

Gezondheidsboek

Wie helpt mij
als ik ziek
ben?

Wat kan ik zelf
doen?



Gezondheidsboek

Wie helpt mij als ik ziek ben?

Wat kan ik zelf doen?

Auteurs: Marianne Schoevers- Maria van den Muijsenbergh- Toine Lagro-Janssen.

Redactie: Pharos.

Foto's door: Jenneke Jol, Lotte Sukel en anderen.

© 2009, Vrouwenstudies Medische Wetenschappen UMC St Radboud, Nijmegen
2019, Pharos, Utrecht

1^e druk, 2009

2^e herziene uitgave, 2019

Voorwoord

Ik ben een Syrische arts uit Aleppo. Ik ben in 2013 naar Nederland gekomen.

In Nederland is het gezondheidssysteem anders. Dat viel mij meteen op.
Wij kennen bijvoorbeeld de huisarts niet. *Eigen Risico* en eigen bijdrage zijn vaak ook nieuw.

Er zijn in Nederland andere regels. Bijvoorbeeld als je medicijnen wilt.

Wanneer je de Nederlandse taal niet spreekt is het moeilijk alles te begrijpen. Dit boekje helpt daarbij.

Voor iedereen die nieuw is in Nederland kan dit boek helpen.

Er staat in wat je moet doen in Nederland als je ziek bent. Of als je hulp zoekt. En er staan ook ziektes en problemen in.

Je leert wanneer je naar de dokter moet. En wat je zelf kunt doen.

Er staan zo min mogelijk moeilijke woorden in. Achterin staan ook nog moeilijke woorden uitgelegd.

Ik wens iedereen veel leesplezier.

Ahmad Haj Mousa

Over dit boekje

In dit boekje lees je wat je moet doen als je ziek bent.

Hoofdstuk 1 gaat over dokters, zorg en ziekenhuizen in Nederland.

Hoofdstuk 2 gaat over ziekten en problemen bij volwassenen.

Hoofdstuk 3 gaat over ziekten en problemen bij kinderen.

Er komen in dit boekje soms moeilijke woorden voor. Sommige moeilijke woorden staan *schuin* gedrukt. Die woorden staan in hoofdstuk 4. Je kunt ze daar opzoeken. Daar worden de woorden uitgelegd.

Inhoudsopgave

.....	2
Voorwoord.....	3
Over dit boekje.....	4
Deel 1: Wie helpt mij als ik ziek ben?	7
1.1 Belangrijke dingen over dokters, ziekenhuizen en zorg in Nederland.....	7
1.2 De huisarts.....	10
1.3 Medicijnen; de apotheek en de drogist	14
1.4 Hulpmiddelen.....	17
1.5 De tandarts	18
1.6 De verloskundige	21
1.7 Kraamzorg.....	24
1.8 Het consultatiebureau en de schoolarts (jeugdgezondheidszorg)	25
1.9 Vragen over je kind	28
1.10 De fysiotherapeut	29
1.11 De logopedist	30
1.12 Hulp bij psychische problemen.....	31
1.13 De wijkverpleegkundige en de thuiszorg.....	32
1.14 Het ziekenhuis	33
1.15 Bevolkingsonderzoek voor kanker	35
1.16 Als je ongedocumenteerd (illegaal) bent en een dokter nodig hebt	39
Deel 2: Wat kan ik zelf doen bij deze klachten.	40
2.1 Koorts bij volwassenen	40
2.2 Hoofdpijn	43
2.3 Hoesten	45
2.4 Keelpijn.....	46
2.5 Verkouden zijn.....	48
2.6 Ontstoken ogen.....	50
2.7 Diarree.....	51
2.8 Maagklachten	52
2.9 Braken of overgeven (spugen) bij volwassenen	54
2.10 Obstipatie (verstopping)	55
2.11 Pijn onder in de rug	56
2.12 Brandwonden.....	58
2.13 Hoge bloeddruk (Hypertensie).....	61
2.14 Suikerziekte (diabetes mellitus)	63
2.15 Zwangerschap	65
2.16 Zwanger als je dat niet wilt.....	67
2.17 Anticonceptie (voorbehoedsmiddelen).....	68

2.18	Ziekten die je door seks kan krijgen (soa's)	73
2.19	Problemen met seks bij mannen.....	74
2.20	Problemen met seks bij vrouwen	76
2.21	Menstratiepijn.....	77
2.22	Vaginale afscheiding.....	78
2.23	Meisjesbesnijdenis.....	79
2.24	Knobbeltje in de borst. En andere klachten van de borsten.	80
2.25	De overgang.....	81
2.26	Blaasontsteking.....	83
2.27	Urineverlies.....	85
2.28	Stress	86
2.29	Slaapproblemen.....	87
2.30	Moe zijn	89
2.31	Te dik zijn (overgewicht).....	91
2.32	Stoppen met roken.....	93
2.33	Alcohol en drugs	95
2.34	Vitaminetekort.....	98
2.35	Bewegen.....	100
2.36	De ramadan.....	102
2.37	Niet veilig thuis.....	104
Deel 3: Ziekten en problemen bij kinderen		106
3.1	Koorts bij kinderen	106
3.2	Luieruitslag	107
3.3	Vlekjes bij kinderen.....	108
3.4	Krentenbaard	111
3.5	Oorpijn bij kinderen.....	112
3.6	Braken bij kinderen	113
3.7	Diarree bij kinderen.....	114
3.8	Spanningen bij kinderen	115
3.9	Te dikke kinderen.....	116
3.10	Broekplassen en broekpoepen bij kinderen.....	118
3.11	Kinderen die slecht eten	120
Deel 4: moeilijke Woorden		122
	Lijst van nuttige adressen en websites.....	126

Deel 1: Wie helpt mij als ik ziek ben?

1.1 Belangrijke dingen over dokters, ziekenhuizen en zorg in Nederland

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

Wat moet ik betalen:

In Nederland **moet** iedereen een zorgverzekering hebben. Als je geen zorgverzekering hebt, kun je een boete krijgen. De zorgverzekering betaalt de dokter en de meeste medicijnen. Ook als je naar het ziekenhuis moet, betaalt de zorgverzekering.

Voor de zorgverzekering moet je betalen. Ook als je niet ziek bent. Iedere maand kost het geld. De zorgverzekering betaalt veel, maar niet alles. In de zorgverzekering heb je een *Eigen Risico*. Als je bijvoorbeeld een operatie krijgt, betaal je zelf de eerste kosten uit je *Eigen Risico*. Daarna betaalt de zorgverzekering. Het *Eigen Risico* geldt voor één jaar. In 2019 is het *Eigen Risico* 385 euro. Als je het hele *Eigen Risico* hebt betaald, betaalt de rest van het jaar de zorgverzekering de gemaakte kosten.

De huisarts is altijd gratis. **Voor de huisarts betaal je niet van je *Eigen Risico***. Voor de huisarts hoef je dus nooit te betalen. Maar als de huisarts medicijnen geeft, moet je die wel betalen. Ook een röntgenfoto en bloedonderzoek kosten geld.

Iedereen moet een zorgverzekering hebben. Ook kinderen. Voor kinderen tot 18 jaar hoef je niets te betalen. Het is gratis. Kinderen hebben **geen *Eigen Risico***.

Je kan ook een extra verzekering nemen. Dat heet een *Aanvullende Verzekering*. Een zorgverzekering is verplicht, een *Aanvullende Verzekering* niet. Met een *Aanvullende Verzekering* betaal je elke maand meer geld. Maar dan wordt ook meer zorg voor je betaald. Zoals een controle bij de tandarts.

Wat moet ik doen als ik ziek ben:

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*.

Ook als je heel erg ziek bent, bel je eerst de huisarts. 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.

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

Wat moet ik doen als ik ziek ben op zaterdag of zondag. Of in de avond of nacht:

In het weekend en 's avonds moet je eerst naar de huisartsenpost bellen. Daar werken altijd een paar huisartsen. Je kunt alleen naar de huisartsenpost als je heel ziek bent. De huisartsenpost heeft speciale auto's. Daarmee kan een huisarts naar jouw huis komen. Dat kan alleen als je te ziek bent om naar de huisartsenpost toe te komen. De huisartsenpost kan ook een ambulance sturen.

Het telefoonnummer van de huisartsenpost kun je horen op het antwoordapparaat van je eigen huisarts. Het is een 0900-nummer.

De huisartsenpost is gratis. **Voor de huisartsenpost betaal je niet van je *Eigen Risico*.**

Hoe kom ik aan medicijnen:

Als je medicijnen nodig hebt, ga je naar de huisarts. De huisarts stuurt dan een bericht naar de *apotheek*. Dat gaat met de computer. Je kunt de medicijnen ophalen bij de *apotheek*.

Soms geeft de huisarts ook een briefje mee. Dat heet een *recept*. Dat laat je zien bij de *apotheek*. Je gaat steeds naar dezelfde *apotheek*. Daar weten ze welke medicijnen je slikt. Ze kunnen ook controleren of medicijnen bij elkaar passen.

Voor sommige medicijnen moet je bijbetalen. Sommige medicijnen moet je helemaal zelf betalen. Vraag aan je huisarts of de *apotheek* of dat zo is.

Voor sommige medicijnen hoef je niet naar de huisarts. Je kunt ze bij de *apotheek* of in een *drogist* kopen. Dat zijn bijvoorbeeld paracetamol en neusspray. In het hoofdstuk over ziekten staan ook medicijnen die je zelf kunt kopen.

Wanneer krijg ik *antibiotica*:

Antibiotica werken tegen bacteriën. Bijvoorbeeld bij een blaasontsteking of een longontsteking. Veel ziekten in Nederland komen door *virussen*. *Antibiotica* werken niet tegen *virussen*, bijvoorbeeld griep.

Virussen waarvan je moet hoesten komen in Nederland vaker voor dan in andere landen. Ook *virussen* waarvan je keelpijn krijgt en er snot uit je neus komt, komen hier heel vaak voor. Vooral in de winter. De meeste ziekten door *virussen* gaan vanzelf over.

Het is niet goed om *antibiotica* te slikken als het niet nodig is. *Bacteriën* kunnen dan resistent worden. Dat betekent dat *antibiotica* niet meer goed werken.

Ik wil dat wat ik de dokter vertel geheim blijft. Hoe zit het met mijn *dossier*? Wie kan er in kijken? Alle dokters in Nederland hebben een *beroepsgeheim*. Dat betekent dat ze **nooit** aan iemand anders iets mogen vertellen over jou. Niet aan je baas op het werk. Niet op school. En ook niet aan de politie. Zelfs aan je familie mogen ze niets vertellen. Dat mag alleen als jij dat goed vindt.

Ze mogen niets vertellen over jouw ziekten of medicijnen. Ze mogen niet vertellen waar jij woont en wat je telefoonnummer is. Ze mogen ook niet zeggen of je illegaal bent of niet. Als ze dat wel doen, moeten ze bij de rechter komen. Dan kunnen ze een straf krijgen. Ook de mensen die bij de dokter werken mogen niets over jou vertellen. Het mag alleen als jij dat goed vindt.

1.2 De huisarts

Iedereen in Nederland heeft een eigen huisarts. Dat is een dokter bij jou in de buurt. Je gaat steeds naar dezelfde huisarts. Meestal heeft iedereen in het gezin dezelfde huisarts. De huisarts kan een man of een vrouw zijn.

De huisarts bewaart jouw *dossier*. In je *dossier* staan alle ziekten die je hebt. Ook staan er alle medicijnen in die je gebruikt. Dat *dossier* staat in de computer. Als je ziek bent ga je altijd eerst naar de huisarts.

Je mag zelf je huisarts kiezen. Als je een huisarts zoekt, kun je vragen aan familie of vrienden of ze een huisarts kennen. Ook kun je jouw contactpersoon vragen of ze een huisarts voor je kennen. Je kunt ook op internet zoeken naar een huisarts.

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

De assistent van de huisarts

Als je binnenkomt bij de huisarts zie je eerst de assistent. De assistent is meestal een vrouw. De assistent hoort bij de huisarts. Bij de assistent kun je een afspraak met de huisarts maken. De assistent helpt de huisarts. Ze onderzoekt bijvoorbeeld urine. Ze geeft injecties (spuiten). Ze meet de bloeddruk. Ze kan hartfilmpjes maken. En ze helpt met het verzorgen van wonden.

Als je een afspraak maakt, vraagt de assistent waarvoor. Dan weet de assistent of er spoed bij is. En hoeveel tijd de huisarts nodig heeft. De assistent mag niets over jou aan andere mensen vertellen. De assistent heeft een *beroepsgeheim*.

Een afspraak maken

Je kunt niet direct de dokter zien als je dat wilt. Je moet eerst een afspraak maken. Voor een afspraak kun je bellen met je telefoon. Je kunt ook naar de assistent toegaan. Dan maakt de assistent een afspraak. Meestal moet je 1 of 2 dagen wachten. Bij spoed kun je altijd die dag nog de dokter zien.

Een gewone afspraak duurt meestal 10 minuten. Als je meer tijd nodig hebt, kun je dat vragen. Je krijgt dan een afspraak van 20 minuten.

Het is handig om op te schrijven wat je de huisarts wilt vragen.



Balie (toonbank) van de assistent

Als je een afspraak hebt, kun je in de wachtkamer gaan zitten. In de wachtkamer staan stoelen en liggen tijdschriften. Daar ga je zitten tot de huisarts je komt halen.



Wachtkamer bij de huisarts

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

Wie is de huisarts? En wat doet de huisarts?

De huisarts kan een man of een vrouw zijn. De huisarts heeft gewone kleren aan. De huisarts heeft dus geen witte jas aan. Een huisarts moet eerst leren om dokter te worden. Een huisarts heeft 9 jaar gestudeerd op de universiteit en in een huisartsen*praktijk*.

De huisarts weet veel van alle ziekten. De huisarts kan veel ziekten zelf behandelen. Je hoeft meestal niet naar het ziekenhuis.

De huisarts verwijst je naar het ziekenhuis als het nodig is. Bijvoorbeeld als je een speciaal onderzoek nodig hebt. Of een operatie. Dan stuurt de huisarts een brief naar de specialist. Dat gaat meestal via de computer. Dat heet een *verwijzing*. Zonder een *verwijzing* kun je niet naar het ziekenhuis gaan.

De huisarts weet ook veel over ziekten van vrouwen. De huisarts maakt ook *uitstrijkjes*.

Ook als je verdrietig bent of niet kunt slapen, kun je met de huisarts praten. Of als je zorgen hebt over je kinderen. Of als je bang bent, omdat je wordt geslagen.



De huisarts

Als je nog geen Nederlands praat

De huisarts praat Nederlands en Engels. Soms praat de huisarts ook Frans of Spaans. Als je deze talen niet praat kan de huisarts soms een tolk bellen. Een tolk is iemand die jouw taal praat. De

tolk die de huisarts dan belt heeft een *beroepsgeheim*. In sommige steden krijgt de huisarts de tolk gratis. In andere steden niet. Je kunt ook zelf iemand meenemen die voor jou kan vertalen. Maar een tolk is beter. Je kunt de huisarts vragen een tolk te bellen. Laat kinderen niet tolken.

Mensen die de huisarts helpen: de praktijkondersteuners

Bij de huisarts werken ook *praktijkondersteuners*.

De *praktijkondersteuner* somatiek helpt de huisarts met controles voor diabetes of astma. Ook controleert ze hoge bloeddruk. De *praktijkondersteuner* heeft hiervoor een paar jaar geleerd.

De *praktijkondersteuner* GGZ helpt de huisarts met mensen die stress hebben of verdrietig of somber zijn. Ze helpen ook bij slaapproblemen. Of andere psychische problemen. Ze hebben meer tijd om te praten dan de huisarts.

Praktijkondersteuners hebben ook een *beroepsgeheim*.

1.3 Medicijnen; de apotheek en de drogist

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

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.



Pijnstillers van een drogist

In het doosje van de medicijnen zit een briefje. Dat briefje heet een *bijsluiter*. Op dat briefje staat hoe je de medicijnen moet gebruiken. Bijvoorbeeld hoeveel pillen je per dag mag slikken. Ook staat er op wie de medicijnen niet mogen gebruiken. En welke klachten je kunt krijgen als je de medicijnen gebruikt. Door sommige medicijnen kun je bijvoorbeeld buikpijn krijgen. Of misselijk worden. Dat zijn *bijwerkingen*. Op de *bijsluiter* staat welke *bijwerkingen* het medicijn kan hebben.

Het recept

Niet alle medicijnen kun je bij de *drogist* kopen. Voor sommige medicijnen heb je een *recept* nodig. Voor *antibiotica* heb je een *recept* nodig. Ook voor pillen voor diabetes en hoge bloeddruk heb je een *recept* nodig. En voor veel andere pillen.

Dat *recept* krijg je bij een dokter. De dokter stuurt het *recept* via de computer naar de *apotheek*. Soms krijg je een briefje mee. Die medicijnen kun je ophalen bij de *apotheek*.



Een apotheek

De apotheek

In de *apotheek* is een balie (toonbank). 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* stopt. De *anus* is het gaatje waar poep uitkomt. In Nederland worden niet vaak injecties (spuiten) gegeven. De apotheker of de assistente vertelt hoe je de medicijnen moet gebruiken. Dat staat ook op het doosje, flesje of tube.

Drie maal daags twee tabletten innemen, betekent:

- Ochtend: twee pillen inslikken
- Middag: twee pillen inslikken
- Avond: twee pillen inslikken

Je moet de medicijnen gebruiken zoals op het etiket staat. Het etiket is een sticker die op het doosje, het flesje of de tube is geplakt. Als je vragen hebt over hoe je medicijnen moet gebruiken, kun je de doktersassistent bellen.

Geef nooit jouw medicijnen aan familie of vrienden. Voor andere mensen kunnen jouw medicijnen heel gevaarlijk zijn. Kijk uit dat kinderen medicijnen niet kunnen pakken en innemen.

Soms kun je klachten krijgen van medicijnen. Je kunt bijvoorbeeld diarree of bultjes op je huid krijgen. Als je veel last hebt, bel dan je huisarts.

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

Moet je medicijnen zelf betalen:

Vraag aan de dokter of je de medicijnen moet betalen. Sommige medicijnen moet je helemaal zelf betalen. Andere medicijnen van de dokter betaal je eerst van het *Eigen Risico*. Daarna betaalt de zorgverzekering.

En als je illegaal bent:

Als je geen geld hebt, hoeft je de medicijnen niet helemaal zelf te betalen. Je moet dan 5 euro voor elk medicijn betalen. Er zijn speciale apotheken die medicijnen geven aan mensen die illegaal zijn. Vraag aan je huisarts welke *apotheek* dat is.

Wat staat op het doosje. Of in de *bijsluiter*.

<i>Zalf of crème eenmaal daags aanbrengen</i>	1 keer op een dag een beetje op de huid doen.
<i>Zo nodig innemen</i>	Je mag een pil slikken als je pijn hebt.
<i>Zetpil</i>	Pil die je in de <i>anus</i> (gaatje waar poep uit komt) stopt.
<i>Vaginaal tablet</i>	Tablet die je in je vagina stopt.

1.4 Hulpmiddelen

Hoortoestel

Als je slecht hoort, kun je naar de huisarts of de *audicien* gaan. In veel dorpen en steden is een *audicien*. Vaak gewoon in de winkelstraat.

Daar doen ze een gehoortest. Als je slecht hoort, kun je een hoortoestel krijgen. Je moet 25% zelf betalen. Dat gaat af van je *Eigen Risico*. Voor kinderen hoef je niets te betalen.

Brillen

Als je slecht ziet, kun je naar de huisarts of de *opticien*. Kinderen jonger dan 8 jaar moeten eerst naar de huisarts. In veel plaatsen is een *opticien*. Vaak gewoon in de winkelstraat.

Daar doen ze een oogtest. Ze verkopen er brillen. Soms moet je ook naar de oogarts. Een bril moet je bijna altijd zelf betalen. Alleen als je een *aanvullende verzekering* hebt, wordt een deel betaald.

Kunstgebit

Voor een kunstgebit moet je naar de tandarts. Vaak moet je 25% zelf betalen. Dat gaat af van je *Eigen Risico*.

Speciale (orthopedische) schoenen

Hiervoor heb je een *verwijzing* nodig. De huisarts of specialist kan een *verwijzing* schrijven. Hiermee ga je naar een speciale (orthopedische) schoenmaker.

Je moet 135 euro per paar schoenen zelf betalen. Voor kinderen betaal je 67,50 euro per paar. Dit gaat af van je *Eigen Risico*.

Rollators, rolstoelen en bedden

Andere hupmiddelen zoals een **rollator**, **krukken**, **rolstoelen**, **speciale bedden** kun je vaak gratis lenen. Vraag bij je zorgverzekeraar waar je ze kunt lenen. Als je ze niet meer nodig hebt, geef je ze terug. Soms heb je een *verwijzing* van de huisarts nodig.

1.5 De tandarts



Een tandarts kijkt in een mond

Als je problemen hebt met je tanden, ga je naar de *tandarts*. De tandarts werkt net als een huisarts in een *praktijk*.

Je mag zelf je tandarts kiezen. Je kunt op internet een tandarts zoeken. Ook kun je jouw contactpersoon vragen of ze een tandarts voor je kennen.

Je kunt de tandarts opbellen en een afspraak maken. Je hebt daarvoor geen briefje nodig. Als je een afspraak hebt, kun je in de wachtkamer gaan zitten. In de wachtkamer staan stoelen en liggen tijdschriften. Daar ga je zitten tot de tandarts je komt halen.

Het is heel belangrijk om op tijd te zijn. Als je niet op tijd bent, moet je vaak een nieuwe afspraak maken.

De tandarts kan een man of een vrouw zijn. De tandarts heeft een witte jas aan en een kapje voor de mond. De tandarts draagt handschoenen. Een tandarts heeft 6 jaar op de universiteit geleerd.



In de kamer van de tandarts staat een grote stoel. Die stoel kan met een knopje bewegen. Boven de stoel hangt een grote lamp. Naast de stoel staan apparaten. De tandarts wordt meestal geholpen door een assistente.

Als je kiespijn hebt, kan de tandarts je kies behandelen. Als het niet anders kan, trekt de tandarts de kies. Vraag aan de tandarts of het echt nodig is de kies te trekken.

De kamer van de tandarts

Soms is een andere behandeling mogelijk. En vraag naar de kosten.

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

Ook als je geen pijn hebt, kun je naar de tandarts. Dat heet *controle*. De tandarts kijkt of alles nog goed is. Je kunt daardoor pijn of problemen voorkomen. Bijvoorbeeld dat een kies getrokken moet worden.

Vooraf voor kinderen is dat belangrijk. Het is goed om met kinderen vanaf 2 jaar naar de tandarts te gaan. Dat doe je 2 keer per jaar. De tandarts kan ook adviezen geven. Bijvoorbeeld over tandenpoetsen. En over het voorkomen van gaatjes. Voor kinderen is dat gratis.



Tandenborstel met tandpasta

Wat kost de tandarts:

De tandarts moet je zelf betalen. Tot 19 jaar is de tandarts gratis. Voor beugels moet je wel betalen.

Als je een tandartsverzekering hebt, hoef je niet alles te betalen. Een tandartsverzekering is een extra verzekering. Dat heet een *aanvullende verzekering*. Een *zorgverzekering* is verplicht, een *aanvullende verzekering* niet. Met een *aanvullende verzekering* betaal je elke maand meer geld. Maar dan wordt ook meer zorg voor je betaald. Zoals een controle bij de tandarts.

1.6 De verloskundige

Als je een kind in je buik hebt, ben je zwanger. Sommige mensen zeggen in verwachting. De geboorte van het kind heet bevalling.

Als je een kind in je buik hebt, ga je in Nederland naar de *verloskundige*.

De verloskundige weet alles van zwangerschap en bevalling. Zij heeft hier 4 jaar voor geleerd. De verloskundige is vaak een vrouw. De verloskundige zorgt dat jij en de baby gezond blijven.

Je mag zelf je verloskundige kiezen. Je kunt een verloskundige zoeken op internet. Ook kun je jouw contactpersoon vragen of ze een verloskundige voor je kent. Of je vraagt het aan je huisarts. 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 een afspraak maken. Ook als je zwanger wilt worden kun je naar de verloskundige gaan. De verloskundige vertelt dan wat je kunt doen om een gezonde baby te krijgen.

Bij **de eerste afspraak** vraagt de verloskundige je heel veel. Die afspraak duurt lang. Ze vraagt over ziekten die je hebt gehad. Ze vraagt of je rookt of alcohol drinkt. En nog veel meer. Ook vertelt ze dingen over de zwangerschap. Ze vertelt wat je moet doen in de zwangerschap. Ze vertelt wat niet goed is voor de baby. Ze vertelt ook over de bevalling. Als je het niet begrijpt kun je vragen stellen. Je mag je man of partner meenemen. Je mag ook je moeder of een vriendin meenemen.

Bij je eerste afspraak krijg je een *formulier* mee. Daarmee kan je naar een *laboratorium* om bloed te laten prikken. Soms is het *laboratorium* in hetzelfde gebouw.



Bloed prikken

Er wordt gekeken welke bloedgroep je hebt. Ook wordt er in het bloed gekeken of je ziekten hebt die gevaarlijk zijn voor de baby. De verloskundige meet ook je bloeddruk.

Je krijgt een zwangerschapskaart mee. Hierop staat alles dat belangrijk is. Het is handig om die kaart altijd bij je te hebben.

In het begin van je zwangerschap ga je 1 keer per maand naar de verloskundige. Na een paar maanden ga je steeds vaker naar de verloskundige. Op het einde van je zwangerschap ga je elke week naar de verloskundige.

Deze afspraken duren korter. Meestal 10 minuten. De verloskundige meet elke keer de bloeddruk. Ook kijkt ze of de baby goed groeit. Als je 3 maanden zwanger bent, luistert ze naar het hartje van de baby. En ze kijkt of jij en de baby gezond zijn.

Meestal krijg je als je zwanger bent een paar keer een echo. Je krijgt de eerste echo na ongeveer 10 weken. Dat is om precies te weten hoeveel dagen je zwanger bent. Dan weet je ook wanneer de baby komt. Ook kijkt de verloskundige hoe het gaat met de baby. Met 20 weken kijkt de verloskundige of de baby er goed uit ziet. Of de baby gezond is en goed groeit. En of het hartje van de baby goed is. Een echo doet geen pijn. De verloskundige doet wat 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 meekijken.



Een echo

De verloskundige helpt ook bij de bevalling. Je kunt in het ziekenhuis of thuis bevallen. Dat bespreekt de verloskundige met je.

Als er problemen zijn, stuurt de verloskundige je naar het ziekenhuis.

Als de baby geboren is, moet iemand dat vertellen bij het gemeentehuis. Dat moet je doen voordat de baby drie dagen oud is. Dat heet aangeven. Dan krijgt de baby een geboortebewijs. Dat noem je een geboorteakte. Dat is erg belangrijk. Anders bestaat de baby niet officieel. De baby heeft dat later nodig voor een paspoort. Of als hij of zij gaat trouwen.

Met een geboorteakte is het kind niet automatisch Nederlander. Het kind wordt Nederlander als de vader of moeder Nederlander is. Ook als je illegaal bent, moet je de baby aangeven. Meestal geeft de vader de baby aan. Je hebt daarvoor een identiteitsbewijs van jezelf nodig.

Na de bevalling controleert de verloskundige jou en de baby nog acht dagen.

Wat kost de verloskundige:

De verloskundige is gratis. Voor de verloskundige betaal je niet van je *Eigen Risico*. Als je medicijnen of onderzoek nodig hebt, moet je wel van het *Eigen Risico* betalen. Dat is ook zo als je naar het ziekenhuis moet.

Ook kun je kraamzorg aanvragen. Meer over kraamzorg staat in hoofdstuk 1.7.

1.7 Kraamzorg



Een moeder met haar baby

Als je een kind hebt gekregen, kun je kraamzorg krijgen. Dan komt er een **kraamverzorgster** bij jou thuis. De kraamverzorgster is meestal een vrouw. Zij helpt ook bij de bevalling als je thuis bevalt. Na de geboorte zorgt ze voor de baby en voor jou. Ze helpt jou met het zorgen voor de baby. Ze helpt ook met de (borst)voeding. Je kunt haar alles vragen over de baby.

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

Meestal blijft de kraamverzorgster een week. Ze gaat aan 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 al aanvragen als je zwanger bent. Je verloskundige weet hoe dat moet.

Wat kost de kraamzorg:

Voor kraamzorg moet je een eigen bijdrage betalen. De eigen bijdrage is verschillend. Het hangt af van je zorgverzekering. Neem contact op met je zorgverzekeraar.

1.8 Het consultatiebureau en de schoolarts (jeugdgezondheidszorg)



Als je een kind hebt gekregen, vertelt de gemeente dit aan het *consultatiebureau*. Het *consultatiebureau* hoort bij de *jeugdgezondheidszorg*.

Jeugdgezondheidszorg bestaat uit twee delen. Het *consultatiebureau* is voor kinderen van 0 tot 4 jaar. De schoolarts en schoolverpleegkundige zijn voor kinderen van 4 tot 19 jaar.

De jeugdgezondheidszorg wil ziekten en problemen bij je kind voorkomen. Of snel ontdekken. De jeugdgezondheidszorg kijkt of je kind goed groeit. Ze vertellen je over de voeding van je kind. En over de opvoeding. Ook krijgt je kind er vaccinaties (spuiten) tegen ziekten. Er werken dokters en verpleegkundigen. De dokters kunnen ook een *verwijzing* maken. Naar de kinderarts bijvoorbeeld. Ze geven geen medicijnen.

Hielprik

Je baby krijgt in de eerste week een prikje. Dat is een prikje in de hiel. Het prikje bloedt een beetje. Dat doet een verpleegkundige.

Een paar druppels bloed gaan naar het *laboratorium*. Daar kijken ze of de baby ernstige ziekten heeft. Die ziekten kunnen behandeld worden.

Meestal doet de verpleegkundige dan ook een gehoortest. Ze kijkt of de baby goed kan horen. Soms moet je voor de gehoortest naar het *consultatiebureau* toe. Een gehoortest voor de baby doet geen pijn.



Gehoortest

De verpleegkundige komt nog een keer bij jou thuis als de baby 2 weken is. Ze kijkt dan hoe het met jou en de baby is. En hoe het met je gezin gaat. Ze vertelt wat het *consultatiebureau* doet. En je kunt vragen stellen over de baby.

Je krijgt van de verpleegkundige een boekje. Dat heet groeiboekje. Het groeiboekje is belangrijk. De dokter of verpleegkundige schrijft er de uitslagen van controles in. Hoe lang en hoe zwaar de baby is bijvoorbeeld.

Je kunt er ook de oproepkaarten en het vaccinatiebewijs in stoppen. Je krijgt een oproepkaart voor elke spuit die je kind kan krijgen. Het vaccinatiebewijs is een bewijs dat je kind de spuiten heeft gehad. Je moet het boekje elke keer meenemen.

In het groeiboekje staan ook dingen die je zelf kunt lezen. Allerlei belangrijke dingen over kinderen van 0 tot 4 jaar. Dingen over eten en drinken bijvoorbeeld. En over kinderziekten. En nog veel meer.

Voor de volgende afspraken ga je naar het *consultatiebureau* toe. Het *consultatiebureau* is in een gebouw. De baby wordt gewogen en gemeten. Je moet daarvoor je kind uitkleden. Je kunt een omslagdoek meenemen. Dat blijft je baby warm. Je baby krijgt ook een onderzoek. En de eerste vaccinaties (spuiten).

Daarna kom je nog een paar keer terug. Dan wordt je baby weer gewogen en gemeten. Je baby krijgt dan de andere vaccinaties. Ook kun je vragen stellen. De meeste afspraken heb je tot de baby 1 jaar is. Daarna heb je minder afspraken. Als je vragen hebt, mag je ook zelf een afspraak maken.

De schoolarts

De schoolarts is voor kinderen van 4 tot 19 jaar. De schoolarts hoort ook bij de jeugdgezondheidszorg. Je kind krijgt een paar keer een afspraak bij de schoolarts. Meestal twee

keer op de basisschool. En nog een keer op de middelbare school. De school weet dat. Kinderen mogen dan even weg uit de klas. De schoolarts zit op school of in een ander gebouw.

Wat kosten het *consultatiebureau* en de schoolarts:

Het *consultatiebureau* en de schoolarts zijn gratis. Je hoeft niet te betalen voor het *consultatiebureau* en de schoolarts. Je hoeft ook niet van het *Eigen Risico* te betalen.

Als je illegaal bent, heeft jouw kind ook recht op zorg van het *consultatiebureau*. Ook dat kost helemaal niets.

1.9 Vragen over je kind

Als je zorgen hebt over je baby of kind kun je hulp krijgen. Soms heb je alleen vragen. Of weet je niet wat je moet doen. Het is normaal om vragen te hebben. En het is goed om hulp te vragen. Soms kan opvoeden moeilijk zijn. Het helpt om er met iemand over te praten.

Voor vragen over baby's en peuters kun je naar het **consultatiebureau**. Bijvoorbeeld als je baby heel veel huilt. Voor kinderen van 4 tot 19 jaar kun je naar de *jeugdgezondheidszorg*. Je kan dan bijvoorbeeld bellen met de schoolarts of schoolverpleegkundige.

De hulp is gratis.

Als je vragen hebt over opvoeden, kun je ook op internet kijken op de website: www.opvoeden.nl.

1.10 De fysiotherapeut

Een fysiotherapeut weet veel over bewegen en je lichaam. Dus over botten, spieren, pezen en gewrichten.

Een fysiotherapeut kan helpen als je pijn hebt bij bewegen. Of als bewegen niet goed gaat. Als je bijvoorbeeld pijn hebt in je rug kun je naar een fysiotherapeut gaan.

Om fysiotherapeut te worden moet je 4 jaar leren. Een fysiotherapeut kan een man of een vrouw zijn. Een fysiotherapeut werkt in een *praktijk*. Als je niet kunt lopen, komt de fysiotherapeut soms thuis. Zoals bij heel oude mensen. In een ziekenhuis werken ook fysiotherapeuten.

Soms zegt de huisarts dat je naar de fysiotherapeut kunt gaan. Soms krijg je dan een briefje mee. Dat heet een *verwijzing*. Je kunt ook zelf naar de fysiotherapeut. Zonder briefje dus.

Wat doet de fysiotherapeut:

Meestal doet de fysiotherapeut oefeningen met je. Die oefeningen moet je ook thuis doen. Soms masseert de fysiotherapeut je. De fysiotherapeut gebruikt soms ook apparaten.

Wat kost de fysiotherapeut:

De fysiotherapeut moet je zelf betalen. Kinderen tot 19 jaar mogen 9 keer gratis naar de fysiotherapeut.

Als je een *aanvullende verzekering* hebt is fysiotherapie soms gratis. Voor een *aanvullende verzekering* moet je iedere maand extra betalen. Bij sommige ziekten is fysiotherapie gratis nadat je 20 keer zelf hebt betaald.

En wat is een manueel therapeut:

Een manueel therapeut is een speciale fysiotherapeut. Een manueel therapeut probeert gewrichten beter te laten bewegen.

En wat zijn Cesartherapeuten en Mensendiecktherapeuten:

Je gaat naar deze therapeut als je houding niet goed is. Of als je niet goed beweegt. Ze leren je beter bewegen. Daardoor worden je klachten minder en heb je minder pijn.

Ook deze therapeuten moet je zelf betalen. Alleen als je een *aanvullende verzekering* hebt is het soms gratis. Of als je 18 jaar of jonger bent.

1.11 De logopedist

Een logopedist weet alles van praten en taal. Ook als je niet goed kunt slikken, kun je naar de logopedist. Of als je slecht hoort.

Wanneer kan de logopedist je helpen:

- Als je problemen hebt met taal.
- Als je letters niet kunt uitspreken. Of woorden niet kunt uitspreken.
- Als mensen je niet kunnen verstaan als je praat.
- Als je moeilijk kunt slikken.
- Als je stottert.
- Als je woorden vergeet.
- Als je een hese stem hebt.
- Als je doof bent.

Je gaat niet naar een logopedist om een nieuwe taal te leren.

Om logopedist te worden moet je 4 jaar leren. Een logopedist kan een man of een vrouw zijn. Logopedisten werken in een *praktijk*. In een ziekenhuis werken ook logopedisten.

Voor een logopedist heb je een *verwijzing* nodig. Dat is een briefje van de huisarts of de specialist.

Wat kost een logopedist:

Je betaalt logopedie eerst van je *Eigen Risico*. Als het *Eigen Risico* op is, is het gratis.

1.12 Hulp bij psychische problemen.

Als je veel zorgen of problemen hebt, kan je die bespreken met je huisarts of met het wijkteam. Het wijkteam kan je helpen met allerlei problemen en zorgen. Bijvoorbeeld zorgen over geld en werk. Zorgen over de kinderen. Problemen met verslaving of problemen om een huis te vinden.

Als je veel zorgen of stress hebt, kun je beter naar je huisarts gaan. Bijvoorbeeld als je heel somber bent. Of angstig. Of als je aan zelfmoord denkt.

Soms verwijst de huisarts je door naar de *praktijkondersteuner*, de GGZ (zie hoofdstuk 1.2 huisarts). Soms praat de huisarts zelf met je. De huisarts kan je ook verwijzen naar de GGZ (geestelijke gezondheidszorg). Bij de GGZ werken psychologen en *psychiaters*. Ook werken er verpleegkundigen. Zij hebben een speciale opleiding over psychische ziekten gehad.

Bij de GGZ kun je praten over je 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.

Wat kost hulp bij psychische problemen:

Hulp van het wijkteam en de huisarts is gratis. Ook gesprekken met de *POH GGZ* zijn gratis. Je hoeft dus niet van je *Eigen Risico* te betalen.



Ruimte praktijkondersteuner

1.13 De wijkverpleegkundige en de thuiszorg

Als je thuis hulp nodig hebt, kun je thuiszorg krijgen. Je kunt bijvoorbeeld hulp krijgen bij wassen en aankleden. Voor het geven van medicijnen en injecties kan een wijkverpleegkundige komen. Ook voor wonden verzorgen kun je thuiszorg krijgen.

Deze hulp kun je krijgen als je lang ziek bent. Of als je heel oud bent. Soms krijg je ook hulp als je net uit het ziekenhuis komt. Als je alles weer zelf kunt, stopt de thuiszorg.

Je krijgt van een huisarts of een arts uit het ziekenhuis een *verwijzing* voor thuiszorg. Je kunt dan om thuiszorg vragen bij een thuiszorgorganisatie. Je kunt die organisatie op internet vinden. Of je vraagt het na bij je huisarts of ziekenhuis.

Deze thuiszorg is gratis. Voor thuiszorg betaal je geen *Eigen Risico*.



Wijkverpleegkundige

Je kunt ook hulp krijgen als je het huishouden niet meer kunt doen. Er kan dan iemand komen om je huis schoon te maken. Deze thuiszorg moet je bij de gemeente aanvragen. Soms moet je hiervoor wel betalen. De gemeente kijkt eerst of je de hulp wel nodig hebt. En of je zelf kunt betalen.

1.14 Het ziekenhuis

In Nederland ga je als je ziek bent eerst naar de huisarts.

Als de huisarts je niet zelf kan behandelen, moet je naar het ziekenhuis. Je krijgt dan van de huisarts een *verwijsbrief* of *verwijzing*. Zonder *verwijzing* kun je niet naar een dokter in het ziekenhuis.

Meestal stuurt de huisarts een *verwijzing* naar het ziekenhuis via de computer. Soms krijg je een briefje mee. De huisarts vertelt je hoe je een afspraak kunt maken.



Een bed in 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. Dat zijn specialisten. Achter in dit boekje staan de belangrijkste specialisten.

Op de *polikliniek* komen de mensen die niet in het ziekenhuis hoeven te slapen. Specialisten hebben daar kamers.

Er zijn verschillende *poliklinieken*. Op de *polikliniek* oogheelkunde werken oogartsen. Op de *polikliniek* dermatologie werken huidartsen.

Soms moet je worden opgenomen. Dat betekent dat je moet blijven slapen in het ziekenhuis. Bijvoorbeeld omdat je geopereerd moet worden. Of heel erg ziek bent. Je komt dan op een afdeling. Op een afdeling zijn kamers met bedden.

Meestal slapen er meer mensen op een kamer. Dat kunnen mannen en vrouwen zijn. Iedereen heeft zijn eigen bed en daar hangt een gordijn omheen.

Op de afdeling werken verpleegkundigen. Verpleegkundigen kunnen mannen of vrouwen zijn. Verpleegkundigen geven medicijnen en injecties (spuiten). 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, kun je dat krijgen. Je kunt ook halal, koosjer of vegetarisch eten krijgen.

Familie en vrienden mogen langs komen. Dat heet bezoek. De meeste ziekenhuizen hebben bezoeken. Mensen mogen dan alleen op die tijd langskomen.

De Eerste Hulp

Soms heb je snel hulp nodig in het ziekenhuis. Daarvoor is de afdeling Eerste Hulp. Soms noemen ze het Spoedeisende Hulp. Daar kom je na een ongeluk, of als er plotseling iets ernstigs gebeurt.

Noodsituatie

Een noodsituatie is als je leven of dat van andere mensen in gevaar is. Dan moet er snel hulp komen. Dan kun je 112 bellen. Bel dit nummer alleen bij ernstige spoed.

1.15 Bevolkingsonderzoek voor kanker

In Nederland zijn 3 *bevolkingsonderzoeken*. *Bevolkingsonderzoeken* proberen kanker in je lichaam vroeg te vinden. Zodat de kanker nog behandeld kan worden.

Er is een *bevolkingsonderzoek* voor:

1. baarmoederhalskanker.
2. borstkanker.
3. darmkanker.

Je wordt voor het onderzoek uitgenodigd. Je krijgt hiervoor een brief thuisgestuurd. Daar staat in wat je moet doen. Je moet wel ingeschreven staan in de gemeente.

Het *bevolkingsonderzoek* is gratis. Je betaalt ook geen *Eigen Risico* voor het onderzoek. Als je behandeld moet worden, moet je vaak wel *Eigen Risico* betalen.

Je mag zelf weten of je meedoet aan het *bevolkingsonderzoek*.

1. *Bevolkingsonderzoek* voor baarmoederhalskanker (het *uitstrijkje*).

Dit *bevolkingsonderzoek* is voor **vrouwen van 30 tot 60 jaar**. Het onderzoek kijkt naar baarmoederhalskanker. De baarmoederhals zit in je lichaam aan het einde van de vagina.

Het onderzoek kijkt eerst of je **HPV** hebt. Dat gaat met een *uitstrijkje*. HPV is een *virus*. Je krijgt het *virus* door seks. Je kunt het ook krijgen als je seks met een condoom hebt. Bijna iedereen krijgt wel een keer HPV. Met HPV heb je meer kans op baarmoederhalskanker. Maar die kans is heel klein.

Als je HPV hebt, wordt je verder onderzocht. Dan wordt gekeken of er een begin van baarmoederhalskanker is.

Als je 30 jaar bent krijg je een uitnodiging voor het onderzoek. Je krijgt een brief. Daarna krijg je iedere 5 jaar weer een brief. Als je geen HPV hebt krijg je pas na 10 jaar weer een uitnodiging. Het onderzoek gebeurt met een *uitstrijkje* in de vagina. De huisarts of de assistente maakt het *uitstrijkje*. Je moet voor het *uitstrijkje* een afspraak maken.

Voor sommige vrouwen is een *uitstrijkje* vervelend. Bijvoorbeeld als je besneden bent. Of als je bang bent voor pijn. Dan kan het onderzoek soms met een wattenstaafje. Praat er over met je huisarts. Je mag zelf weten of je meedoet met het onderzoek. Het is gratis.

Uitstrijkje:

De huisarts of de assistente brengt een instrument in de vagina. Dat instrument heet eendenbek of speculum. Zo kan de huisarts of assistente de baarmoedermond zien. Je moet daarvoor je onderbroek uitdoen. De huisarts draait dan een plastic borsteltje over de baarmoederhals. Wat er daarna op het borsteltje zit, wordt onderzocht. Het kan een beetje pijn doen. Het *uitstrijkje* zelf voel je niet. Het kan daarna een beetje bloeden.



Eendenbek of speculum

Wat gebeurt er daarna?

Je krijgt een brief met de uitslag. Dat duurt een paar weken. Meestal is de uitslag goed. Dan krijg je na 5 of 10 jaar een nieuwe uitnodiging.

Als de uitslag niet goed is, wordt je meestal gebeld door de huisarts. Je krijgt van de huisarts een *verwijzing* voor de *gynaecoloog*. De *gynaecoloog* kijkt of het een begin van baarmoederhalskanker is. Dat is goed te behandelen.

Als je klachten hebt, ga dan naar je huisarts. Bijvoorbeeld als je zomaar bloedt uit de vagina. Terwijl je geen *menstruatie* hebt. Of als je bloedt na de seks. Wacht dan niet op het *bevolkingsonderzoek*.

2. *Bevolkingsonderzoek* voor borstkanker

Dit *bevolkingsonderzoek* is voor **vrouwen van 50 tot 75 jaar**. Het onderzoek is om borstkanker vroeg te vinden. Zodat de kanker snel behandeld kan worden. Als je 50 jaar bent krijg je een uitnodiging voor het onderzoek. Je krijgt een brief. Het onderzoek is een röntgenfoto. In de brief staat een afspraak. Er staat in waar je moet zijn. En wanneer. Daarna krijg je **iedere 2 jaar** weer een brief.

Je mag zelf weten of je meedoet met het onderzoek. Het is gratis.

Hoe gaat het onderzoek:

Vaak worden de röntgenfoto's gemaakt in een bus. Die bus komt in jouw woonplaats. Of er vlakbij. Je moet je bh uitdoen. Van elke borst worden 2 foto's gemaakt, 1 van de zijkant en 1 van de bovenkant. Je borst wordt onder een plaat gelegd. Er wordt op gedruwd. Dat kan pijn doen. Er werken alleen maar vrouwen bij het onderzoek.



Bij onderzoek worden röntgenfoto's gemaakt

Wat gebeurt er daarna:

Je krijgt een brief met de uitslag. Dat duurt een paar weken. Meestal is de uitslag goed. Dan krijg je na 2 jaar een nieuwe uitnodiging. Als de uitslag niet goed is, wordt je gebeld door de huisarts. Je krijgt dan een *verwijzing* voor de mammapoli. Dat is in het ziekenhuis. Daar wordt gekeken of het kanker is. Of iets anders. Het is vaker iets anders.

Als de borstfoto goed is, kun je toch borstkanker hebben. Die kans is heel klein. Borstkanker kan vaak behandeld worden.

Als je klachten hebt ga dan naar je huisarts. Bijvoorbeeld als je een knobbeltje voelt. Of als je pijn hebt. Of als er iets met je tepel is. Wacht dan niet op het *bevolkingsonderzoek*.

Lees ook hoofdstuk 2.24: Knobbeltje in de borst. En andere klachten van de borsten.

3. *Bevolkingsonderzoek* voor darmkanker

Dit onderzoek is voor **mensen van 55 tot 75 jaar**. Het onderzoek is om darmkanker vroeg te vinden. Of om een poliep te vinden die kanker kan worden.

Hoe gaat het onderzoek:

Je krijgt eerst een brief thuis. Daarin staat informatie over het onderzoek. Daarna krijg je een paarse brief. Daarin zit een klein buisje. Daar moet je wat poep in doen. Er zit een envelop bij. Daar doe je het buisje met de poep in. Je moet ook een formulier invullen. Daarna stuur je het buisje naar het ziekenhuis. Je mag zelf weten of je meedoet met het onderzoek. Het is gratis.

In het *laboratorium* wordt gekeken of er bloed in je poep zit. Als dat zo is moet je verder onderzocht worden.



Envelop voor het bevolkingsonderzoek darmkanker

Wat gebeurt er daarna:

Je krijgt een brief met de uitslag. Dat duurt een paar weken. Meestal is de uitslag goed. Dan krijg je na 2 jaar een nieuwe uitnodiging. Bij heel weinig mensen is de uitslag niet goed. Dan krijg je een uitnodiging voor een darmonderzoek. Er wordt dan in de darm gekeken. Meestal wordt dan een poliep gevonden. Soms darmkanker. Vaak ook helemaal niets. Darmkanker wordt bijna altijd behandeld. Vroeg behandelen geeft vaak minder *bijwerkingen*.

Als het darmonderzoek goed is, kun je toch kanker hebben. Die kans is klein.

Als je klachten hebt, ga dan naar je huisarts. Bijvoorbeeld als er bloed of slijm in je poep zit. Of als je poep anders is. Bijvoorbeeld harder. Of juist dunner. Of vaker komt. Of juist minder vaak komt. Wacht dan niet op het *bevolkingsonderzoek*.

1.16 Als je ongedocumenteerd (illegaal) bent en een dokter nodig hebt

Huisarts

Ook als je illegaal in Nederland bent, kun je naar de huisarts. Je hoeft niet te wachten tot je heel erg ziek bent. **Je kunt gewoon naar de huisarts gaan als je problemen hebt. Dokters zijn verplicht hulp te geven.**

In Nederland heeft iedereen een vaste huisarts. Ook als je illegaal bent kun je een huisarts hebben. Je eigen huisarts weet welke ziekten je hebt. En ook 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 een kopie van je medische gegevens.

Je moet de huisarts wel betalen. Als jij dat niet kan, omdat je geen geld hebt, krijgt de huisarts geld van de regering.

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 niet hoeven te betalen voor de behandeling.

Medicijnen

Ook als je medicijnen nodig hebt, kun je niet naar alle apotheken **gaan**. Er zijn maar een paar apotheken waar illegalen medicijnen kunnen halen. Vraag dit aan je huisarts.

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.

Ook als je illegaal bent, is het heel belangrijk **je baby in te schrijven op het gemeentehuis**. Daarover staat meer in hoofdstuk 1.5 De verloskundige.

Deel 2: Wat kan ik zelf doen bij deze klachten.

In dit hoofdstuk lees je wat je zelf kunt doen bij verschillende klachten of als je pijn hebt. Soms kun je eerst zelf dingen doen. Soms moet je naar de dokter. Dat lees je in dit hoofdstuk.

2.1 Koorts bij volwassenen

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



Gewone thermometer

Gebruik een gewone thermometer. Deze gewone thermometer meet het beste of je wel of niet koorts hebt. Een gewone thermometer steek je in je *anus* (het gaatje waar poep uit komt). Meet liever niet onder je arm of in je mond. Een oorthermometer is duurder dan de andere thermometers. Een oorthermometer meet minder goed dan een gewone thermometer.



Oorthermometer

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

Met koorts hoef je meestal niet naar de huisarts

Wanneer moet je naar de huisarts:

1. Als je snel nog zieker wordt.
2. Als je suf (slaperig) wordt.
3. Als je moeilijk kan ademen.
4. Als je weinig drinkt of weinig plast.
5. Als je vlekjes op je huid krijgt.
6. Als je uit een land komt waar malaria voorkomt.
7. Als je na een paar dagen weer nieuwe koorts krijgt.
8. Als je zwanger bent.
9. Als de koorts langer dan 5 dagen duurt.
10. Als je suikerziekte hebt.
11. Als je een hartziekte of longziekte hebt.
12. Als je een nierziekte hebt.
13. Als je een andere ernstige ziekte hebt.

Wat kun je zelf doen:

- Rusten.
- Veel drinken.
- Niet te warme kleding dragen.
- Lichaam afdeppen met koud water.
- Als je veel last hebt van koorts kun je paracetamol nemen. Paracetamol kan je halen bij de *drogist*. Of bij de *apotheek*.

2.2 Hoofdpijn



Hoofdpijn komt vaak voor. Meestal is het niet erg.
De pijn kan overal in je hoofd zitten.
Hoofdpijn kan door verschillende dingen komen.

Bij *spanningshoofdpijn* kun je een strakke band om je hoofd voelen. Soms heb je ook pijn in je nek. Het kan komen door stress (spanningen). Ook kan het komen door moeheid of een verkeerde houding. Soms weten we niet waardoor het komt.

Bij *migraine* komt de pijn in aanvallen. De aanvallen kunnen 3 dagen duren. Soms duren ze ook maar 4 uur. De pijn zit vaak aan één kant van het hoofd. De pijn is heel erg. Je hoofd bonst. Je kunt misselijk zijn en braken. Ook kunnen licht en geluid vervelend zijn.

Je kunt ook hoofdpijn krijgen omdat je te veel *pijnstillers* slikt.

Met hoofdpijn hoef je meestal niet naar de huisarts

Wanneer moet je naar de huisarts:

1. Als je snel heel veel pijn krijgt en erg ziek bent.
2. Als je steeds moet braken (spugen).
3. Als je koorts hebt en pijn in je nek krijgt. Of een stijve nek krijgt.
4. Als je niet meer goed kunt zien of praten.

5. Als je een scheve mond krijgt.
6. Als je suf (slaperig) of in de war bent.
7. Als je armen of benen het niet meer goed doen.
8. Als je kort geleden een ongeluk met je hoofd hebt gehad.
9. Als je meer dan 3 maanden zwanger bent.

Wat kun je zelf doen:

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

2.3 Hoesten

Als er iets in je longen zit ga je hoesten. Er kan stof of slijm in je longen zitten. Of rook. Door hoesten proberen je longen weer schoon te worden.

Af en toe hoesten is niet erg. Soms kan er wat slijm in je mond komen. Ook dat is niet erg. Meestal gaat hoesten vanzelf weer over. In Nederland komt hoesten meestal door verkoudheid. Het gaat vaak vanzelf over. Longontsteking en tuberculose komen niet vaak voor in Nederland.



Als je hoest hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je naar de huisarts:

1. Als er bloed bij het slijm zit.
2. Als je meer dan 3 dagen hoest en ook koorts hebt (meer dan 38 graden).
3. Als je benauwd bent of piept met ademen.
4. Als je langer dan 3 weken hoest.
5. Als ademen pijn doet.
6. Als de koorts weg was. En je na een paar dagen weer koorts krijgt.
7. Als je ook een andere ernstige ziekte hebt.

Wat kun je zelf doen:

- Neem thee met honing. Hoestdrankjes zijn duur en helpen vaak niet.
- Stop met roken. Rook maakt de hoest erger.
- Zuig op een snoepje of dropje.
- Gebruik water met zout of een neusspray als je neus verstopt zit. Door een verstopte neus, hoest je meer. De neusspray kan je kopen bij de *drogist*.
- Schraap je keel zo min mogelijk.

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*. Soms komt keelpijn door een *bacterie*. Keelpijn gaat meestal vanzelf over. Keelpijn duurt bijna nooit langer dan 10 dagen. *Antibiotica* zijn bijna nooit nodig.

Met keelpijn hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je naar de huisarts:

1. Als je mond niet goed open kan.
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 10 dagen duurt.
6. Als je langer dan 3 dagen koorts hebt.

Wat kun je zelf doen:

- Drink veel water of thee. Drink 2 liter per dag.
- Zuig op een snoepje of een dropje. Keeltabletten zijn duur. Ze helpen vaak niet.
- Neem rust.

- Rook niet.
- Als je veel pijn hebt, kun je paracetamol nemen. Paracetamol kan je halen bij de *drogist*.

2.5 Verkouden zijn



Verkoudheid komt door een *virus*. Als je verkouden bent, komt er vaak snot uit je neus. Je moet vaak niezen. Soms zit je neus dicht. Je kunt keelpijn en hoofdpijn hebben. Of hees zijn. Soms hoest je ook. Vaak heb je koorts. Je bent meestal moe en slap. Verkoudheid duurt niet lang. Het gaat vanzelf weer over.

In Nederland is verkouden zijn heel normaal. Vooral in de winter. Bijna iedereen is in de winter 1 keer verkouden. Soms wel 2 of meer keer.

Als je verkouden bent hoef je bijna nooit naar de huisarts.

Wanneer moet je naar de huisarts:

1. Als je meer dan 5 dagen koorts hebt.
2. Als je moeilijk kan ademen.
3. Als je piept bij ademen.
4. Als je suf wordt.

Wat kun je zelf doen:

- Neem rust.
- Rook niet.
- Je kunt neusspray of neusdruppels gebruiken. Die heten xylometazoline. Je kunt xylometazoline kopen bij de *drogist* of *apotheek*. Gebruik xylometazoline niet langer dan een week.

- Je kunt ook zoutwater druppels of neusspray gebruiken.
- Andere medicijnen zijn niet nodig.



Neusspray

Anderen kunnen verkouden van jou worden. Ze kunnen het *virus* krijgen als je hoest. Of niest. Of als het op jouw handen zit.

Daarom:

- 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



Een ontstoken oog

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

Met een ontstoken oog hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je naar de huisarts:

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

Wat kun je zelf doen:

- Je oog schoonmaken met een gaasje of watje met water. Veeg van buiten naar binnen. Dus veeg naar de neus toe.
- Een zonnebril opzetten.
- Geen oog make-up gebruiken.
- Geen lenzen dragen.

2.7 Diarree



Je hebt diarree als je dunne poep hebt. De poep komt vaker dan normaal. Je moet dan vaak naar het toilet.

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

Diarree krijg je door een *bacterie* of *virus*. Daardoor worden je darmen ziek. Meestal duurt diarree niet langer dan 1 week.

Met diarree hoef je meestal niet naar de huisarts

Wanneer moet je naar de huisarts:

1. Als je suf wordt. Of in de war bent.
2. Als je steeds heel erge buikpijn hebt.
3. Als je 1 dag niet hebt geplast.
4. Als je veel dorst hebt.
5. Als er bloed of slijm bij de poep zit.
6. Als je ouder dan 70 jaar bent. En je hebt langer dan 1 dag diarree.
7. Als je heel dunne poep hebt. En meer dan 6 keer per dag. En langer dan 3 dagen.
8. Als je meer dan 3 dagen koorts bij de diarree hebt.
9. Als de diarree na 7 dagen niet minder is.

Wat kun je zelf doen:

- Veel drinken (twee tot drie liter water of thee per dag)!
- Geen frisdrank drinken.
- Pas eten als je weer zin hebt in eten.
- Medicijnen zijn niet nodig.
- Bij heel erge diarree kun je ORS gebruiken. ORS is een poeder waarvan je een drankje maakt. Het zorgt ervoor dat je niet uitdroogt. In ORS zit zout en suiker. Dat is belangrijk voor het lichaam. Het poeder zit in zakjes die je kunt kopen bij de *drogist* of de *apotheek*.

Andere mensen kunnen ook diarree van jou krijgen. Ze kunnen het bijvoorbeeld krijgen als het op jouw handen zit. Of als het op het toilet zit.

Daarom:

- Was je handen goed.
- Maak het toilet (de wc) goed schoon.

2.8 Maagklachten



Als je maagklachten hebt, voel je pijn boven in je buik. Je kunt ook maagzuur hebben. Of je laat veel boeren (lucht). Je kunt ook misselijk zijn. Of een vol gevoel hebben.

Maagklachten kun je krijgen van:

- Veel of vet eten.
- Gekruid eten.
- Roken.
- Alcohol drinken.
- Koffie drinken.
- Te dik zijn.
- Medicijnen: vooral van *pijnstillers*. Bijvoorbeeld van Ibuprofen, Diclofenac en Naproxen.
- Spanningen en stress.

Medicijnen zijn vaak niet nodig. *Obstipatie* (verstopping) en hoesten kunnen het erger maken.

Met maagklachten hoef je meestal niet naar de huisarts

Wanneer moet je naar de huisarts:

1. Als je maagklachten hebt en zwarte poep.
2. Als je bloed spuugt.
3. Als je dunner wordt (gewicht verliest).

4. Als de maagklachten na 4 weken nog niet over zijn.

Wat kun je zelf doen:

- **Geen pijnstillers innemen.** Paracetamol mag wel.
- Geen alcohol, koffie of zwarte thee drinken.
- Niet roken.
- Regelmatig eten en goed kauwen.
- Als je *obstipatie* (verstopping) hebt, probeer daar wat aan te doen. Lees hoofdstuk 2.10 over *Obstipatie*.
- Je kunt maagzuurbinders kopen. Je kunt ze kopen bij de *drogist* of *apotheek*. Ze heten algeldraat of magnesiumhydroxide.

2.9 Braken of overgeven (spugen) bij volwassenen



Bij braken (overgeven) 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. Overgeven komt meestal door een *virus* of *bacterie*. Dat noem je buikgriep.

Als je braakt hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je naar de huisarts:

1. Als je braakt (overgeeft) na een val op je hoofd.
2. Als je ook erge buikpijn hebt.
3. Als je suf (slaperig) of verward bent.
4. Als het braken (spugen) langer duurt dan 1 dag.
5. Als je langer dan een dag niet geplast hebt.
6. Als er bloed bij het braaksel zit.

Wat kun je zelf doen:

- Veel drinken. Drink 2 liter water of thee per dag. Neem kleine slokjes als je vaak moet braken. Elke 5 tot 10 minuten een paar slokjes.
- Als je vaak overgeeft kun je ORS kopen. ORS is poeder waarvan je een drankje maakt. In het poeder zit zout en suiker. Dat is belangrijk voor je lichaam. Het drankje zorgt ervoor dat je niet uitdroogt. Je koopt het bij de *drogist* of *apothek*.

2.10 Obstipatie (verstopping)



Als je *obstipatie* hebt, is de ontlasting (poep) dik en hard. De ontlasting komt minder dan 3 keer per week. Het is moeilijk om de ontlasting kwijt te raken. Je moet heel hard persen. Je kunt er ook buikpijn door hebben.

Verstopping komt vaak door weinig drinken. Of door te weinig vezels eten. Als je weinig beweegt, kun je het ook krijgen.

Als je *obstipatie* hebt, hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je naar de huisarts:

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 zelf doen:

- Veel water of thee drinken (2 tot 3 liter per dag).
- Als je moet poepen direct naar het toilet gaan.
- Veel bewegen: fietsen, wandelen, sporten.
- Veel vezels eten. Vezels zitten in volkorenbrood, groente en fruit.
- Eet gedroogde pruimen.

2.11 Pijn onder in de rug



Pijn onder in de rug komt vaak voor. Vaak voelt je rug stijf. Bewegen doet pijn.

Pijn in de rug kan komen door:

- Te zwaar zijn (overgewicht).
- Te veel zitten.
- Veel tillen.
- Lang in de auto zitten.
- Zwaar werk doen.
- Stress.

Rugpijn gaat vaak vanzelf over. Meestal duurt het een maand. Een röntgenfoto is niet nodig bij gewone rugpijn.

Met rugklachten hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je naar de huisarts:

1. Als de pijn heel erg is. Ook als je niet beweegt.
2. Als je ook zweet (transpireert).
3. Als je niet meer goed op je benen kunt staan.
4. Als je een raar gevoel rond je *anus* en in je liezen hebt.
5. Als je niet kunt plassen.

6. Als de plas zomaar komt. Of de poep zomaar komt. Als je dat niet kan ophouden.
7. Als je kanker hebt gehad.
8. Na een val.
9. Als je ook erge pijn in één been hebt.
10. Als de pijn langer dan 1 maand duurt.

Wat kun je er zelf aan doen:

- Blijven bewegen. Dat is het allerbeste.
- Niet lang zitten of staan.
- Bedrust is niet goed.
- Als bewegen veel pijn doet paracetamol nemen. Paracetamol kun je halen bij de *apotheek* en *drogist*.
- Een warme douche of kruik nemen.
- Geen zware dingen tillen.

2.12 Brandwonden

Brandwonden kunnen komen door heet water of heet vet. Maar ook door vuur of elektriciteit. Brandwonden doen meestal veel pijn. Ze kunnen groot en diep zijn.

Een brandwond moet je meteen koelen! Anders wordt de wond erger. Koelen doe je met water. Het water moet lauw zijn. Dat is niet ijskoud, maar ook niet warm. Koelen doe je **20 minuten**. Het water moet stromen. Dus water uit de kraan of douche.



Brandwond koelen met water onder de kraan

Ook als het heel erg is, moet je meteen koelen. Dat doe je voordat je naar de huisarts gaat. Of naar het ziekenhuis gaat. Laat kleren aan. Als er geen kraan is, kun je natte doeken gebruiken. Of het water van een sloot of meer. Doe geen zalf op de wond.

Lichte brandwonden heten *eerstegraads* brandwonden. Die zijn niet zo erg. De plekken zijn rood en droog. De plekken doen pijn.



Eerstegraads brandwond

Als de brandwond iets erger is, heet het *tweedegraads*. De plekken zijn dan rood maar er zijn ook blaren. De wond is nat als de blaren kapot zijn. Als de wond witte plekken heeft is de brandwond dieper. Er zijn vaak vlekjes. Hij doet minder pijn.



Tweedegraads brandwond

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

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

Wanneer moet je naar de huisarts:

1. Als de brandwond groter is dan je halve hand.
2. Als de brandwond in je gezicht zit.
3. Als de brandwond op je piemel of ballen zit. Of bij vrouwen op de schaamlippen.
4. Als de brandwond op je hand of voet zit.
5. Als de brandwond na een paar dagen meer pijn doet. Of roder wordt.
6. Als de brandwond derdegraads is.
7. 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 aan.**

- Paracetamol nemen tegen de pijn. Paracetamol kan je halen bij de *drogist* of *apotheek*.
- Raak de brandwond niet aan.
- Eerstegraads brandwonden hebben geen verband nodig.
- Als de wond nat is (*tweedegraads*) kun je er een *zalfgaasje* op doen. Plastic folie kan ook.

2.13 Hoge bloeddruk (Hypertensie)

Je hart pompt bloed in je bloedvaten. Dat geeft druk in de vaten. Dat heet *bloeddruk*. De bloeddruk is niet altijd even hoog. Als je rent is hij hoger.

De bloeddruk wordt gemeten als je rustig zit. De bloeddruk moet een paar dagen worden gemeten. Pas dan kun je zeggen of de bloeddruk hoog is.

Wanneer is je bloeddruk te hoog? Als de bovendruk **gemiddeld** hoger dan 140 is.

Een hoge bloeddruk is niet altijd erg. **Hoge bloeddruk is geen ziekte.** Hoge bloeddruk geeft wel meer kans op ziekten van je hart of vaten. Door roken, een hoog cholesterol, stress of door suikerziekte heb je ook meer kans om hart- en vaatziekten te krijgen.

Hart- en vaatziekten zijn bijvoorbeeld een hartinfarct of een herseninfarct. Ook nierproblemen of vaatproblemen in de benen horen erbij.

Een hoge bloeddruk voel je meestal niet. Maar soms kun je er hoofdpijn of duizeligheid van krijgen. Dat gebeurt alleen als de bloeddruk heel erg hoog is.

Medicijnen zijn niet altijd nodig. Soms zijn de medicijnen slechter voor je gezondheid dan de hoge bloeddruk.

Als je hoge bloeddruk hebt, ga dan naar je huisarts.

Je huisarts kijkt of medicijnen nodig zijn. Dat hangt af van je leeftijd. En van andere risicofactoren. Of je rookt bijvoorbeeld. Of suikerziekte hebt. Bij heel erg hoge bloeddruk zijn altijd medicijnen nodig.

Wat kun je zelf doen aan je bloeddruk:

- Minder zout eten.
- Stoppen met roken.
- Geen alcohol drinken.
- Veel bewegen.
- Afvallen.
- Gezond eten.
- Minder stress.

Meestal is er geen oorzaak voor hoge bloeddruk. In sommige families komt het vaker voor.



Een bloeddrukmeter

2.14 Suikerziekte (diabetes mellitus)

Bij suikerziekte (diabetes mellitus) zit er te veel suiker in je bloed. Dat is slecht voor je gezondheid. Je kunt hart- en vaatziekten krijgen. Of problemen met je nieren. Je kunt ook problemen met je ogen krijgen. Je kunt zelfs blind worden. Ook kun je problemen met je voeten krijgen.

Suikerziekte kun je behandelen. Meestal moet je afvallen. Soms gaat het dan over. Maar vaak zijn medicijnen nodig. Die zorgen ervoor dat de suiker in het bloed weer goed wordt. Dan wordt de kans op de problemen veel kleiner.

Als je te dik bent, heb je meer kans op suikerziekte. Als je Hindoestaans, Surinaams, Marokkaans of Turks bent, heb je ook meer kans om suikerziekte te krijgen.

Wat zijn de klachten bij suikerziekte:

- Veel plassen.
- Dorst.
- Jeuk.
- Afvallen.
- Veel *infecties*.

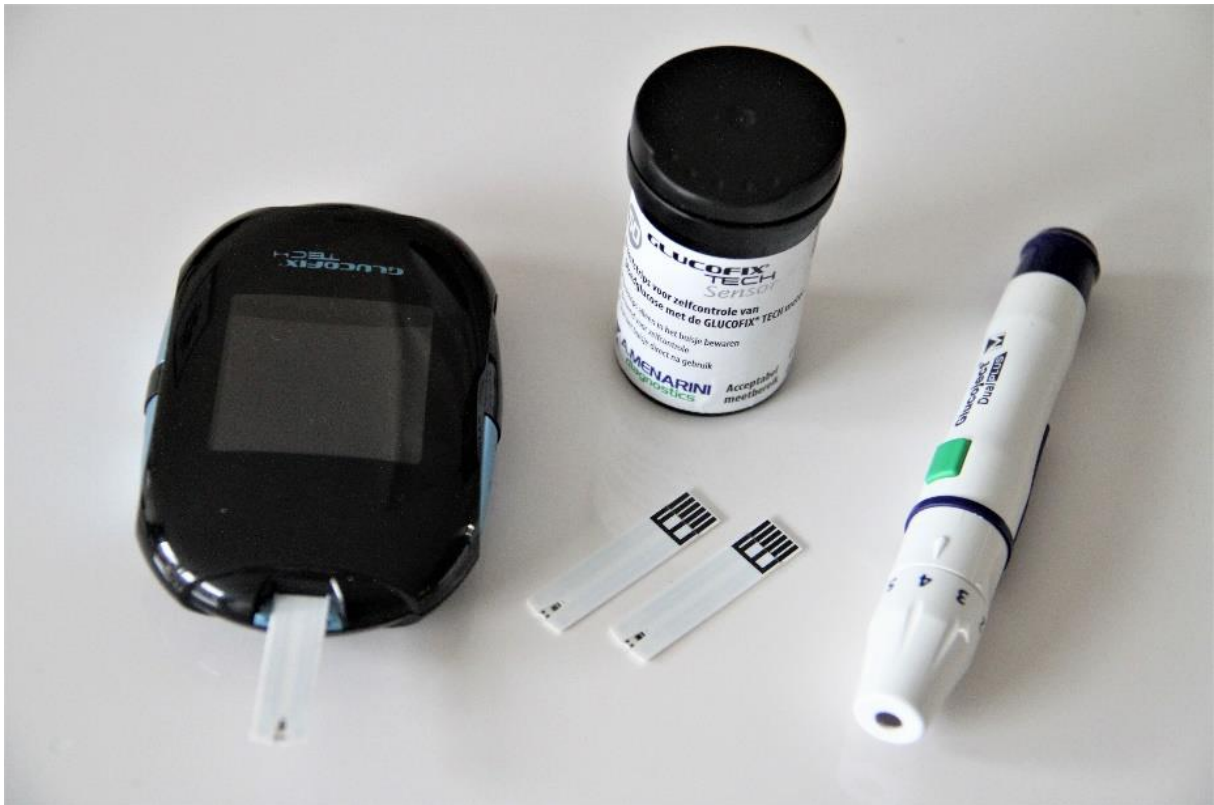
Als je denkt dat je suikerziekte hebt, ga dan naar je huisarts.

Je huisarts zal je bloedsuiker meten. Dat kan met een vingerprik. Dat moet nuchter. Dat betekent dat je niet mag eten en drinken voor de prik.

Wat kan ik zelf doen bij suikerziekte:

- Niet roken.
- Gezond eten.
- Geen alcohol drinken.
- Veel bewegen.
- Afvallen als je te dik bent.

Dat is belangrijk. Als je dat doet, heb je minder kans op de problemen. Bijvoorbeeld op hart- en vaatziekten.



Bloedsuikermeter

Hoe gaat het verder:

Als je diabetes hebt, kom je meestal elke 3 maanden op controle. Meestal is dat bij de *praktijkondersteuner*. De *praktijkondersteuner* helpt de huisarts en heeft meer tijd. De controles zijn belangrijk. De *praktijkondersteuner* controleert de suiker in je bloed. En ook je bloeddruk en gewicht. De *praktijkondersteuner* geeft ook tips. Bijvoorbeeld over gezond eten en over bewegen.

2.15 Zwangerschap

Zo merk je dat je zwanger bent:

1. Je krijgt geen *menstruatie*.
2. Je borsten worden groter. Je borsten kunnen ook pijn doen.
3. Je bent misselijk en moet soms overgeven of braken (spugen).
4. Je moet vaker plassen.
5. Het eten smaakt anders.
6. Je bent moe.

Sommige vrouwen merken niet dat ze zwanger zijn. Als je wilt weten of je zwanger bent, kun je een *zwangerschapstest* doen. Die test kun je kopen bij de *apotheek* of *drogist*.



Als je zwanger wilt worden is het goed om 1 foliumzuur tabletje van 0,5 mg per dag te slikken. Dat maakt de kans op een open ruggetje bij de baby kleiner.

Als je weet dat je zwanger bent, moet je een afspraak maken met de verloskundige of de huisarts.

In hoofdstuk 1.6 lees je wat er bij de verloskundige gebeurt.

Ook als je zwanger wilt worden kun je naar de verloskundige gaan. De verloskundige vertelt dan wat je kunt doen om een gezonde baby te krijgen.

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

1. Sommige medicijnen zijn slecht voor de baby. Overleg met de huisarts als je medicijnen gebruikt. Ook als je medicijnen zelf wilt kopen, moet je overleggen.
2. Gebruik geen alcohol en drugs. Alcohol en drugs zijn slecht voor de baby.
3. Roken is slecht voor de baby. Stop met roken.
4. Eet veel groente en fruit. Je hoeft niet meer te eten dan anders.
5. Was rauwe groente en fruit goed.
6. Drink geen rauwe melk. Drink gepasteuriseerde melk. Dit woord staat op het pak. Melk uit de supermarkt is gepasteuriseerd.
7. Eet geen zachte kazen van rauwe melk. Hier kan een *bacterie* in zitten. De *bacterie* kan jou en je baby ziek maken. Als je het niet zeker weet, vraag het als je de kaas koopt.
8. Bak vlees, vis en kip goed door. Eet het niet rauw. Bij het bakken dood je alle bacteriën.
9. Drink niet te veel koffie en cola. Drink geen energiedrankjes.

10. Neem een 1 tablet foliumzuur per dag. Je kunt hiermee al beginnen als je zwanger wilt worden. Je gaat ermee door tot je 11 weken zwanger bent. Ook als je al zwanger bent, kun je nog beginnen met foliumzuur. Je kunt foliumzuur tabletjes bij de *drogist* of *apothek* kopen.
11. Doe handschoenen aan als je in de tuin werkt. En ook als je de kattenbak schoonmaakt. Je kunt anders toxoplasmose (kattenkrabziekte) krijgen. Dat is gevaarlijk voor de baby.
12. Raak geen chemische stoffen aan. Ook chemische stoffen inademen kan gevaarlijk zijn. Het is niet goed voor je gezondheid. Een chemische stof komt ook in de lucht. Die lucht kun je inademen. Dat kan gevaarlijk zijn. Bijvoorbeeld verf, chloor of schoonmaakmiddel.
13. Je kunt beter geen röntgenfoto's laten maken.
14. Sporten waarbij je vaak valt of je stoot, kun je beter niet doen.
15. Als je vaak harde buiken hebt, moet je contact opnemen met de verloskundige of huisarts.

2.16 Zwanger als je dat niet wilt

Als je seks hebt gehad zonder *anticonceptie* kun je zwanger worden. Als je dat niet wilt, kun je de morningafterpil slikken. Je kunt hem slikken tot 72 uur na de seks. Je kunt de morningafterpil kopen bij de *apotheek* of *drogist*. Slik hem zo snel mogelijk. Als je die pil slikt, wordt je meestal niet zwanger. Hoe eerder je die pil slikt hoe minder kans.

