zijn
- als het nodig is paracetamol (niet langer dan een paar dagen en niet als u zwanger bent) innemen

Wat u niet moet doen

- u moet geen voedsel of drank gebruiken waar u hoofdpijn van kunt krijgen (zoals koffie of alcohol)

Neem contact op met de dokter

- als er ook andere klachten zijn, zoals slecht zien (oogklachten), overgeven, sufheid of verlamingsverschijnselen

De klachten

- kleine witte schilfertjes verspreid op het hoofd
- jeuk
- een vette huid

Wat u er zelf aan kan doen

- om de paar dagen uw haar wassen met een anti-roos shampoo. Goed masseren, laten intrekken en heel goed uitspoelen.
- zonlicht helpt tegen roos. Ga dus veel naar buiten als de zon schijnt.

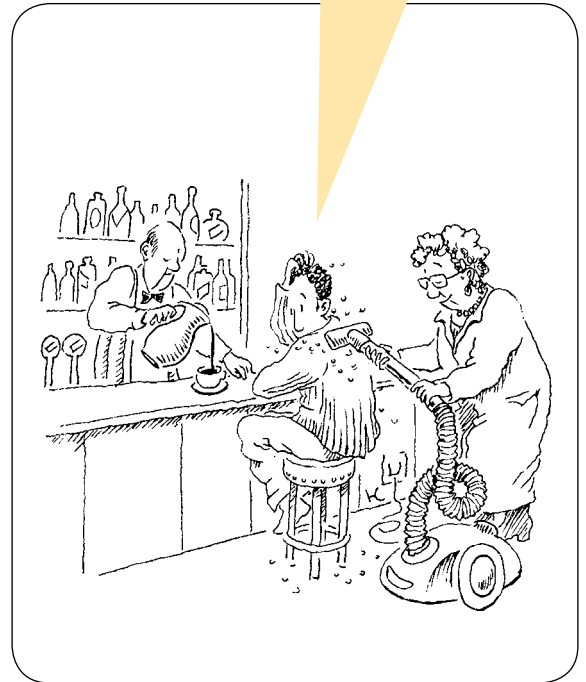
Wat u niet moet doen

- u moet geen shampoos tegen vet haar of andere haarverzorgingsproducten gebruiken

Neem contact op met de dokter

- als de hoofdhuid ontstoken of pijnlijk is
- als u een vaste schilferende plek heeft
- als u ook schilferende rode plekken in uw gezicht krijgt

Tip 8 - Hoofdroos



Tip 9 - Keelpijn



De klachten

- pijn in de keel of bij het slikken
- koorts, of het gevoel koorts te hebben
- verkoudheid en/of hoesten

Wat u er zelf aan kan doen

- voldoende drinken (koude dranken) en eten, als u daar zin in heeft
- zuigen op een dropje, zuurtje of ijsklontje helpt tegen de pijn (keeltabletten helpen niet beter)
- gorgelen met zout water (een theelepel zout in een glas water)
- voldoende rust nemen
- bij pijn als het nodig is paracetamol (niet wanneer u zwanger bent) innemen

Wat u niet moet doen

- u moet niet roken

Neem contact op met de dokter

- als slikken of drinken niet meer gaat
- wanneer de keelpijn langer dan 7 dagen duurt
- als u zieker wordt
- als er ook vlekjes op het gezicht of lichaam te zien zijn

De klachten

- de lichaamstemperatuur is hoger dan 38 graden °C (meten met een thermometer in de anus is het meest betrouwbaar)
- het koud hebben en rillen (als de koorts snel stijgt)
- het warm hebben en zweten (als de koorts gaat dalen)
- het gedrag van uw kind is belangrijker dan de hoogte van de koorts. Als uw kind drinkt en speelt is er meestal niet veel aan de hand.
- de temperatuur kan 's avonds hoger zijn dan 's ochtends

Wat u er zelf aan kan doen

- extra drinken geven
- kind extra aandacht geven (een spelletje spelen, voorlezen)
- voor dunne, loszittende kleding zorgen
- medicijnen tegen de koorts zijn niet nodig. Als uw kind zich erg ziek voelt kunt u kinderparacetamol geven.
- als uw kind zich goed voelt, hoeft u het niet in bed of binnen te houden

Wat u niet moet doen

- u moet uw kind niet dwingen om te eten
- u moet ervoor zorgen dat uw kind het niet te warm heeft, het niet onder een te dikke deken leggen

Neem contact op met de dokter

- met een kind onder 1 jaar
- als de koorts samengaat met sufheid, weinig willen drinken of een stijve nek, benauwdheid, overgeven of diarree
- wanneer de koorts na 3 dagen nog niet verdwenen is
- als de koorts, na gedaald te zijn geweest, weer stijgt

Tip 10 - Koorts bij kinderen



Tip 11 - Likdoorns



De klachten

- eeltknobbels, harde plekken onder de voet of tussen de tenen, die soms pijn doen

Wat u er zelf aan kan doen

- ruime, goed zittende schoenen dragen
- likdoornring of - pleister gebruiken
- gaasjes tussen de tenen of op de likdoorn doen (tegen de druk)
- naar de pedicure gaan voor een behandeling

Wat u niet moet doen

- u moet geen te kleine, knellende schoenen of schoenen met hoge hakken dragen

Neem contact op met de dokter

- als u behalve last van likdoorns, ook suikerziekte hebt
- wanneer u gevoelloze plekken op uw voeten heeft
- als er zweertjes op uw voeten komen
- als u er steeds meer last van krijgt

De klachten

- pijn in de maagstreek (bovenbuik)
- een zwaar, vol of opgeblazen gevoel hebben
- misselijkheid, boeren
- brandend maagzuur
- geen zin in eten

Wat u er zelf aan kan doen

- regelmatig en gezond eten
- uitzoeken van welk eten u last krijgt en dat niet meer eten. Een speciaal dieet is niet nodig.
- afvallen als u te zwaar bent. Maagklachten kunnen komen door overgewicht.
- kauw uw eten goed en zorg voor een goede stoelgang
- probeer of een zuurbinder helpt. Deze kunt u als drank kopen bij apotheek of drogist.

Wat u niet moet doen

- u moet geen pijnstillers gebruiken
- u moet geen alcohol of koffie drinken
- u moet niet eten vlak voordat u gaat slapen

Neem contact op met de dokter

- wanneer uw maagklachten na 4 weken nog niet over zijn
- als u de pijn ook voelt in kaak, arm of rug
- als u afvalt, bloed overgeeft of zwarte ontlasting heeft

Tip 12 - Maagklachten



Tip 13 - Muggenbeten



De klachten

- jeukende rode bulten of bultjes. De bult verdwijnt meestal vrij snel, maar de jeuk blijft langer.
- soms blaasjes of blaren. Ook die gaan vanzelf weg in een paar dagen.

Wat u er zelf aan kan doen

- sluit de deuren en doe voor open ramen de gordijnen dicht
- draag kleding met lange mouwen en broekspijpen
- gebruik producten die citroenlucht verspreiden; muggen houden daar niet van
- sla de muggen dood met een vliegenmepper of krant
- leg koude, natte washandjes op de bultjes om de jeuk te verminderen

Wat u niet moet doen

- u moet niet aan de bultjes krabben. De jeuk wordt dan alleen maar erger en de bulten kunnen groter worden.

Neem contact op met de dokter

- als de bulten steeds groter worden

De klachten

- het oogwit is rood
- het oog traant, brandt of jeukt
- de oogleden kunnen aan elkaar plakken

Wat u er zelf aan kan doen

- uw oog schoonvegen in de richting van de neus met een wafje met gewoon kraanwater

Wat u niet moet doen

- u moet geen contactlenzen dragen
- u moet geen oogmake-up gebruiken
- u moet niet in ontstoken ogen wrijven

Neem contact op met de dokter

- als de oogontsteking na 3 dagen niet minder is geworden
- wanneer u plotseling slecht ziet en knippen niet goed helpt
- wanneer u veel last heeft van licht

Tip 14 - Ontstoken ogen



Tip 15 - Oorpijn bij kinderen



De klachten

- pijn aan een of beide oren. Baby's grijpen soms naar hun oortje.
- hangerig zijn
- geen zin in eten hebben
- koorts
- huilen, slecht kunnen slapen
- kleine kinderen hebben soms diarree en buikpijn
- een verstopte of snotterige neus
- vocht uit het oor (loopoor)

Wat u er zelf aan kan doen

- neusdruppeltjes of neusspray gebruiken
- paracetamol geven

Neem contact op met de dokter

- met een baby onder de 6 maanden
- als uw kind jonger is dan 2 jaar en pijn heeft aan allebei de oren
- als uw kind erg ziek is of zieker wordt (steeds meer koorts krijgt, niet wil eten of drinken of suf wordt)
- wanneer het na 3 dagen niet beter gaat
- als uw kind een week een loopoor heeft

De klachten

- het eten en drinken komt naar buiten
- misselijkheid
- ziek zijn
- uitdroging: minder plassen en droge mond en lippen of sufheid

Wat u er zelf aan kan doen

- uw kind steeds (iedere 5-10 minuten) een klein beetje laten drinken

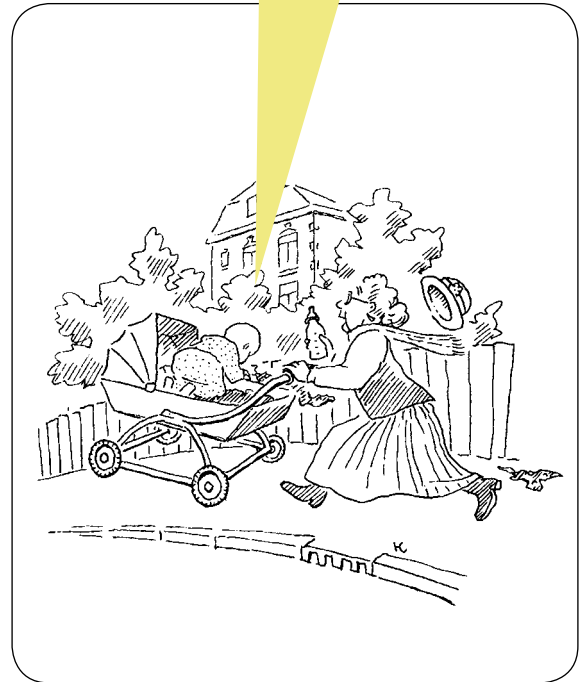
Wat u niet moet doen

- u moet geen geneesmiddelen tegen overgeven gebruiken

Neem contact op met de dokter als uw kind

- erge buikpijn heeft
- een zieke indruk maakt, suf is, of niet doet zoals u gewend bent
- niet wil drinken
- een halve dag niet geplast heeft
- ook diarree en koorts heeft
- als er bloed in het overgeefsel zit
- als het begonnen is nadat het kind gevallen is

Tip 16 - Overgeven bij kinderen



Tip 17 - Rugklachten



De klachten

- pijn onder in de rug
- stijf gevoel onder in de rug
- de pijn zit ook in uw billen of bovenbenen

Wat u er zelf aan kan doen

- zo veel mogelijk in beweging blijven, maar wees voorzichtig met uw rug. Wandelen of fietsen is het beste.
- 4 maal per dag 1000 mg paracetamol innemen op vaste tijden (niet gebruiken wanneer u zwanger bent). Ook al hebt u op dat moment geen pijn (probeer dit eerst een paar dagen uit).
- op een goede (auto)stoel zitten
- een goede zithoogte op het werk kiezen
- bekijk of de rugpijn met spanningen of uw werk te maken heeft

Wat u niet moet doen

- het is meestal niet goed in bed te blijven liggen
- u moet niet te lang in dezelfde houding blijven
- u moet niet te zwaar tillen

Neem contact op met de dokter

- als de rugpijn samengaat met pijn in uw been onder de knie
- als de kracht of uw gevoel in uw been vermindert
- als u problemen krijgt met plassen
- als de pijn na een week nog steeds hevig is
- als bewegen na 3 weken nog slecht lukt

De klachten

- slecht slapen (moeilijk in slaap vallen, vaak en te vroeg wakker)
- overdag niet uitgerust zijn
- vermoeidheid
- slaperig of prikkelbaar zijn (gauw boos worden)
- zich slecht kunnen concentreren

Wat u er zelf aan kan doen

- probeer elke dag op dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan
- ga pas naar bed als u slaap hebt
- als u niet kunt slapen, opstaan en iets rustigs gaan doen
- 1 uur voor het slapen stoppen met werken
- voor het slapen een korte wandeling maken, een warm bad nemen, ontspanningsoefeningen of aan yoga gaan doen
- voor gemakkelijk zittende nachtkleding zorgen
- zorg voor een goed bed, genoeg frisse lucht en dat het donker is in de slaapkamer
- als u zich ergens zorgen over maakt er met iemand over praten
- overdag meer bewegen

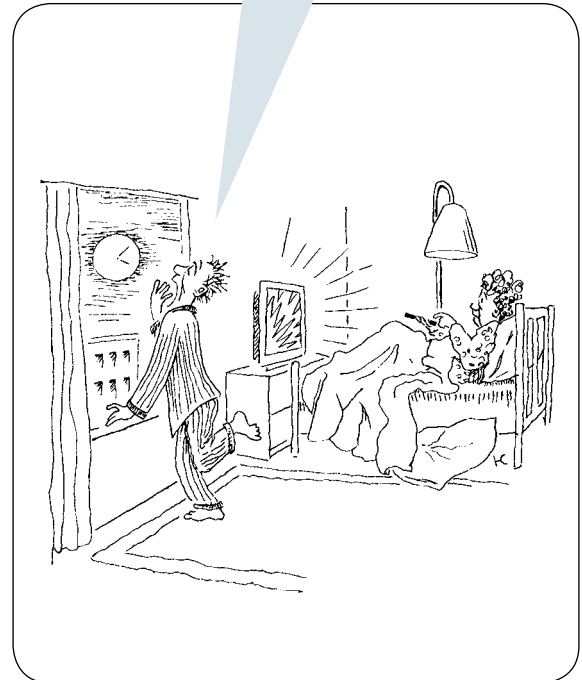
Wat u niet moet doen

- eet niet meer vanaf 3 uur voordat u gaat slapen
- drink 's avonds geen koffie, sterke thee, energiedrank of cola
- drink geen alcohol om in te slapen
- gebruik uw slaapkamer niet als werk/studeerkamer of om er TV te kijken
- u moet niet vlak voor het slapen gaan naar spannende films kijken
- u moet geen slaapmiddelen slikken (ze zijn verslavend en verhogen de kans om te vallen)

Neem contact op met de dokter

- als u lichamelijke klachten hebt waardoor u slecht slaapt
- wanneer de slapeloosheid met bovenstaande adviezen niet overgaat

Tip 18 - Slapeloosheid



Tip 19 - Stress (zenuwen)



De klachten

- vergeetachtigheid, zich slecht kunnen concentreren
- piekeren, minder plezier hebben
- niet kunnen slapen
- gauw huilen
- hyperventilatie, hartkloppingen of zweten
- hoofd- of maagpijn
- prikkelbaarheid (gauw boos worden)

Wat u er zelf aan kan doen

- een dagboek schrijven. Zo kunt u misschien beter begrijpen waar de stress vandaan komt.
- met anderen over uw spanningen en zorgen praten
- voor meer rust zorgen. Uzelf dwingen pauzes te houden.
- lichaamsbeweging helpt: sporten, fietsen, wandelen enz.
- ontspanningsoefeningen of aan yoga gaan doen

Wat u niet moet doen

- u kunt beter geen kalmeringsmiddelen gebruiken

Neem contact op met de dokter

- als u lichamelijke klachten hebt waar u zich zorgen over maakt
- wanneer u de problemen niet meer aan kunt

De klachten

- een verstopte of snetterige neus
- keelpijn
- hoofdpijn
- in het algemeen een vervelend gevoel

Wat u er zelf aan kan doen

- rustig afwachten, de verkoudheid gaat vanzelf over
- hoesten of niezen in een zakdoek. En was regelmatig uw handen.
- stomen, met alleen heet water, kan de klachten verminderen (pas op dat u zich niet verbrandt)
- bij erg dichte neus 3 maal per dag, maximaal 1 week, xylometazoline neusspray gebruiken (vrij te koop bij drogist en apotheek)

