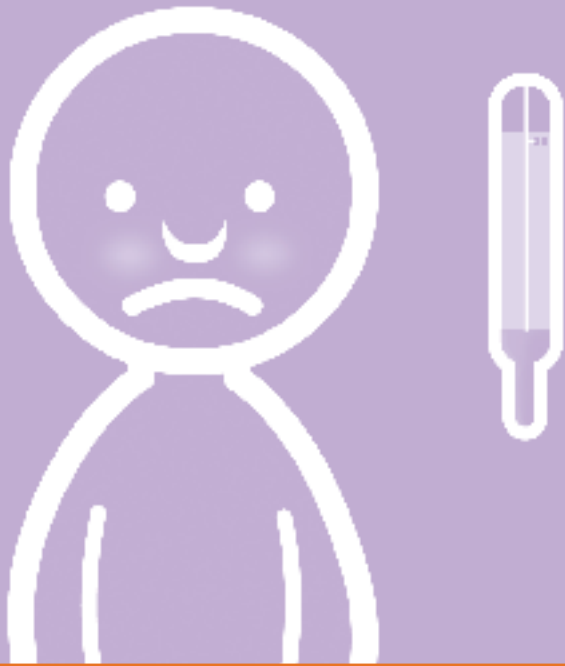


Djeca s visokom temperaturom



Što je to?

Djeca mogu lakše nego odrasli dobiti visoku temperaturu. Postoje mnoge dječje bolesti i različite infekcije na koje dječje tijelo reagira povišenom temperaturom. Roditelji često postanu uznemireni kada im dijete dobije (jako) visoku temperaturu. O visokoj temperaturi govorimo ukoliko je tjelesna temperatura viša od 38°C. Temperaturom je najbolje mjeriti preko anusa (otvor za obavljanje velike nužde). Temperaturom je dovoljno mjeriti jednom dnevno.

Kinderen met koorts

6

Wat is het?

Kinderen krijgen vaker en gemakkelijker koorts dan volwassenen. Er zijn nu eenmaal veel kinderziekten en andere infecties, waarop het kind met koorts reageert. Ouders zijn vaak erg ongerust als hun kind (hoge) koorts heeft. We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38°C. Het beste kunt u de temperatuur meten via de anus (het poepgaatje). Het is voldoende éénmaal per dag de temperatuur te meten.

Što možete sami uraditi?

Temperaturu nije potrebno snižavati lijekovima. No, ukoliko vam dijete ima visoku temperaturu, možete poduzeti slijedeće mjere:

- Dajte djetetu da pije više tekućine. Vodeni sladoled može biti vrlo osvježavajući. Djeca s visokom temperaturom najčešće nemaju apetit. To nije ništa strašno. Nemojte dijete prisiljavati da jede.
- Nije obavezno da dijete s visokom temperaturom ostane u krevetu, no vodite računa da se dovoljno odmara. U većini slučajeva, dijete samo pronade mjesto gdje se dobro osjeća. Isto tako nije potrebno da dijete cijelo vrijeme ostane u kući.
- Pobrinite se da prostorija u kojoj vaše dijete boravi ne bude previše zagrijana. Nemojte pokrivati dijete s mnogo deka ili s debelim pokrivačima. Jedna prostirka je sasvim dovoljna, pošto tijelo vašeg djeteta mora dobiti priliku da se oslobodi suviše temperature. Ukoliko je djetetu hladno ili drhti, pokrijte ga jače na određeno vrijeme.
- Najbolje je dijete obući u laganu i široku odjeću. Na taj se način njegovo tijelo najlakše može osloboditi suviše topline.
- Bolesno dijete ima potrebu za sigurnom i poznatom okolinom. Pružite mu više pažnje ukoliko to želi; igrajte s njim neku igru ili mu nešto pročitajte.
- Djetetu starijem od tri mjeseca smijete davati paracetamol ukoliko se osjeća jako bolesnim ili ukoliko ga nešto boli. Pitaite u drogeriji ili apoteci koja je doza prikladna za vaše dijete. (Ukoliko paracetamol ne pomaže, to ništa ne govori o ozbiljnosti bolesti)

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is niet noodzakelijk de temperatuur te verlagen met medicijnen. U kunt wel andere maatregelen nemen als uw kind koorts heeft.

- Geef uw kind extra te drinken. Een waterijsje kan verkoeling geven. Kinderen met koorts hebben meestal geen zin om te eten. Dat is niet erg. Dwing het kind niet te eten.
- Een kind met koorts hoeft niet in bed te blijven, maar zorg er wel voor dat het genoeg rust krijgt. Meestal zoekt het kind zelf wel een plekje op waar het graag is. Het kind hoeft ook niet per se binnen te blijven.
- Zorg dat de ruimte waar uw kind is, niet te warm is. Leg uw kind niet onder veel dekens of een dik dekbed. Een lakentje is voldoende, want uw kind moet de lichaamswarmte kwijt kunnen. Als uw kind het koud heeft of rilt, dek het dan tijdelijk extra toe.
- Uw kind kan het beste dunne kleding dragen die losjes om het lichaam zit. Zo kan het kind de lichaamswarmte het beste kwijt.
- Een ziek kind heeft behoefte aan een veilige, vertrouwde omgeving. Geef uw kind wat extra aandacht als het daarom vraagt; doe bijvoorbeeld een spelletje of lees wat voor.
- Kinderen die ouder zijn dan drie maanden, mogen paracetamol hebben als ze zich erg ziek voelen of als ze pijn hebben. Vraag bij de apotheek of drogist naar de juiste dosering. (Als paracetamol niet helpt zegt dat niets over de ernst van het ziek zijn).

Kada treba otići kućnom liječniku?

Stupite odmah u kontakt sa svojim kućnim liječnikom:

- Postaje sve bolesnije i povraća.
- Postaje sve bolesnije i povrh toga dobiva proljev.
- Postaje sve bolesnije i pije puno manje nego inače.
- Stenje i plače i neutješno je.
- Guši se.
- Ošamućeno je i teško ga možete probuditi.
- Ima točkaste tamnocrvene fleke na gornjem dijelu tijela i udovima i/ili na sluznoj opni na očima.

I u slučaju da dijete ima visoku temperaturu duže od tri dana, najbolje je da konzultirate svog kućnog liječnika. To važi i u slučaju kada nakon nekoliko dana bez temperature, dijete ponovo dobije visoku temperaturu. Ako je dijete mlade od tri mjeseca, nazovite liječnika odmah prvi dan nastanka temperature.

Ukoliko se pojave neki drugi simptomi koji vas zabrinjavaju, konzultirajte se sa svojim kućnim liječnikom.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts als een kind met koorts:

- Zieker wordt en gaat overgeven;
- Zieker wordt en ook nog diarree krijgt;
- Zieker wordt en veel minder drinkt dan normaal;
- Kreunt of huilt en niet te troosten is;
- Benauwd is;
- Suf wordt of niet gemakkelijk wakker te krijgen is;
- Puntvormige donkerrode vlekjes krijgt op de romp, op de ledematen en/of op het oogslimvlies.

Ook als uw kind langer dan drie dagen koorts heeft, kunt u het beste even contact met uw huisarts opnemen. Dit geldt ook voor een kind dat na een aantal koortsvrije dagen opnieuw hoge koorts krijgt. Is uw kind jonger dan drie maanden, bel dan op de eerste koortsdag. Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder kinderen met koorts, maart 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers