



Koorts & pijn



Krijgt je kind een
aangepaste behandeling?





Koorts & pijn

Inhoud

De meest gebruikte middelen tegen koorts en pijn voor kinderen bevatten paracetamol of ibuprofen. In de pediatrie wordt paracetamol omwille van zijn grotere veiligheid nog steeds verkozen als middel voor de behandeling van pijn en koorts. Niet ieder kwaaltje is echter hetzelfde, **vraag daarom steeds eerst je arts of apotheker om advies**, ze helpen je graag bij je keuze.

In deze brochure vind je nuttige informatie over koorts en wat je kan doen in geval van koorts. Surf ook naar www.pijnstiller.be voor meer nuttige tips, of voor het downloaden van de beschikbare informatiebrochures.

Wat is koorts?	p 2
Koorts is een signaal!	p 3
Wanneer en hoe kan je best de temperatuur meten?	p 4
Wat je wel en niet moet doen bij koorts?	p 5
Wanneer raadpleeg je best een dokter?	p 7
Welke koortswerende middelen kan je gebruiken?	p 8



Wat is koorts?

Vanaf z'n geboorte behoudt de mens een leven lang ongeveer dezelfde temperatuur die schommelt rond de 37°C. 's Avonds kan dat een halve graad meer zijn, 's morgens een halve graad minder. Wat is nu een normale lichaamstemperatuur voor een kind? Het antwoord is niet zo eenvoudig. Een vast cijfer bestaat niet. Kinderen verschillen onderling en ook het moment van de dag speelt een rol. Daarom werkt de dokter met een zone: zolang de temperatuur tussen 36,5 en 37,5°C ligt, is ze normaal. Voelt je kind zich goed, dan hoef je je geen zorgen te maken over tijdelijke temperatuurschommelingen. Een kleine verhoging tot 37,5 of zelfs 38°C is nog geen koorts. Pas als de lichaamstemperatuur boven de 38°C stijgt, heeft je kind werkelijk koorts.



Koorts is een signaal

Koorts is geen ziekte maar een signaal. Het is een teken dat er iets misloopt. In de overgrote meerderheid van de gevallen is het geen schadelijke reactie. Integendeel: bij een besmetting verhoogt koorts de weerstand van het lichaam. Aan de hand van koorts kan je ook het verloop van de ziekte volgen. Maar, tenzij bij hoge koorts, heeft de temperatuur op zich niet zoveel belang. Hoe je kind eruitziet en hoe het zich gedraagt, is veel belangrijker. Een kind met koorts heeft soms last van bepaalde stoornissen, zoals hoofdpijn, braken, gebrekkige eetlust, enz. Het verliest ook veel vocht, omdat het erg zweet. Dwing je kind niet om te eten, maar laat het vaak drinken.



Wanneer en hoe kan je best de temperatuur meten?

Wanneer je kind warm aanvoelt of één of meer van de volgende symptomen vertoont, meet je best de temperatuur:

- minder of juist meer slaapt
- lastig is of meer huilt
- bleek ziet of ongewoon bloost
- last heeft van een lopende neus, niezen of hoesten, heesheid
- minder of helemaal niet eet
- minder of niet meer speelt
- abnormaal snel, traag of luidruchtig ademhaalt
- last heeft van braken of diarree

Om de koorts te volgen, meet je de temperatuur liefst twee keer per dag: 's morgens en 's avonds. Is je kind erg ziek, dan kan je de temperatuur vaker opnemen. De meest betrouwbare manier om de temperatuur te meten, is in de aars (rectaal).

Bij zuigelingen is dat zelfs de enige betrouwbare manier. Bij oudere kinderen kan je de temperatuur best in de mond of onder de oksel opnemen, tenzij je arts de rectale methode heeft aangeraden.



Wat je wel en niet moet doen bij koorts?

Zolang de 38°C niet wordt overschreden, hoef je eigenlijk niets te doen. Let er wel op dat je kind voldoende drinkt. Zodra de lichaamstemperatuur boven de 38°C stijgt, geef je het kind best een enkelvoudig koortswerend middel.