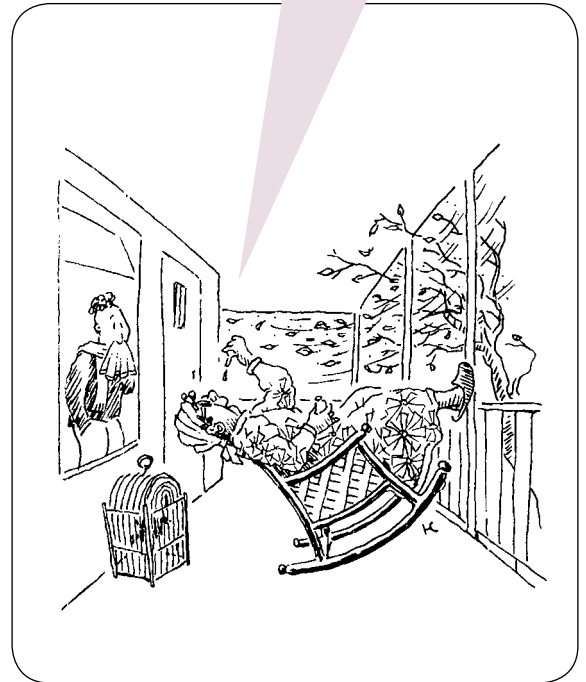
Wat u niet moet doen

- als u wilt dat het snel overgaat, moet u niet roken
- u moet geen antibiotica gebruiken, die helpen niet tegen verkoudheid

Neem contact op met de dokter

- bij benauwdheid
- bij een piepende ademhaling
- bij sufheid
- wanneer u langer dan 5 dagen koorts heeft
- als u koorts heeft gehad en die na enkele dagen weer terugkrijgt

Tip 20 - Verkoudheid



Tip 21 - Verstopping



De klachten

- de ontlasting komt minder dan 3 keer per week
- buikpijn, buikkrampen, pijn bij het poepen en harde, droge ontlasting
- u moet hard persen om er wat uit te krijgen
- u kunt na het poepen het gevoel hebben dat u nog niet klaar bent
- soms aambeien
- bloed op het wc papier na het afvegen en/of bij de ontlasting
- dunne ontlasting lekt langs de harde ontlasting naar buiten

Wat u er zelf aan kan doen

- veel drinken, volwassenen minstens 2 liter per dag
- voedsel eten met voldoende vezels: bruin brood, zilvervliesrijst, aardappelen, groenten, sinaasappels, pruimen, appels en peren (met schil)
- goed kauwen
- voor voldoende lichaamsbeweging zorgen: elke dag een half uur wandelen, fietsen, sporten enz.
- zo veel mogelijk naar het toilet gaan als u moet

Wat u niet moet doen

- u moet niet te snel eten
- u moet laxemiddelen niet langer dan twee dagen gebruiken

Neem contact op met de dokter

- wanneer u bloed of slijm in de ontlasting heeft
- als de ontlasting de ene keer hard en de andere keer dun is
- wanneer u behalve de verstopping ook minder eetlust heeft of afvalt
- als u denkt dat de verstopping komt door medicijnen
- als bovenstaande tips niet helpen

De klachten

- rode, schilferende en jeukende plekjes en kloofjes tussen de tenen en op de voetzolen
- de teennagels kunnen ook worden aangetast

Wat u er zelf aan kan doen

- uw voeten (vooral tussen de tenen) goed afdrogen als u ze gewassen heeft
- goed vochtopnemende (bijvoorbeeld katoenen) sokken dragen
- draag iedere dag schone sokken
- draag 'ademende' (bijvoorbeeld leren) schoenen
- draag niet elke dag hetzelfde paar schoenen
- vochtopnemende poeder gebruiken
- anti-schimmelzalf gebruiken, vrij te koop bij drogist of apotheek

Wat u niet moet doen

- u moet geen synthetische (kunststof) sokken of schoenen dragen
- u moet in de badkamer of in het zwembad niet op blote voeten, maar op badslippers, lopen

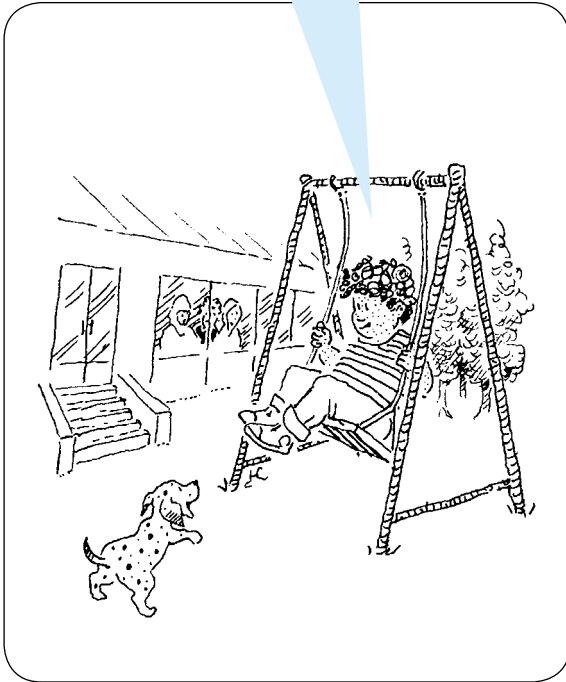
Neem contact op met de dokter

- als de maatregelen en de anti-schimmelzalf binnen 2 weken niet helpen

Tip 22 - Voetschimmel



Tip 23 - Waterpokken



De klachten

- rode vlekjes op het hele lichaam waar helder vocht in zit
- de blaasjes worden korstjes die na 10 dagen verdwijnen
- kind kan jeuk hebben
- kind kan hangerig zijn, maar is meestal niet erg ziek

Wat u er zelf aan kan doen

- uw kind veel laten drinken
- de nageltjes kort knippen, zodat de blaasjes niet kapot gekrabd kunnen worden
- de jeuk behandelen met lidocainementholgel
- bij pijnlijke blaasjes in de mond kan een waterijsje of een koud drankje de pijn even verminderen
- als uw kind zich goed voelt, mag het naar school of het kinderdagverblijf. Maar vertel het daar dan wel.

Wat u niet moet doen

- u moet uw kind niet dwingen om te eten

Neem contact op met de dokter

- als het na 3 dagen nog koorts heeft
- als het blijft overgeven
- als het suf wordt
- wanneer uw kind het benauwd krijgt, heel snel gaat ademen, blijft huilen of kreunen
- als het in het algemeen een steeds zekere indruk maakt

De klachten

- een rode en pijnlijke huid, soms ook met blaren

Wat u er zelf aan kan doen

- niet te lang in de zon gaan zitten als uw huid er nog niet aan gewend is
- tussen 11.00 en 15.00 uur uit de zon blijven
- baby's en kleine kinderen in de schaduw houden
- om de 2 uur insmeren met een goede zonnebrandcrème (tenminste factor 25)
- ga meteen uit de zon als u merkt dat u verbrand bent

Als u al verbrand bent:

- uit de zon gaan en de huid koelen bijvoorbeeld met natte doeken
- daarna minstens 3 dagen uit de zon blijven
- als het erg pijnlijk is, kunt u paracetamol innemen
- een after-sun product gebruiken

Neem contact op met de dokter

- wanneer een groot deel van de huid gezwollen is
- als er veel blaren opkomen
- bij koorts, misselijkheid, braken, hoofdpijn of hartkloppingen

Tip 24 - Zonnebrand



Notities

Adres huisarts _____

Adres apotheek _____

Extra tips _____

Uitgave Gemeente Den Haag, GGD. Maart 2013

Initiatief J. Wuister (huisarts), GGD afdeling Gezondheidsbevordering

Redactie W. Hatif, G. van Gelderen en R. Starmans (Haagse huisartsen),
A. Lock (OBV), H. Cohen, N. Ganpat en C. Kraetzer

Illustraties H. Cohen

Fotografie J. van Poelje (See Globe)

Grafische vormgeving Frans Beumer (lijn53)

Met dank aan Haagse huisartsen, L. Remmers (functionaris gezondheidsbevordering),
R. van Dam (directiejurist gemeente Den Haag), STIOM, Moedercentrum de Koffiepot,
A. de Graaf (projectleider perinatale gezondheid), E. de Jong (tandpreventie medewerker),
A. Kootwijk-Jonker (tandpreventie medewerker), Haags Aanpak Gezond Gewicht (HAGG),
L. van Kampen (project ondersteuner), E. Paternotte (Documentaliste),
I. Suasso (directeur OBV) en alle gefotografeerden.

Informatie GGD Den Haag, afdeling Gezondheidsbevordering, telefoonnummer 14070
Zorgverzekeraars Azivo en Menzis, Dhr. I. de Graaf (idegraaf@azivo.nl)
www.azivo.nl, www.menzis.nl www.tipsvoordethuisdokter.nl

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door de zorgverzekeraars Azivo en Menzis
en de gemeente Den Haag

Copyright Gemeente Den Haag, GGD

Zorgverzekeraars Azivo en Menzis, www.azivo.nl, www.menzis.nl



Gemeente Den Haag



GGD