Tot 5 dagen na de seks kan de huisarts ook een koperspiraaltje plaatsen. Dan word je meestal ook niet zwanger.

Als je toch zwanger bent geworden, ga dan naar je huisarts. Samen met de huisarts kun je kijken of je door wil gaan met de zwangerschap. Of dat je de zwangerschap wilt stoppen. Het kan moeilijk zijn om te kiezen. De huisarts kan je dan verwijzen naar FIOM. Bij FIOM werken mensen die je kunnen helpen met kiezen.

Als **je het kindje niet wilt houden** kun je een abortus kiezen. Als je een abortus wilt, ga dan meteen naar de huisarts. De huisarts zal met je praten. De huisarts legt uit hoe een abortus gaat.

Je beslist zelf of je een abortus wilt. Voordat je een abortus kunt krijgen, moet je vijf dagen nadenken. Zodat je het zeker weet.

De abortus wordt door een arts gedaan in een abortuskliniek. Als je minder dan 6 weken zwanger bent kan dat soms met medicijnen. Je mag dezelfde dag weer naar huis. De arts praat ook met je over *anticonceptie*. Je kunt bijvoorbeeld meteen een spiraaltje laten plaatsen.

2.17 Anticonceptie (voorbehoedsmiddelen)

Bij seks kan een vrouw zwanger raken.

Anticonceptie zijn middelen om niet zwanger te raken. Bijvoorbeeld een condoom, spiraaltje of pil. Dus als je niet zwanger wilt worden gebruik je *anticonceptie*. Je noemt het ook wel voorbehoedsmiddelen.

Er zijn verschillende voorbehoedsmiddelen. Als een middel heel **betrouwbaar** is kun je bijna niet zwanger worden. Een vrouw kan bijvoorbeeld de volgende *anticonceptiemiddelen* gebruiken:

1. De pil
2. Een spiraaltje
3. Een implantatiestaafje in de bovenarm
4. De prikpil
5. De Nuvaring (vaginale ring)

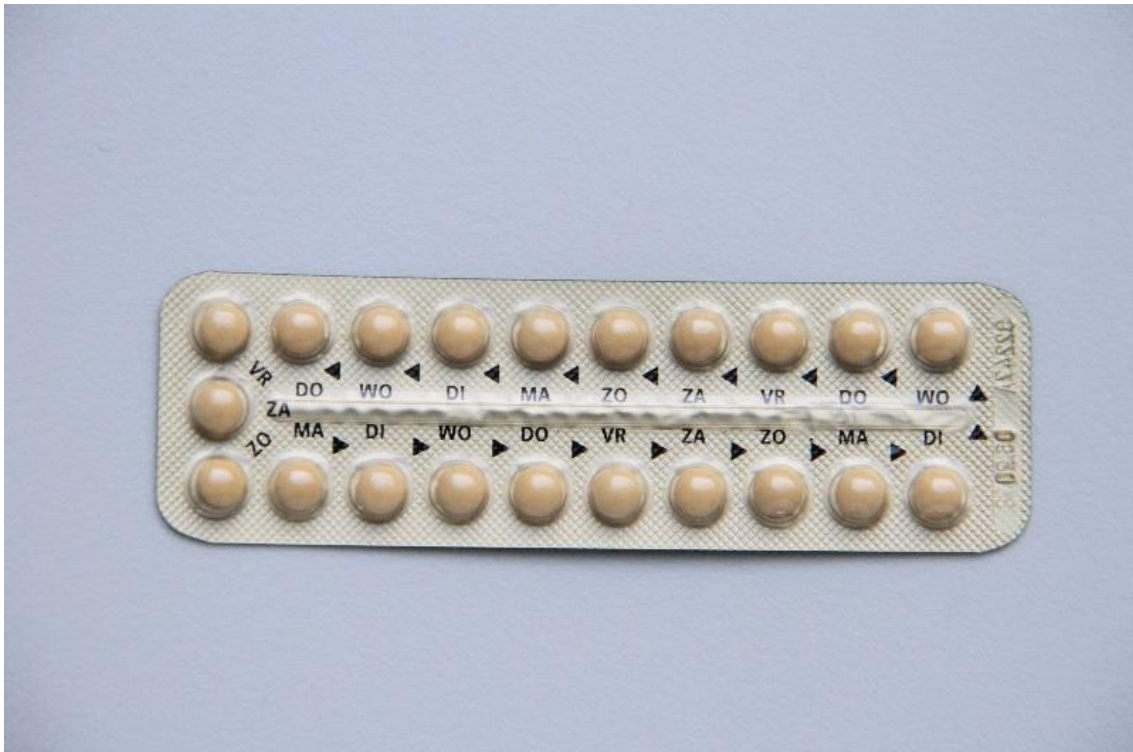
Anticonceptie door de man:

6. Condoom

Anticonceptie voor mannen en vrouwen:

7. Sterilisatie

1. De pil. De pil is een klein pilletje met hormonen. Je slikt het iedere dag. Door de hormonen word je niet zwanger. Je slikt iedere dag een pil. Dit doe je 3 weken lang. Dan stop je 1 week. In deze stopweek word je ongesteld. Daarna begin je weer opnieuw. Dus je slikt 3 weken lang elke dag 1 pil. Daarna slik je 1 week geen pillen. Ook in de week zonder pil word je niet zwanger. Stop nooit langer dan 1 week met het slikken van de pil. Als je de pil goed slikt, is hij heel betrouwbaar.
2. Het spiraaltje is ongeveer 2 cm groot. Het komt in je baarmoeder. Dat doet meestal de huisarts. Met een spiraaltje kan er geen bevruchte eicel in de baarmoeder gaan zitten. Er zijn twee soorten spiraaltjes. Het hormoonspiraaltje en het koperspiraaltje. De huisarts helpt je met kiezen. Samen beslis je welk spiraaltje het beste voor jou is.



De anticonceptiepil

Hormoonspiraal:

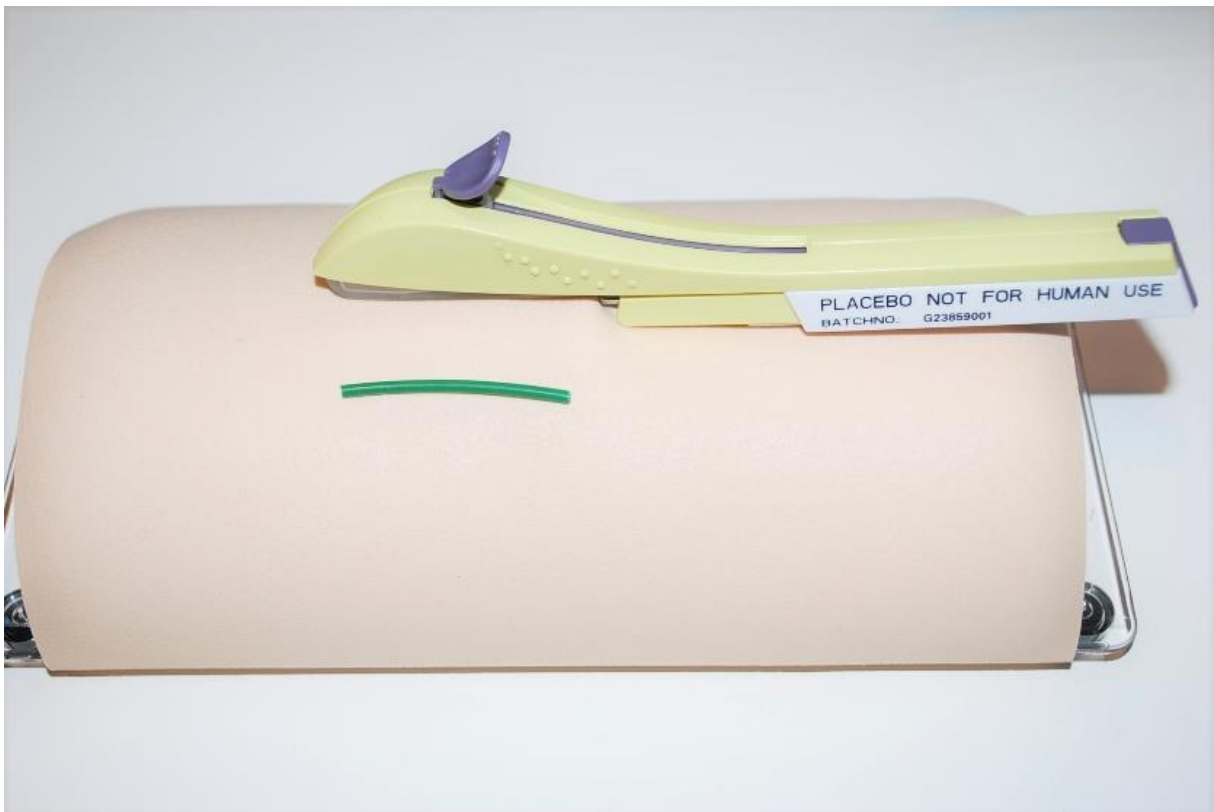
- Geeft hormonen af. Hierdoor kan er geen baby groeien in de baarmoeder. Je raakt niet zwanger.
- Het mag 5 jaar blijven zitten.
- In de eerste maanden kun je meer bloed verliezen.
- Daarna word je minder ongesteld. Of je wordt niet meer ongesteld.
- Je kunt af en toe nog wel wat bloed verliezen.

Koperspiraal:

- Geeft geen hormonen af.
- Door het koper kan er geen baby groeien in de baarmoeder. Je raakt niet zwanger.
- Het mag 5 tot 10 jaar blijven zitten.
- Je wordt iedere maand ongesteld.
- Misschien word je ongesteld met meer bloed, of met meer pijn.



Het spiraaltje



Het implantatiestaafje

3. Het implantatiestaafje (of hormoonstaafje) geeft hormonen af. Het staafje zit onder je huid. Het is ongeveer zo groot als een lucifer. Een dokter plaatst het staafje. Met een spuit komt het in je bovenarm. Het mag 3 jaar blijven zitten. Soms stopt de *menstruatie*. Het

implantatiestaafje is heel betrouwbaar.

4. In de prikpil zitten hormonen. De prikpil is een spuit in je bil. Je krijgt een hormoon ingespoten. Elke 12 weken krijg je een nieuwe spuit. Door het hormoon word je niet zwanger. Je wordt minder ongesteld. Of je wordt niet meer ongesteld. Je kunt af en toe nog wel wat bloed verliezen. De prikpil is heel betrouwbaar.
5. De nuvaring (vaginale ring) is een ring met hormonen. De nuvaring kun je buigen. De nuvaring stop je zelf in je vagina. De ring blijft 1 maand zitten. Na 1 maand moet je een nieuwe in je vagina doen. De nuvaring is heel betrouwbaar.



De nuvaring

6. Een condoom gaat om de stijve penis (piemel) heen tijdens de seks. Het is een dun hoesje. Je moet een nieuw condoom gebruiken elke keer dat je seks hebt. Je kunt condooms bij de *drogist* of *apotheek* kopen. Een condoom vangt het zaad op tijdens de seks. Met condooms kun je toch zwanger worden. Als je ook zaaddodende pasta (een soort crème) gebruikt is die kans kleiner. **Het condoom helpt heel goed tegen *geslachtsziekten (soa's)*.**



Een condoom in de verpakking

7. Sterilisatie is heel betrouwbaar om niet zwanger te worden. Voor sterilisatie is een operatie nodig. Deze operatie doe je als je zeker weet dat je geen kinderen wilt, ook later niet. Bij een man worden de zaadleiters geopereerd. Het zaad kan dan niet meer in het sperma komen. Voor de seks verandert dit niets. Bij een vrouw worden de eileiders geopereerd. Er kan dan geen eitje meer in de baarmoeder komen. Voor de seks verandert dit niets.

Onbetrouwbare *anticonceptie* (voorbehoedsmiddelen)

Periodieke onthouding is niet betrouwbaar. Bij periodieke onthouding heb je geen seks als de vrouw vruchtbaar is. Je kunt toch zwanger worden.

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. Je huisarts kan er meer over vertellen en je helpen kiezen.

2.18 Ziekten die je door seks kan krijgen (soa's)

Soa's zijn ziekten die je kunt krijgen door seks. Er zijn verschillende soa's. Je kunt een soa krijgen door seks te hebben met iemand anders die een soa heeft. Je kunt niet zien of iemand een soa heeft.

Gebruik daarom altijd een condoom bij seks. Als je een condoom gebruikt, kun je de meeste soa's niet krijgen. Als je wilt weten of je een soa hebt, kun je een soa-test doen. Dit kan bij de huisartsenpraktijk of GGD.

Je hebt niet altijd last van een soa. Vaak voel je er niets van. Soa's zijn niet goed voor je gezondheid. Soa's kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat je later moeilijker zwanger wordt.

Wanneer kun je een soa hebben:

1. Als je seks hebt gehad zonder condoom.
2. Als je blaasjes, zweertjes of wratten hebt. Die kunnen op je schaamlippen zitten. Of op de penis. Of in de vagina. Of rond de *anus*.
3. Als je seks hebt gehad met iemand die blaasjes, zweertjes of wratten heeft.
4. Als je andere vaginale afscheiding hebt.
5. Als er water of pus uit je penis komt.
6. Als plassen branderig voelt.
7. Als de balzak pijn doet. Of dik is. Of rood is.
8. Als je bloedt uit de vagina na seks. Of als je tussen de *menstruatie* bloedt uit de vagina.
9. Als je jeuk in je schaamhaar hebt.
10. Als je ogen of huid geel zijn.

Een soa moet behandeld worden. Als je denkt dat je een soa hebt moet je naar de huisarts gaan. Je kunt ook naar de GGD gaan.



Ook in je mond of *anus* kun je een soa krijgen. Een condoom voorkomt dat. Seks zonder condoom is onveilige seks.

2.19 Problemen met seks bij mannen

Problemen met seks komen vaak voor. Te snel klaarkomen bijvoorbeeld. Of geen stijve penis (piemel) krijgen. Of geen zin in seks hebben. Problemen met seks gaan vaak vanzelf over. Maar soms niet. Dat kan heel vervelend zijn.

Met problemen met seks kun je naar de huisarts gaan.

Erectieproblemen:

De penis wordt niet stijf (genoeg). Waar komt het door:

- Leeftijd. Bij oudere mannen worden erecties minder.
- Psychische problemen. Bijvoorbeeld stress.
- Onzekerheid. Angst.
- Relatieproblemen.
- *Bijwerking* van medicijnen.
- Ziekten zoals suikerziekte (diabetes) of een longziekte.
- Roken en alcohol.
- Overgewicht.
- Weinig bewegen.

Soms gaat het vanzelf over. Praat er over met je partner. Als het blijft, kun je naar je huisarts gaan. Je huisarts zoekt met jou een oplossing. Erectiepillen kunnen soms goed helpen. Je huisarts kan ze geven. Soms is het beter om met een seksuoloog te praten. Dat is een dokter die alles weet van seks.

Snel klaarkomen:

Sommige mannen komen snel klaar. Anderen doen er wat langer over. Klaarkomen na minder dan 1 minuut seks is snel. Soms is dat vervelend. Dat komt vaak voor als je net met seks begint. Of bij een nieuwe partner. Dan gaat het vaak vanzelf over.

Soms kan het een probleem zijn. Je kunt onzeker worden. Je denkt dat je het niet goed doet. Je kunt oefenen later klaar te komen. Met masturberen bijvoorbeeld.

Sommige mannen blijven er altijd last van houden. Dan kunnen medicijnen soms helpen. Soms helpt het ook met een condoom seks te hebben.

Het is goed om er met je huisarts over te praten. Je huisarts zoekt met jou een oplossing.

Minder zin in seks:

Minder zin in seks komt vaak voor. Vaak komt het door stress. Of door drukte. Vaak gaat het vanzelf weer over.

Sommige mannen hebben vaak zin in seks. Anderen minder. Dat is ook normaal.

Als het een probleem is, kun je naar de huisarts gaan. Er over praten met je partner kan helpen.

2.20 Problemen met seks bij vrouwen

Problemen met seks komen vaak voor. Pijn bij seks bijvoorbeeld. Of geen zin in seks. Of niet kunnen klaarkomen. Problemen met seks gaan vaak vanzelf over. Maar soms niet. Dat kan heel vervelend zijn. Praat erover met je partner.

Met problemen met seks kun je naar de huisarts gaan.

Sommige vrouwen hebben nare seks gehad. Seks die ze niet wilden. Toen ze jong waren. Of later als volwassene. Seks die je niet wilt, is nooit goed. Seksproblemen kunnen daardoor komen. Als dit bij jou zo is, kun je naar je huisarts gaan. Je huisarts praat met je. En kan vaak helpen.

Pijn tijdens de seks

Voor seks zonder pijn moet je opgewonden zijn. Opgewonden zijn betekent dat je de seks fijn vindt. Je vagina wordt dan nat. Als je partner niet weet wat jij fijn vindt, wordt je meestal niet nat. Het helpt om je partner te vertellen wat jij fijn vindt. Als je niet nat bent, doet seks pijn.

Andere oorzaken zijn:

- Angst voor pijn.
- Gespannen spieren.
- *Infectie door schimmel.*
- Huidproblemen.
- De overgang.
- Besnijdenis.

Als seks pijn doet, kun je naar je huisarts gaan. Je huisarts praat met je. En onderzoekt je. Soms helpt een crème. Soms oefeningen. Vaak is het goed om een tijd geen seks te hebben in de vagina. Maar om andere seks te hebben. Bijvoorbeeld met de mond of handen.

Minder zin in seks

Minder zin in seks komt vaak voor. Vaak komt het door stress. Of door drukte. Of je schaamt je. Vaak gaat het vanzelf weer over. Sommige vrouwen hebben vaak zin in seks. Anderen minder. Dat is ook normaal.

Als het een probleem is kun je naar de huisarts gaan. Er over praten met je partner kan helpen.

Niet klaar kunnen komen

Bijna alle vrouwen hebben wel eens problemen met klaarkomen. Dat hoeft niet erg te zijn. Seks kan zonder klaarkomen ook fijn zijn.

Het lukt alleen om klaar te komen als je zin hebt in seks. Klaarkomen door seks in de vagina lukt bij vrouwen vaak niet. Strelen of wrijven van de clitoris is beter. Dan komen vrouwen vaak wel klaar. Je kunt klaarkomen oefenen. Door jezelf te strelen (masturberen). Praat erover met je partner. Je kunt er ook mee naar je huisarts gaan.

2.21 Menstruatiepijn



Menstruatiepijn of pijn als je ongesteld bent, 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 pijn of geen pijn. Andere vrouwen hebben een paar dagen veel pijn. *Menstruatiepijn* is niet gevaarlijk. Het is wel vervelend.

Met *menstruatiepijn* hoef je bijna nooit naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar de huisarts:

1. Als je nooit *menstruatiepijn* hebt gehad en nu wel.
2. Als de *menstruatiepijn* 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.
- Paracetamol nemen zodra je pijn krijgt. Paracetamol kan je kopen bij de *drogist* of *apotheek*.
- Als paracetamol niet helpt kun je **Ibuprofen** of **Naproxen** proberen. Ibuprofen en Naproxen kun je kopen bij de *drogist* of *apotheek*.

2.22 Vaginale afscheiding

Vaginale afscheiding is het slijm dat uit je vagina komt. Vaginale afscheiding 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 is de afscheiding anders. De afscheiding kan vies ruiken. Of een rare kleur hebben. Soms zitten er brokjes in. Vaak heb je jeuk. De vagina en schaamlippen zijn rood. Seks kan pijn doen. Vaak gaat andere afscheiding 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:

1. Als je ook pijn in je onderbuik hebt.
2. Als je ook koorts hebt (meer dan 38 graden).
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 4 weken).

Wat kun je er zelf aan doen:

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

2.23 Meisjesbesnijdenis

Meisjesbesnijdenis komt voor in veel landen, vooral in Afrika. In Nederland is meisjesbesnijdenis verboden. Ook na een bevalling mag de vagina niet meer dicht. Je krijgt straf als je het toch doet.

Als je vroeger bent besneden kun je problemen hebben. Vooral als de schaamlippen zijn weggesneden. En als de vagina dicht is gemaakt.

Problemen die je kunt hebben als je besneden bent:

- Pijn bij plassen. Lang plassen.
- Buikpijn.
- *Menstruatie*problemen.
- Problemen met zwanger worden.
- Problemen met de bevalling.
- Lichamelijke klachten die je niet kan verklaren.
- Moe zijn.
- Pijn in je lichaam.

Je kunt ook psychische problemen hebben. Of problemen met seks:

- Sombor zijn.
- Angstig zijn.
- Angst voor de huwelijksnacht.
- Pijn bij seks.
- Geen zin in seks.

Als je besneden bent kun je naar je huisarts gaan.

Je huisarts kan je helpen. Je huisarts kan je ook doorsturen. Vertel je verloskundige dat je besneden bent.

Ook zijn er spreekuren speciaal voor besneden vrouwen. Daar kun je gratis terecht. Als je wilt weten waar een spreekuur in jouw buurt is, kijk dan op deze website:

www.pharos.nl/infosheets/meisjesbesnijdenis-vgv-spreekuren

2.24 Knobbeltje in de borst. En andere klachten van de borsten.

Soms voelt je borst anders. Je kunt pijn hebben. Of een knobbeltje voelen. Of je borst ziet er anders uit.

Vaak gaat dat vanzelf over. Of is het niet gevaarlijk. Zwelling en pijn kunnen komen door hormonen. Na de *menstruatie* zijn de klachten dan vaak minder. Soms komen de klachten door borstkanker.

Klachten die je kunt hebben zijn:

- Een knobbeltje voelen. Of zwelling.
- Pijn in de borst.
- Een rode warme plek op de borst.
- Deukjes of kuiltjes in de borst.
- Vocht of bloed uit de tepel.
- Schilfertjes op de tepel. Of roodheid.
- Een tepel die ingetrokken is.
- Een knobbeltje in de oksel.

Als je borstklachten hebt, moet je naar je huisarts gaan.

Als je **ouder dan 50** bent, ga **altijd direct** naar de huisarts met borstklachten. Als je jonger dan 50 bent kun je wachten op de *menstruatie*. Kijk of je na de *menstruatie* nog klachten hebt. Ga naar je huisarts als dat zo is. Maak direct een afspraak als je bang bent. Of als de klachten erg zijn.

Wacht niet op het bevolkingsonderzoek als je klachten hebt.

De huisarts zal je borst nakijken. De huisarts kijkt hoe de borst eruit ziet. En voelt of er een knobbeltje is. De huisarts stuurt je naar het ziekenhuis als het nodig is. Daar worden meestal foto's van de borsten gemaakt. Of een echo.

Lees ook hoofdstuk 1.15. Daar lees je meer over borstfoto's. En over borstkanker.

2.25 De overgang



Als vrouwen ongeveer 50 zijn stopt de *menstruatie*. Je kunt dan geen kinderen meer krijgen. De jaren daarvoor wordt de *menstruatie* vaak al anders. En voelen vrouwen zich anders. Die tijd heet de overgang. In de overgang kun je nog wel zwanger worden. Die kans is klein.

De overgang duurt ongeveer 4 jaar. Maar de overgang kan ook langer duren. Meestal krijg je de overgang tussen 45 en 60 jaar. Bij sommige vrouwen is de overgang eerder.

Wat kun je merken van de overgang:

- Andere *menstruatie*:
 - Vaker of minder vaak.
 - Langer of juist korter.
 - Vaak meer bloedverlies.
- Opvliegers. Bij een opvlieger krijg je het heel warm. Je krijgt vaak een rode kleur. En je gaat zweten. Een opvlieger duurt maar kort. Je kunt overdag en 's nachts een opvlieger krijgen.
- 's Nachts transpireren (zweten).

Na de overgang wordt de vagina droger. Daardoor kan seks pijn doen.

Als je veel bloedt tijdens de *menstruatie* kun je bloedarmoede krijgen. Door het zweten kun je soms slecht slapen.

De overgang is normaal. Het hoort bij het leven. Het gaat vanzelf over. De overgang kan wel vervelend zijn. Als je veel last hebt, kun je medicijnen gebruiken. Meestal zijn dat hormonen.

Hormonen hebben ook nadelen. Je kunt hierover met je huisarts praten. Als je veel bloedt, kan de huisarts medicijnen geven of een hormoonspiraaltje plaatsen.

Als je in de overgang bent, hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar de huisarts:

1. Als je veel bloed verliest tijdens de *menstruatie*.
2. Als je veel last hebt.
3. Als je medicijnen wilt gebruiken voor de overgang.

Wat kun je er zelf aan doen:

- Gezond eten.
- Genoeg slapen.
- Bewegen.

Bij opvliegers en zweten:

- Kleren dragen die goed vocht opnemen. Liefst meerdere laagjes.
- Slapen onder katoenen lakens.
- Alcohol kan het zweten erger maken. Koffie, thee en gekruid eten ook.

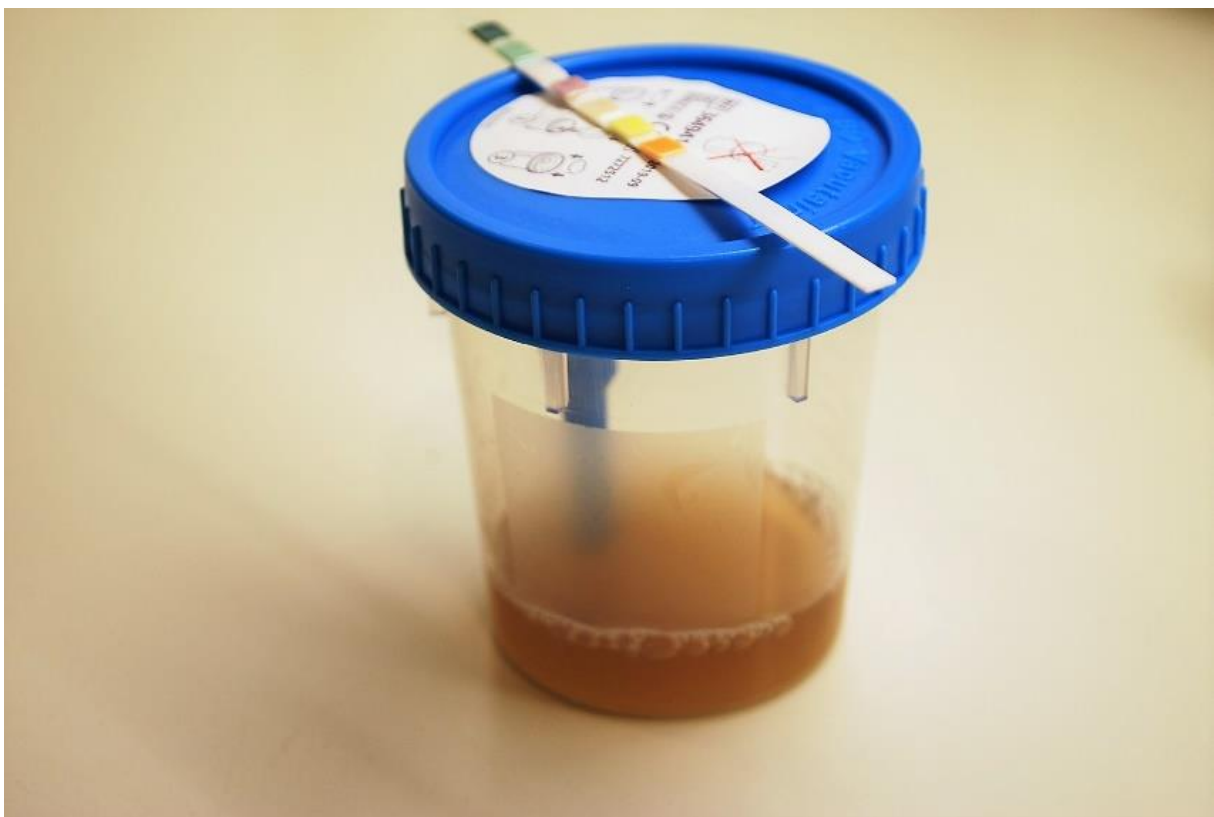
Bij pijn bij de seks door een droge vagina:

- Tijd nemen voor het voorspel.
- Met je partner erover praten.
- Een glijmiddel gebruiken.

2.26 Blaasontsteking

Als je een *blaasontsteking* hebt, moet je vaker plassen. Plassen doet vaak ook pijn. Je kunt pijn onder in je buik hebben. Je kunt ook pijn in je rug of zij hebben. De urine ziet er soms anders uit. Of ruikt vies. Je hebt meestal geen koorts.

Een *blaasontsteking* komt door *bacteriën*. Een *blaasontsteking* is niet *besmettelijk*. Andere mensen kunnen geen *blaasontsteking* van jou krijgen. Als je een volwassen vrouw bent kan *blaasontsteking* vanzelf overgaan. Als het niet zo erg is kun je even afwachten. Wacht niet langer dan 1 week. Als je zwanger bent moet je direct naar de huisarts gaan. Kinderen en mannen moeten ook direct naar de huisarts gaan.



Als je last hebt van pijn bij het plassen, ga je naar de huisarts.

Neem urine mee in een schoon potje. De assistente van de huisarts onderzoekt de urine. Je krijgt de uitslag 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 geen *blaasontsteking* te krijgen:

- Veel drinken.

- Als je moet plassen direct naar het toilet gaan.
- Goed uitplassen.
- Plassen na seks.

Dit is hoe je de urine moet opvangen:

- Pak een schoon flesje of potje.
- Breng de urine binnen 2 uur naar de huisarts. Kun je het niet meteen brengen? Zet het potje dan in de koelkast.

2.27 Urineverlies

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

Je kunt nat worden als je hoest of lacht. Soms gebeurt het ook als je springt of iets optilt. De sluitspier van de blaas is dan slap geworden.

Het kan ook zijn dat je de plas niet goed kunt ophouden. Je haalt dan het toilet niet op tijd. Urineverlies is erg vervelend. Veel mensen schamen zich ervoor.

Met urineverlies ga je naar de huisarts.

- 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. Dat zijn oefeningen om de spieren van de bekkenbodem sterker te maken. Die oefeningen kan de huisarts 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.

2.28 Stress

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

Klachten die voorkomen bij stress zijn:

- Snel dingen vergeten.
- Snel boos zijn.
- Weinig plezier hebben. Sombor zijn.
- Slecht slapen.
- Snel huilen.
- Lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, maagpijn en hartkloppingen.

Het is 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 kan ook een afspraak met de *praktijkondersteuner GGZ* geven (*POH GGZ*). De huisarts zal samen met jou kijken waar de stress vandaan komt. Ook zal de huisarts of *praktijkondersteuner* samen met jou een oplossing zoeken.

Met stress kun je naar de huisarts gaan.

Wanneer moet je met stress naar de huisarts gaan:

1. Als je zelf geen oplossing hebt voor de stress.
2. Als je vindt dat je vaak stress hebt.
3. Als je niet meer goed kan slapen.

Wat kun je zelf doen aan stress en spanningen:

- Afleiding zoeken.
- Bewegen: sporten, fietsen, wandelen.
- Praten met anderen over je spanningen.
- Genoeg rust nemen.
- Slaaptabletten en rustgevende pillen helpen **niet** goed. Je kunt er snel verslaafd aan raken. Daarom geeft de huisarts deze tabletten liever niet.

2.29 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. Dat is heel gewoon.

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

Hierdoor kun je slaapproblemen krijgen:

1. Door spanningen.
2. Door lawaai. Bijvoorbeeld een snurkende partner. Of lawaai bij de burens.
3. Door pijn of benauwdheid. Of door jeuk.
4. Door veel of laat eten in de avond.
5. Door steeds op verschillende tijden te slapen.
6. Door ploegendienst.
7. Door in de avond 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 in de avond niet te veel. Drink geen koffie in de avond.
- Ga iedere avond op dezelfde tijd naar bed.
- Drink geen alcohol.

- Beweeg veel overdag.
- 1 uur voor je gaat slapen rustig aan doen. Kijk geen spannende film. Lees geen spannend boek.
- Gebruik geen slaaptabletten.
- Probeer oordopjes.

Met een slaapprobleem hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar de huisarts:

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

2.30 Moe zijn



Moe zijn is niet fijn. Je hebt weinig energie. Je kunt niet goed denken.

Waardoor komt moeheid:

- Slecht slapen.
- Te hard werken en weinig rust.
- Problemen waar je steeds aan denkt.
- Overspannen zijn.
- Depressie.
- Angst.

Lichamelijke oorzaken:

- Slechte conditie.
- Slecht eten.
- Te dik zijn.
- Te mager zijn.
- Roken.
- Alcohol.
- Drugs.
- Sommige medicijnen.
- Sommige ziekten.

Meestal gaat moe zijn vanzelf over. Vaak komt het door spanningen. Of problemen.

Als je moe bent, hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar de huisarts:

Als je langer dan 3 maanden moe bent. En je weet niet waarom. En je daarbij ook nog 1 van deze klachten hebt:

- Lang hoest.
- Of afvalt.
- Of weinig eetlust hebt.
- Of pijn hebt.
- Of somber bent.

Slaappillen zijn meestal niet goed voor je. Peppillen worden in Nederland niet gegeven.

2.31 Te dik zijn (overgewicht)



Te dik zijn is niet goed voor je gezondheid. Je huisarts kan vertellen of je te dik bent. Je bent te dik als je buik te dik is. Of als je te veel weegt voor je lengte. Dan is je BMI te hoog.

Je hebt dan meer kans op:

- Hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten (zoals een hartinfarct of een beroerte).
- Suikerziekte (diabetes mellitus).
- Pijn in je botten en gewrichten.
- Galstenen.
- Kanker.
- Moeilijker zwanger worden.
- Problemen in de zwangerschap.

Als je te dik bent, ben je meestal niet fit. Je beweegt moeilijker. Je zweet meer. En je hebt snel adem tekort.

Een beetje minder dik (zwaar) zijn helpt al. Je voelt je fitter. Je gezondheid wordt al beter.

Wat kan je doen als je te dik bent:

- Meer bewegen. Lees meer over bewegen in hoofdstuk 2.35.
- Gezond eten:
 - Eet veel groente en fruit.
 - Kies mager (niet vet) vlees.

- Kies magere melkproducten.
- Gebruik weinig vet bij het koken.
- Drink ten minste 1,5 liter per dag. Liefst water of koffie en thee zonder suiker.
- Drink geen alcohol. Van alcohol word je snel dik.
- Sla geen maaltijden over.
- Tijdelijk heel weinig eten, heeft geen zin.

Als je te dik bent kun je naar de huisarts gaan.

Je huisarts kan je helpen. Je huisarts kan vertellen hoe je meer kunt bewegen. En hoe je gezond kunt eten. Soms stuurt je huisarts je naar een diëtist. Een diëtist weet alles van gezond eten.

2.32 Stoppen met roken



Roken is niet goed voor je gezondheid.

Je hebt meer kans op:

- Hart- en vaatziekten. Zoals beroerte en hartinfarct.
- *Ontstekingen* van je neus, keel, tandvlees en oren.
- Een maagzweer.
- Onvruchtbaarheid. Of verminderde vruchtbaarheid (zowel bij mannen als vrouwen).
- Botontkalking.
- Erectieproblemen.
- Longziekten.
- Verschillende soorten kanker.

Roken in de zwangerschap is heel slecht voor je baby. Je hebt meer kans op een miskraam.

Roken in huis is slecht voor kinderen.

Wat is het voordeel van stoppen met roken:

- Je krijgt meer energie. Je conditie wordt beter.
- Je ziet er gezonder uit.
- Je wordt minder vaak verkouden.
- Je houdt geld over.
- Het is beter voor je kinderen.

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. **Als je wilt stoppen met roken, ga dan naar de huisarts.** De huisarts kan advies geven. Nicotinekauwgom kan soms helpen. Soms helpen ook medicijnen. De huisarts kan daar meer over vertellen. De *praktijkondersteuner* kan vaak ook helpen.

2.33 Alcohol en drugs



Alcohol

Veel alcohol drinken is niet gezond. Meer dan 1 glas per dag kan al te veel zijn. Voor kinderen onder de 18 is alcohol nog slechter. Het is slecht voor de hersenen. Kinderen onder de 18 mogen geen alcohol drinken. Alcohol is gevaarlijk als je zwanger bent. Het is slecht voor de baby. Drink geen alcohol als je zwanger bent.

Wat doet alcohol met je:

Als je te veel hebt gedronken:

- Reageer je langzaam en niet zo goed. Daardoor kun je bijvoorbeeld niet goed autorijden.
- Neem je meer risico's. Je doet dingen die je niet kunt.
- Je bent sneller boos. Of verdrietig.
- Je praat minder goed.
- Je loopt minder goed. Je valt eerder. Je maakt ongelukken.

- Je wordt suf. Je kunt bewusteloos raken. Of in coma.

Als je vaak te veel drinkt:

- Delen van je lichaam gaan minder goed werken. Bijvoorbeeld je hersenen. Maar ook je lever, slokdarm, maag, alvleesklier, darmen en hart.
- Je kunt moe worden en slecht slapen.
- Je kunt bang of somber zijn.
- Je vergeet dingen. Je kunt minder goed opletten. Je kunt minder goed leren.
- Je doet dingen die je helemaal niet wil. Bijvoorbeeld seks.
- Je kunt brandend maagzuur en diarree krijgen. Je kunt gaan boeren.
- Je kunt aankomen (overgewicht) of juist afvallen.
- Je kunt een vitaminetekort krijgen.
- Je gezicht kan er rood en dik uit gaan zien.
- Je hebt meer kans op kanker.
- Mannen kunnen minder vruchtbaar worden.

Als je denkt dat je te veel drinkt ga dan naar je huisarts.

Je huisarts zal met je praten over alcohol. Hij kijkt dan of je te veel drinkt. Soms doet je huisarts een bloedonderzoek. Als je te veel drinkt is het goed om te stoppen. Je huisarts kan daarbij helpen. En advies geven.