Bij koorts is de “thermostaat” van het lichaam ingesteld op een hogere temperatuur en het lichaam probeert met alle middelen, zoals rillingen, die hogere temperatuur te bereiken en te behouden. Als je het kind tracht af te koelen (licht kleden, licht dekken, koele plaats, . . .), zal het lichaam nog harder werken om toch maar die hogere temperatuur te halen. Bovendien krijgt je kind een akelig koud gevoel.




Wanneer raadpleeg je best een dokter?

Om de koorts te doen dalen, moet je eerst de lichaamsthermostaat “lager zetten” met een koortswerend middel. Bijvoorbeeld: Perdolan® op basis van paracetamol of Perdophen® op basis van ibuprofen. Daarna zal het lichaam zijn best doen om warmte kwijt te raken en daarbij kan jij dan helpen:

- Dek je kind niet te warm toe; als kleding volstaat het onderhemdje.
- Zorg voor een kamertemperatuur van maximum 20°C. Zo kan het kind ook een beetje warmte kwijt aan de omgeving.
- Zorg dat het kind niet te snel afkoelt en vermijd tocht.
- Leg nooit een natte handdoek of een nat laken over je kind: dit belemmert het normale warmteverlies door de huid.

- Je kind is jonger dan 6 maanden.
- Je kind heeft langer dan 24 uur meer dan 38°C koorts.
- De koorts gaat gepaard met abnormale, krampachtige bewegingen van het aangezicht of de ledematen, ook al houden ze maar even aan en ziet het kind er nadien helemaal niet meer ziek uit.
- De koorts gaat vergezeld van braken of diarree.
- De lichaamstemperatuur van uw kind loopt op tot 39°C of meer.
- Je kind heeft ook pijn in de onderbuik of rugpijn in de nierstreek.
- Je kind gaat abnormaal vaak plassen, of het plassen gaat gepaard met een branderig gevoel.
- De koorts, hoe laag ook, sleept langer dan drie dagen aan.
- Je kind gedraagt zich plots anders of is ongewoon slaperig.

 Perdolan® (paracetamol) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. Perdophen® (ibuprofen) is een geneesmiddel voor kinderen vanaf 6 maand. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.



Welke koortswerende middelen kan je gebruiken?

Bij de keuze van een geschikte koortsremmer voor je kind zijn volgende zaken van belang:

- 1. Kies een geschikt middel:** De meest gebruikte koortsremmers voor kinderen bevatten paracetamol of ibuprofen. In de pediatrie wordt paracetamol omwille van zijn grotere veiligheid nog steeds verkozen als middel voor de behandeling van pijn en koorts. Niet ieder kwaaltje is echter hetzelfde, vraag daarom steeds uw arts of apotheker om advies.
- 2. Kies de vorm die het best bij je kind past:** Wanneer mogelijk zal men steeds een siroopvorm verkiezen. Een zetpil kan dan weer gebruikt worden bij zeer kleine kindjes, in geval van braken of wanneer toediening via de mond om een andere reden niet mogelijk is. Breng de zetpil steeds met de vlakke kant eerst in. Zo zal de zetpil zich goed (diep) vestigen in het rectum. De sluitspieren duwen de conische kant immers in het lichaam.
- 3. Kies een aangepaste dosis:** Dosering in functie van het lichaamsgewicht heeft de voorkeur op dosering in functie van de leeftijd. Voor een zelfde leeftijd is het gewicht namelijk zeer variabel van kind tot kind.

Janssen-Cilag biedt een uitgebreid gamma aan voor de behandeling van koorts en pijn van je kind:

Perdolan®

op basis van paracetamol

Perdophen®

op basis van ibuprofen



Verantwoord kiezen bij koorts of pijn.



Perdolan® (paracetamol) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. Perdophen® (ibuprofen) is een geneesmiddel voor kinderen vanaf 6 maand. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen in geval van maag- of duodenulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. VU: Johnson & Johnson Consumer NV, Roderveldlaan 1, B-2600 Berchem - © Johnson & Johnson Consumer