Drugs

Drugs kunnen gevaarlijk zijn voor je gezondheid. Er zijn verschillende soorten drugs. Softdrugs zijn minder gevaarlijk dan harddrugs. Maar softdrugs kunnen ook gevaarlijk zijn. Vooral als je er veel van neemt. Of je heel vaak neemt.

De belangrijkste softdrugs zijn:

- Hasj en wiet
- Quat
- Slaappillen
- Kalmeringstabletten

De belangrijkste harddrugs zijn:

- Heroïne
- Cocaïne
- GHB
- XTC
- Amfetamine

Drugs zijn **verslavend**. Dat betekent dat je ze steeds weer wilt nemen. Sommige drugs zijn **lichamelijk verslavend**. Je lichaam reageert als je er mee stopt. Je gaat bijvoorbeeld trillen en

zweeten. Of je krijgt pijn. Of je kunt niet meer slapen. Andere drugs zijn **geestelijk verslavend**. Je verlangt er erg naar. Je wilt ze steeds nemen. Omdat je dan een lekker gevoel krijgt.

Welke problemen geven drugs:

- Problemen met je lichaam. Bijvoorbeeld hartklachten bij cocaïne.
- Psychische problemen. Je vindt niets anders meer belangrijk. Je kunt depressief worden.
- Je gedrag wordt anders.
- Je kunt geldproblemen krijgen. Drugs zijn duur.
- Je doet dingen die je helemaal niet wil. Bijvoorbeeld seks die je niet wil. Dat gebeurt als je GHB gebruikt.

Als je drugs neemt, ga dan naar je huisarts.

Je huisarts zal met je praten over de drugs. Als je drugs neemt, is het goed om te stoppen. Je huisarts kan daarbij helpen. En advies geven. Je huisarts kan je ook doorverwijzen. Er zijn specialisten die alles weten over drugs. En hoe je moet stoppen. Soms moet je ook een tijdje in een kliniek blijven.

2.34 Vitaminetekort



Als je gezond eet, heb je geen extra vitamines nodig. Die krijg je dan vanzelf binnen. Alleen vitamine D moet je vaak wel slikken.

Vitamine D zit in sommige voeding. Maar vitamine D krijg je vooral door de zon. Als je in de zon bent, maakt je lichaam vitamine D. De zon moet op je blote huid schijnen. Of op je hoofd. Kleren en een hoofddoek houden de zon tegen. Dan maakt je lichaam minder vitamine D. Een witte huid maakt meer vitamine D dan een donkere huid. Het is goed om iedere dag een half uur buiten te zijn. Met een witte huid maak je dan meestal genoeg vitamine D.

In Nederland is niet veel zon. De zon is ook niet sterk. In andere landen is de zon veel sterker. In Afrika en Zuid-Amerika. Maar ook in het Midden-Oosten. En in Turkije bijvoorbeeld. Daar maakt je huid veel meer vitamine D. Als je een lichtbruine of bruine huid hebt, moet je in Nederland extra vitamine D slikken.

Waarom heb je vitamine D nodig:

Vitamine D zorgt voor sterke botten en tanden. Door te weinig vitamine D kun je klachten krijgen. Zoals:

- Zwakke botten en botbreuken.
- Spierpijn en botpijn.

- Moeheid.

In welke voeding zit vitamine D:

Veel:

- Vette vis: haring, makreel, zalm.
- Babymelk.

Een beetje:

- Lever.
- Eieren.
- Vlees.
- Melkproducten.
- Margarine en halvarine.

Wanneer moet je vitamine D slikken:

- Als je een lichtbruine of bruine huid hebt.
- Als je een hoofddoek draagt.
- Alle kinderen tot en met 3 jaar.
- Alle zwangeren.
- Alle vrouwen boven de 50 jaar.
- Als je ouder dan 70 bent (mannen en vrouwen).

Hoeveel vitamine D moet je slikken:

10 microgram (400IE) per dag.

Als je 70 of ouder bent moet je 20 microgram (800IE) slikken.

Vitamine D kun je kopen bij de *drogist*. Of bij de *apotheek*. Er zijn druppels en tabletjes van. Je hebt geen *recept* nodig.

Om vitamine D te slikken, hoef je niet naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar je huisarts gaan:

- Als je vragen hebt.
- Als je klachten hebt.
- Als je niet zeker weet of je vitamine D moet slikken.

2.35 Bewegen



Bewegen is heel gezond.

- Je wordt fitter.
- Je slaapt beter.
- Je botten en spieren worden sterker.
- Je hebt minder kans op suikerziekte.
- Je hebt minder kans op hart- en vaatziekten.

Van goed bewegen gaat je hart sneller kloppen. Je moet wat sneller ademen (hijgen). Je zweet vaak een beetje. Goed bewegen doe je minstens 5 keer in een week. Een half uur of langer.

Adviezen:

- Begin rustig.
- Probeer iedere dag wat langer te bewegen.
- Doe iets wat je leuk vindt.
- Wissel af. Bijvoorbeeld een dag tuinieren. En dan een dag wandelen. Of fietsen.
- Beweeg samen met iemand anders.

Als bewegen niet goed lukt, ga dan naar je huisarts.

Bewegen kan pijn doen bijvoorbeeld. Of het geeft problemen met ademen. Je huisarts kijkt wat het probleem is. Je huisarts kan samen met jou een oplossing zoeken.

2.36 De ramadan

Tijdens de ramadan eet en drink je niets. Dat heet vasten. Je vast vanaf dat de zon op komt. Tot de zon ondergaat. De ramadan duurt 1 maand. 's Avonds is er vaak een grote lekkere maaltijd.

Als je ziek of zwak bent, kan vasten ongezond zijn. Dan hoef je niet te vasten van de Koran. Je mag iets anders voor je geloof doen. Of later vasten.

Van de Koran hoef je niet te vasten als:

- Je kind bent (voor de puberteit).
- Je oud en zwak bent.
- Je chronisch ziek bent, zoals suikerziekte. En een paar keer per dag medicijnen slikt.
- Je dement bent.
- Je een psychische ziekte hebt. Of verstandelijk beperkt bent.

Van de Koran mag je **later** vasten als:

- Je menstrueert.
- Je zwanger bent.
- Je borstvoeding geeft.
- Je ziek bent.
- Je op reis bent.
- Je zwaar werk doet.

Als je goed gezond bent, is vasten niet ongezond voor je. Je kunt je beter voelen. Maar je kunt ook klachten krijgen.

Bijvoorbeeld:

- Hoofdpijn.
- Moe zijn.
- Misselijk zijn.
- Niet goed kunnen denken.
- Slap zijn.
- Duizelig zijn.
- Langzamer zijn.

Die klachten zijn normaal.

Als je meedoet met de ramadan hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar de huisarts:

- Als je suikerziekte (diabetes) hebt.
- Als je medicijnen gebruikt.
- Als je een dieet hebt.
- Als ziek wordt tijdens de ramadan.

- Als je maagpijn krijgt.
- Als je erge klachten krijgt.

Je huisarts kan adviezen geven. Bijvoorbeeld medicijnen op een andere tijd nemen.

Wat kun je zelf doen:

- Drink 's avonds en 's nachts genoeg. Je hebt 1,5 liter of meer per dag nodig.
- Eet niet te snel. Kauw goed.
- Eet niet te veel in de avond.
- Eet niet te vet. Gebruik weinig kruiden.

2.37 Niet veilig thuis



Bij veel mensen is thuis weleens ruzie. Af en toe ruzie is normaal. Maar het is **niet normaal** als er bij ruzie wordt geslagen. Of geschopt. Of ander geweld wordt gebruikt. Of als je er bang van wordt. En je niet veilig voelt. Of heel verdrietig. Het is ook **niet normaal** als je seks moet hebben als je dat niet wil. Zulke problemen noemen we huiselijk geweld. **Of kindermishandeling.** Of seksueel misbruik.

Huiselijk geweld kan tegen kinderen zijn. Maar is heel vaak ook tegen vrouwen. Soms ook tegen mannen. Ook oude mensen kunnen het meemaken.

Wat noem je huiselijk geweld of kindermishandeling of seksueel misbruik:

- Lichamelijke mishandeling. Slaan, schoppen en ander geweld.
- Psychische mishandeling. Bijvoorbeeld uitschelden, zeggen dat je niets goed doet. Zeggen dat je niets waard bent.
- Verwaarlozing. Bijvoorbeeld niet genoeg eten geven. Geen aandacht geven.
- Seks met kinderen.
- Seks die je niet wil bij volwassenen.
- Eerwraak.
- Meisjesbesnijdenis.

Als je huiselijk geweld of seksueel misbruik meemaakt, ben je vaak bang. Soms schaam je je.

Maar huiselijk geweld mag niet. Het stopt ook niet vanzelf. **Als je huiselijk geweld meemaakt, zoek dan hulp.**

Als je acuut in gevaar bent, bel dan de politie: 0900-8844. Je kunt ook gratis bellen met Veilig Thuis: 0800 2000. Of bij seksueel misbruik met het Centrum Seksueel Geweld (CSG): 0800-0188 (gratis) of www.centrumseksueelgeweld.nl

Bij huiselijk geweld is het ook goed om naar je huisarts te gaan. Je huisarts kan je advies geven en doorverwijzen.

Deel 3: Ziekten en problemen bij kinderen

In dit hoofdstuk lees je alles over ziekten en problemen bij kinderen. Wat kun je zelf doen en wanneer moet je naar de dokter.

3.1 Koorts bij kinderen

Je kind heeft koorts als zijn of haar temperatuur meer dan 38 graden is. Koorts bij je kind meet je met een thermometer. Daarover kun je lezen in hoofdstuk 2.1.

Het is niet zo belangrijk hoe hoog de koorts is. Als je kind gewoon speelt, is het meestal niet erg ziek.

Koorts is niet slecht. Door de koorts gaan de *virussen* en *bacteriën* eerder dood. 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 3 maanden.
2. Als je kind een hart- of longziekte heeft. Of suikerziekte (diabetes).
3. Als je kind een vaccinatie (prik of spuit) van het *consultatiebureau* niet heeft gehad.
4. Als de koorts langer duurt dan 3 dagen.
5. Als je kind steeds zieker wordt.
6. Als je kind suf wordt of niet goed wakker wordt.
7. Als je kind niet stopt met huilen.
8. Als je kind kreunt.
9. Als je kind benauwd is of anders ademt.
10. Als je kind vlekjes krijgt.
11. Als je kind bleek of grauw is.
12. Als je kind veel minder drinkt dan normaal.
13. Als je kind gaat trekken met armen en benen (een koortsstuip krijgt).
14. 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. Het mag wel.
- Zorg dat je kind het niet warm heeft. Geen warm dekbed. Dunne kleren.
- Als je kind pijn heeft kun je paracetamol geven. Er zijn paracetamol *zetabletten* en paracetamol tabletjes. Je kunt paracetamol kopen bij de *drogist* of *apotheek*. Vraag daar wat je kind mag hebben.

3.2 Luierslag



Luierslag zit onder de luier van je baby, meestal op de billen. Het zijn grote rode plekken. Soms zijn er ook blaasjes en bultjes. Soms zijn de billen kapot en nat. Het komt door irritatie van urine en poep. Je baby heeft er meestal weinig last van. Meestal gaat de luierslag vanzelf over.

Luierslag

Wat kun je er zelf aan doen:

- Doe je baby vaak een schone luier om.
- Maak de billen schoon met water.
- Gebruik geen zeep. Gebruik ook geen billendoekjes met parfum.
- Laat de baby soms even met blote billen liggen.
- Smeer de plekken in met zinkzalf of zinkolie. Zinkzalf en zinkolie kun je kopen bij de *drogist* of *apotheek*.

Met luierslag hoef je bijna nooit naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan:

- Als de luierslag een paar weken duurt.
- Als de zinkzalf niet helpt.
- Als de baby pijn heeft.

3.3 Vlekjes bij kinderen

Vlekjes en blaasjes bij kinderen komen vaak voor. Vlekjes komen vaak door een kinderziekte. Kinderziekten komen veel voor. Ze zijn vaak *besmettelijk*. De meeste kinderziekten zijn niet gevaarlijk. Ze gaan vanzelf weer over.

Kinderziekten met vlekjes die veel voorkomen zijn:

- waterpokken
- vijfde ziekte
- zesde ziekte
- roodvonk
- hand-voet-mondziekte

Kinderziekten met vlekjes die niet gevaarlijk zijn:

Met deze ziekten hoef je meestal niet naar de huisarts. Ze gaan vanzelf over:

Waterpokken

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



Waterpokken

Vijfde ziekte

Je kind krijgt rode wangen. Daarna komen er overal vlekjes. De huid kan bijna helemaal roze of rood worden. Je kind kan ook koorts krijgen.

Zesde ziekte

Je kind krijgt eerst koorts. De koorts is hoger dan 39 graden. Na 3 tot 5 dagen is de koorts weg. Dan krijgt je kind lichtrode vlekjes.

Hand-voet-mondziekte

Meestal krijgt je kind eerst koorts. Je kind kan buikpijn of keelpijn hebben. Of braken. Daarna komen er vlekjes en blaasjes in de mond. Daarna komen er ook vaak vlekjes en blaasjes op de handen en de voeten.

Wanneer moet je naar de huisarts gaan:

1. Als je kind erg ziek is.
2. Als je kind suf wordt.
3. Als je zelf zwanger bent.

Wat kun je er zelf aan doen:

- Je kind hoeft niet in bed te blijven liggen. Het mag wel.
- Laat je kind ieder uur wat drinken.
- Bij pijn mag je paracetamol geven. Paracetamol kan je halen bij de *drogist of apotheek*.
- Voor jeuk kun je mentholpoeder kopen. Of mentholcrème.
- Je kind mag gewoon onder de douche of in bad.

Kinderziekten met vlekjes die soms gevaarlijk kunnen zijn:

Roodvonk

Je kind krijgt keelpijn en koorts. Je kind kan een witte tong krijgen. Daarna wordt de tong dik en rood. Op de huid komen kleine rode vlekjes. De huid voelt minder zacht. De vlekjes komen niet rond de mond.

Mazelen

Mazelen komen bijna niet voor in Nederland. Kinderen krijgen er een prik (vaccinatie) voor. Je kind is eerst verkouden. Je kind hoest vaak en heeft rode ogen. Je kind kan witte plekjes in de mond krijgen. Na 3 dagen komen rode vlekjes. Eerst in het gezicht. Daarna op de borst en armen en benen.

Als je denkt dat je kind roodvonk of mazelen heeft, ga dan naar de huisarts.

Kinderziekten met vlekjes die gevaarlijk zijn:

Hersenvliesontsteking

Hersenvliesontsteking is erg gevaarlijk. Gelukkig komt de ziekte weinig voor. Het begint met hoge koorts. Kinderen zijn snel erg ziek. Ze zijn bleek en suf. Ze krijgen rode of blauwe vlekjes. De vlekjes gaan niet weg als je er op drukt..

Als je denkt dat je kind hersenvliesontsteking heeft, ga hiermee **altijd direct naar de huisarts.**

3.4 Krentenbaard

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

De huisarts kan crème voorschrijven. In die crème zit antibioticum.

Wat kun je er zelf aan doen?

- De plekjes niet aanraken.
- Vaak handen wassen.
- Nagels kort en schoon houden.
- 1 keer per dag met zeep wassen.
- Een eigen handdoek gebruiken. Gebruik elke dag een schone handdoek.



Krentenbaard

3.5 Oorpijn bij kinderen

Een *oorontsteking* doet pijn. Kleine kinderen pakken hun oor vaak vast. Je kind heeft meestal ook koorts. Je kind wil niet goed eten. Je kind kan ook buikpijn hebben. Je kind is vaak ook verkouden. Er kan ook vocht uit het oor komen. Soms zit daar bloed bij. Dat is niet erg. De pijn is dan meestal weg.

Oorontsteking komt vaak voor. Het gaat meestal na 2 of 3 dagen vanzelf over. Soms kan je kind een tijdje slecht horen. Ook dat gaat vanzelf over.

Als je kind oorpijn heeft, hoef je meestal niet naar de huisarts te gaan.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan:

1. Als je kind suf is.
2. Als je kind jonger is dan 2 jaar.
3. Als je kind slecht drinkt.
4. Als het pijn doet achter het oor. Vooral als je er op drukt.
5. Als de oorpijn begint met vocht uit het oor.
6. Als er langer dan een week vocht uit het oor komt.
7. Als het langer dan 3 dagen duurt.
8. Als de pijn erger wordt.
9. Als het kind blijft huilen.
10. Als je kind het syndroom van Down heeft.

Wat kun je er zelf aan doen:

- Je mag je kind voor de pijn paracetamol geven. Je kunt *zetpillen* of tabletjes geven. De tabletjes zijn om in te slikken. Paracetamol kan je kopen bij de *drogist*.

3.6 Braken bij kinderen

Braken heet ook wel overgeven. Kinderen zien er bleek uit voor ze gaan braken. Nadat ze gebraakt hebben, voelen ze zich vaak beter.

Een kind dat braakt, verliest vocht. Als je kind slecht drinkt, kan het uitdrogen. **Kinderen onder de 2 jaar kunnen sneller uitdrogen.**

Hoe kun je zien of je kind uitdroogt:

- Als het niet of weinig plast. Als de urine donker is.
- Als je kind dorst heeft.
- Als de mond droog is.
- Als je kind suf is.
- Als je kind huilt zonder tranen.

Als je kind braakt, is het meestal niet nodig om naar de dokter te gaan.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan:

1. Als je kindje jonger is dan 6 maanden. En een dag braakt.
2. Als je kind uitdroogt.
3. Als je kind erge buikpijn heeft.
4. Als je kind suf is. Of in de war is.
5. Als je kind braakt na een val.
6. Als het braken langer duurt dan drie tot vier dagen.

Wat kun je er zelf aan doen:

- Ieder half uur een paar slokjes drinken geven.
- Rustig afwachten tot het over gaat.
- Geen medicijnen tegen braken geven.
- Als het erg is kun je ORS junior geven. Dit kun je kopen bij de *apotheek* of *drogist*.

3.7 Diarree bij kinderen

Je kind heeft diarree als het dunne poep heeft. Je kind heeft vaak een vieze luier. Of moet vaak naar het toilet. Je kind heeft vaak buikpijn. Het wil meestal niet eten.

Je kind kan misselijk zijn. Soms moet het ook braken .

Diarree krijgt je kind door *bacteriën* of *virussen*. Daardoor worden de darmen ziek. Meestal duurt de diarree maar 1 of 2 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 2 jaar kunnen snel uitdrogen.**

Hoe kun je zien of je kind uitdroogt:

- Als het niet of weinig plast. Als de urine donker is.
- Als je kind dorst heeft.
- Als de mond droog is
- Als je kind suf is.
- Als je kind huilt zonder tranen.

Als je kind diarree heeft, hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan:

1. Als je kind uitdroogt.
2. Als je kind steeds blijft huilen.
3. Als je kind suf is.
4. Als je kind 1 dag niet geplast heeft.
5. Als je kind diarree heeft en steeds moet overgeven.
6. Als de diarree langer dan 4 dagen duurt.
7. Als je kind diarree en koorts heeft.

Wat kun je er zelf aan doen:

1. Ieder half uur een paar slokjes drinken geven.
2. Rustig afwachten tot het over gaat.
3. Medicijnen zijn niet nodig.
4. Bij heel erge diarree kun je ORS junior gebruiken. Dat koop je bij de *drogist* of de *apotheek*.

3.8 Spanningen bij kinderen

Ook je kind kan stress hebben. Je kind heeft dan veel spanning. Bijvoorbeeld als het op school niet goed gaat. Omdat je kind gepest wordt. Of omdat het leren niet goed lukt. Ook ruzie in het gezin geeft stress. Of als er iemand in het gezin ziek is. Als jijzelf veel stress hebt, kan je kind ook stress hebben.

Je kind kan heel druk zijn. Of juist heel stil. Soms kan je kind niet slapen. Of moet het veel huilen. Het kan ook snel boos zijn.

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

Wanneer moet je wel naar de huisarts gaan:

1. Als je kind langer dan 4 weken gespannen blijft.
2. Als je kind anders is geworden.
3. Als je kind slecht slaapt.
4. Als je kind niet naar school wil.
5. Als je kind weer in bed gaat plassen.
6. Als je kind niet wil praten.
7. Als je kind zegt niet meer te willen leven.
8. Als je kind heel weinig eet. Of juist heel veel eet.
9. Als je kind steeds moe is.

10. Als je zorgen hebt over je kind.

Als je zorgen hebt over je kind ga dan naar je huisarts. Je huisarts kan advies geven. Je huisarts kan je kind ook verwijzen. Naar iemand die veel weet van stress bij kinderen.

Wat kun je zelf doen als je kind stress heeft:

- **Naar je kind luisteren.**
- Samen met je kind een oplossing zoeken.
- Je kind troosten.
- Samen iets leuks doen.

3.9 Te dikke kinderen



Te dik zijn is niet goed voor je kind. Je kind kan minder goed bewegen. En sporten. Je kind schaamt zich soms. Of je kind wordt gepest. Later kan je kind problemen krijgen. Je kind heeft meer kans suikerziekte te krijgen. Ook de kans op hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk is groter.

Je kind is te dik als het te veel weegt voor zijn lengte. Je huisarts kan vertellen of je kind te dik is. Ook op het *consultatiebureau* weten ze dat. Als je kind te dik is, zullen ze je dat ook vertellen.

Het is belangrijk om er wat aan te doen.

Wat kun je doen als je kind te dik is:

1. Je kind veel laten **bewegen**. Dat kan door sporten. Maar het kan ook door buiten spelen. Of ga wandelen of fietsen naar school. Het is goed als je kind 1 uur per dag goed beweegt. Samen bewegen is leuker.
2. **Gezond eten**. Het is makkelijker als het hele gezin meedoet. **Kijk voor gezond eten bij hoofdstuk 2.31.**
 - Sla het ontbijt niet over.
 - Geef je kind weinig snoep en koek. Ook van chips wordt je kind dik.
 - Geef je kind geen frisdrank met suiker. Ook sap kan dik maken.
 - Geef je kind geen eten als het verdriet heeft. Of als beloning. Praten en luisteren is beter. Of geef je kind een knuffel.

- Geef gezonde snacks. Bijvoorbeeld fruit. Of stukjes komkommer of wortel. Of een soepstengel of tomaatje.
- Eet zelf ook gezond.

Als je kind te dik is, ga dan naar je huisarts.

Je huisarts kan je helpen. Je huisarts kan vertellen hoe je gezond kunt eten. En hoe je kind meer kan bewegen. Soms stuurt je huisarts je naar een diëtist. Een diëtist weet alles van gezond eten. Op het *consultatiebureau* en bij de schoolarts wordt je kind ook gewogen. Daar krijg je ook adviezen over gezond eten en drinken.

3.10 Broekplassen en broekpoepen bij kinderen



Als je kind poept en plast op de wc of op het potje is het zindelijk. De meeste kinderen zijn zindelijk als ze naar school gaan. Als ze 4 of 5 jaar zijn dus. Kinderen leren vaak eerst poepen op de wc. Daarna pas plassen. Het 's nachts niet in bed plassen duurt vaak nog wat langer.

Soms gaat het nog mis met plassen en poepen. Dat is niet erg. Als kinderen ouder dan 6 jaar zijn heet dat broekpoepen of broekplassen. 's Nachts niet droog zijn heet bedplassen.

Broekpoepen:

Broekpoepen is vervelend voor je kind. Je kind ruikt vies. Je kind kan worden gepest. Meestal gaat het vanzelf weer over.

Als je kind af en toe in de broek poept, hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar de huisarts:

1. Als het poepen pijn doet.
2. Als de poep hard is.
3. Als je kind ook verstopping heeft.
4. Als je kind ook diarree heeft.
5. Als het vaak voorkomt. Bijvoorbeeld een paar keer per week.
6. Als je kind het erg vindt.

Je kunt ook met de jeugdarts over broekpoepen praten.

Wat kun je zelf doen:

- Je kind 3 keer per dag naar de wc laten gaan. Steeds op dezelfde tijd. Bijvoorbeeld na het eten.
- Er niet veel over te praten.
- Niet boos worden.
- Compliment geven als de broek schoon is. Of een kleine beloning.

Broekplassen

Broekplassen is vervelend voor je kind. De broek is nat. En het kan vies ruiken. Je kind kan er niets aan doen. Je kind kan ermee gepest worden. Het komt vaak voor. Het gaat vaak vanzelf over.

Als je kind af en toe in de broek plast, hoef je niet naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar de huisarts:

1. Als plassen pijn doet.
2. Als je kind er ziek bij is. Of koorts heeft.
3. Als het heel vaak voorkomt. Bijvoorbeeld een paar keer per week. Of lang duurt.
4. Als je kind het erg vindt.
5. Als je kind eerst wel droog was.

Je kunt ook met de jeugdarts over broekplassen praten.

Wat kun je er zelf aan doen:

- Je kind een paar keer per dag laten plassen.
- Je kind laten plassen voor school.
- Er niet veel over praten.
- Niet boos worden.
- Niet weinig laten drinken.
- Compliment geven als de broek schoon is. Of een kleine beloning.

Bedplassen:

Als je kind 6 jaar is en in bed plast heet dat bedplassen. Bedplassen is vervelend. Je kind kan er niets aan doen. Bedplassen gaat vaak vanzelf over. Ook zonder behandeling. Laat je kind plassen voor het gaat slapen. Je kunt je kind ook 's avonds laat nog een keer wakker maken om te plassen. Het helpt niet om je kind weinig te laten drinken. Dat is niet goed.

Als je kind blijft bedplassen, kun je naar je huisarts gaan.

Je huisarts kan adviezen geven en een behandeling adviseren. Je kunt ook met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige over bedplassen praten.

3.11 Kinderen die slecht eten



Gezond eten is belangrijk voor kinderen. Veel kinderen eten weleens slecht. Vooral kleine kinderen eten soms moeilijk. Ze lusten niet veel. Ze willen hun bord niet leeg eten. Vaak gaat dat vanzelf over. Het is meestal niet erg. Gezonde kinderen eten vanzelf zoveel als ze nodig hebben. Als ze veel snoep en koek eten, willen ze 's avonds niet veel meer eten. Dan zit hun buik al vol. Geef daarom niet veel koek en snoep. Als kinderen ziek zijn, willen ze ook vaak niet eten. Dat is normaal.

Als je kind goed groeit is er meestal geen probleem. Op het *consultatiebureau* wordt dat bekeken.

Een ouder kind dat heel weinig wil eten kan een eetstoornis hebben. Bijvoorbeeld anorexia nervosa. Vaak wil je kind dat jij dat niet merkt. Je kind verzint dingen om niet te hoeven eten. Je kind kan bijvoorbeeld zeggen dat het al gegeten heeft. Praat er over met je kind. Zeg dat je zorgen hebt. Als je denkt dat je kind een eetstoornis heeft, ga dan met je kind naar je huisarts.

Als je kind weinig eet, hoef je meestal niet naar de huisarts.

Wanneer moet je wel naar de huisarts:

1. Als je kind afvalt.
2. Als je kind moe is. Niet fit is.
3. Als je kind er slecht uit ziet.
4. Als je ongerust bent.

5. Als je bang bent dat je kind een eetstoornis heeft.

Je huisarts kan advies geven. Of verwijzen naar een kinderarts. Je kunt ook met de jeugdarts praten over het eten van je kind.

Wat kun je er zelf aan doen:

- Niet te veel eten en drinken tussen de maaltijden. Geen snoep, geen frisdrank.
- Bord niet te vol scheppen.
- Geen ruzie maken om het eten.

Deel 4: moeilijke Woorden

<i>Aanvullende Verzekering</i>	Een extra ziektekostenverzekering. Een zorgverzekering is verplicht, een <i>Aanvullende Verzekering</i> niet. Met een <i>Aanvullende Verzekering</i> betaal je elke maand meer geld. Maar dan wordt ook meer zorg voor je betaald. Zoals een controle bij de tandarts. Of de fysiotherapeut.
<i>Anesthesist</i>	De dokter die narcose geeft bij operaties. Deze dokter behandelt ook erge pijn.
<i>Antibiotica</i>	Medicijnen die bacteriën kunnen doodmaken.
<i>Anticonceptie</i>	Voorbehoedsmiddelen. <i>Anticonceptie</i> gebruik je om niet zwanger te worden. Lees hoofdstuk 2.17 voor meer uitleg.
<i>Anus</i>	Gaatje waar poep uit komt.
<i>Apotheek</i>	Plaats waar je medicijnen kunt halen. Je haalt er medicijnen die je van de dokter krijgt. Soms moet je ook een deel zelf betalen. Je kunt er ook zelf medicijnen kopen. Dit zijn medicijnen waarvoor je geen <i>recept</i> nodig hebt. Bijvoorbeeld paracetamol. Lees hoofdstuk 1.3 voor meer uitleg.
<i>Audicien</i>	Soort winkel waar je een hoortest kunt doen.
<i>Bacterie</i>	Heel klein beestje. Hierdoor kan je ziek worden.
<i>Beroepsgeheim</i>	Alle dokters in Nederland hebben een <i>beroepsgeheim</i> . Dat betekent dat ze nooit aan iemand anders iets mogen vertellen over jou. Niet aan je baas op het werk. Niet op school. En ook niet aan de politie. Zelfs aan je familie mogen ze niets vertellen. Dat mag alleen als jij dat goed vindt.
<i>Besmettelijk</i>	Als je een ziekte van iemand anders kunt krijgen. Bijvoorbeeld griep.
<i>Bevolkingsonderzoek</i>	Onderzoek bij een grote groep mensen om sommige kankersoorten vroeg te vinden. Lees hoofdstuk 1.15 voor meer uitleg.
<i>Bijsluiter</i>	Bij je medicijnen zit een briefje. Dat briefje heet een <i>bijsluiter</i> . Daarop staat alles over het medicijn, bijvoorbeeld klachten die je kunt krijgen als je het medicijn gebruikt.
<i>Bijwerkingen</i>	<i>Bijwerkingen</i> zijn klachten die je kunt krijgen als je medicijnen gebruikt. Door sommige medicijnen kun je bijvoorbeeld buikpijn krijgen. Of misselijk worden.
<i>Consultatiebureau</i>	Het <i>consultatiebureau</i> hoort bij de <i>jeugdgezondheidszorg</i> . Het <i>consultatiebureau</i> is voor kinderen van 0 tot 4 jaar. Het <i>consultatiebureau</i> kijkt naar de gezondheid van je kind. Ze geven je kind prikken tegen ziekten. Ze kijken of je kind goed groeit. Je kan er vragen stellen over opvoeding. Lees hoofdstuk 1.8 voor meer uitleg.
<i>Cardioloog</i>	Dokter in het ziekenhuis die alles weet over het hart.
<i>Chirurg</i>	Dokter in het ziekenhuis die opereert.
<i>Dermatoloog</i>	Dokter die alles weet over de huid.

<i>Dossier</i>	In je <i>dossier</i> staan alle ziekten die je hebt. Ook staan er alle medicijnen in die je gebruikt. Dat <i>dossier</i> staat in de computer. Bijvoorbeeld van de huisarts.
<i>Drogist</i>	Winkel waar je alles kan kopen voor je lichaam. Bijvoorbeeld zeep, shampoo en make-up. Ze verkopen er ook medicijnen die je zonder <i>recept</i> kan krijgen. Bijvoorbeeld paracetamol. Lees hoofdstuk 1.3 voor meer uitleg.
<i>Eigen Risico</i>	In de zorgverzekering heb je een <i>Eigen Risico</i> . Je moet een deel zelf betalen. In 2019 is het <i>Eigen Risico</i> 385 euro. Het <i>Eigen Risico</i> geldt voor één jaar. Als je het hele <i>Eigen Risico</i> hebt betaald, betaalt de rest van het jaar de zorgverzekering de gemaakte kosten.
<i>Geriatr</i>	Dokter die alles weet over ziekten bij oudere mensen.
<i>Geslachtsorganen</i>	<p>Vrouwen hebben in het lichaam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een vagina • Een baarmoeder • Eierstokken • Eileiders <p>Mannen hebben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Een penis • Een balzak • Zaadballen • Een prostaat <p>Dit noemen we <i>geslachtsorganen</i>. Ze zijn nodig om een baby te maken. Ze zijn ook belangrijk voor seks.</p>
<i>Geslachtsziekten of soa's</i>	Ziekten die je door seks kunt krijgen. Lees hoofdstuk 2.18 voor meer uitleg.
<i>Gynaecoloog</i>	Vrouwenarts. Arts die bevallingen doet en veel weet van vrouwelijke <i>geslachtsorganen</i> .
<i>Incontinentie</i>	Je verliest urine of poep terwijl je dat niet wilt. Lees hoofdstuk 2.27 over urineverlies voor meer uitleg.
<i>Infectie</i>	Ziekte door <i>bacteriën</i> of <i>virussen</i> .
<i>Internist</i>	Dokter die veel weet over organen in je lichaam zoals nieren, maag, darmen, alvleesklier en lever. De <i>internist</i> werkt in het ziekenhuis.
<i>KNO arts</i>	Keel-, neus- en oorarts.
<i>Longarts</i>	Dokter die veel weet van longen.
<i>Laboratorium</i>	Plaats waar bloed geprikt wordt en waar poep en plas (urine) onderzocht worden.
<i>Menstruatie</i>	Maandelijkse bloeding bij vrouwen. Er komt bloed en slijm uit je baarmoeder. Het bloed komt naar buiten uit je vagina. Je bent

	ongesteld. Dat duurt ongeveer twee tot acht dagen. Lees ook hoofdstuk 2.21 over <i>menstruatiepijn</i> .
<i>Microbioloog</i>	Dokter die veel weet van <i>bacteriën</i> en <i>virussen</i> .
<i>Migraine</i>	Een soort hoofdpijn. Lees meer uitleg in hoofdstuk 2.2 Hoofdpijn.
<i>Neuroloog</i>	Dokter die veel weet van hersenen en zenuwen.
<i>Obstipatie</i>	Als je <i>obstipatie</i> hebt, is de ontlasting (poep) dik en hard. Lees hoofdstuk 2.10 voor meer uitleg.
<i>Oncoloog</i>	Dokter die veel weet over de ziekte kanker.
<i>Ontsteking</i>	Een <i>ontsteking</i> krijg je als je lichaam op iets reageert dat er niet hoort te zijn. Meestal door een <i>bacterie</i> of een <i>virus</i> .
<i>Opticien</i>	Soort winkel waar je een oogtest kan doen als je niet goed ziet of last hebt van je ogen. Je kunt er ook een bril of lenzen kopen.
<i>Orthopeed</i>	Dokter die veel weet van botten en gewrichten.
<i>Pediater</i>	Kinderarts.
<i>Pijnstillers</i>	Medicijnen die de pijn minder erg maken.
<i>Polikliniek</i>	Dat is waar de specialisten patiënten onderzoeken die niet in het ziekenhuis slapen.
<i>Praktijk</i>	Het gebouw waar de dokter werkt.
<i>Praktijkondersteuners (POH)</i>	Mensen die de huisarts helpen. Vaak kom je bij een <i>praktijkondersteuner</i> als je diabetes (suikerziekte) hebt of COPD.
<i>Psychiater</i>	Dokter die veel weet van psychische ziekten.
<i>Radiotherapeut</i>	Dokter in het ziekenhuis die alles weet over de behandeling met bestraling.
<i>Radioloog</i>	Dokter die röntgenfoto's, CT-scans en MRI-scans bekijkt.
<i>Recept</i>	Hiermee kan je medicijnen, zoals <i>antibiotica</i> krijgen. De dokter maakt het <i>recept</i> . Meestal stuurt de dokter het via de computer naar de <i>apotheek</i> .
<i>Schimmels</i>	Van <i>schimmels</i> kan je ziek worden. <i>Schimmels</i> zijn heel kleine beestjes die je niet kan zien, maar waar je toch ziek van kunt worden.
<i>Spanningshoofdpijn</i>	Een soort hoofdpijn. Lees meer uitleg in hoofdstuk 2.2 Hoofdpijn.
<i>Uitstrijkje</i>	Onderzoek bij een vrouw in de vagina met een eendenbek. Er wordt gekeken naar de baarmoedermond. Er wordt een borsteltje langs de baarmoederhals gehaald. Wat op het borsteltje zit, wordt onderzocht op baarmoederhalskanker.
<i>Uroloog</i>	Dokter die veel weet van de nieren en de blaas.
<i>Verwijsbrief of verwijzing</i>	De brief die de huisarts naar de specialist stuurt. Meestal stuurt de huisarts de brief via de computer.
<i>Virus</i>	Heel klein beestje. Veroorzaakt ziekte.
<i>Visite</i>	Als de huisarts bij je thuis komt om je te onderzoeken. Dat doet de huisarts alleen als je niet naar de <i>praktijk</i> kunt komen.
<i>Zalfgaasje</i>	Een stukje gaas of verband met zalf.

<i>Zetpillen</i>	<i>Zetpillen</i> zijn medicijnen. Het zijn pillen die je in de <i>anus</i> stopt.
<i>Zwangerschapstest</i>	Een test waarmee een vrouw ziet of ze zwanger is. Die test kun je kopen bij de <i>apotheek</i> of <i>drogist</i> .

Lijst van nuttige adressen en websites.

Voor jezelf:

Nuttige sites over gezondheidsproblemen:

- www.thuisarts.nl
- www.zanzu.nl
- www.zorgvoorjeouders.nl
- www.kiesbeter.nl
- www.apotheek.nl
- www.opvoeden.nl
- Als je Arabisch spreekt, kun je kijken op de Facebookpagina Opgroeien in Nederland:
www.facebook.com/OpgroeienInNederland/
- www.gezondinnederland.info
- www.begrijpjelichaam.nl

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

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
- www.huisarts-migrant.nl
- www.begrijpjelichaam.nl
- *Lampion*: voor alle vragen over gezondheidszorg voor illegalen.
Tel.: 030 - 234 98 55 www.lampion.info
- Pharos: expertisecentrum gezondheidsverschillen
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 website thuisarts.nl van het Nederlands huisartsgenootschap gebruikt.



Arthur van Schendelstraat 600 2^e
etage Utrecht

030 234 98 00
www.pharos.nl

Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen