



Kinkhoest

Vragen en antwoorden

In deze folder krijgt u uitleg over kinkhoest.

Wat is kinkhoest?

Kinkhoest is een infectie aan de luchtwegen die wordt veroorzaakt door een bacterie. Kinkhoest is een besmettelijke ziekte. De bacterie maakt een gifstof aan. Hierdoor ontstaan hoestbuien die tot 3-4 maanden kunnen aanhouden. Daarom wordt kinkhoest ook wel de '100-dagenhoest' genoemd.

Wat zijn de klachten bij kinkhoest?

De klachten beginnen meestal met:

- Klachten die lijken op een gewone neusverkoudheid
- Koorts
- Langdurige hoestbuien, waarbij taai slijm wordt opgehoest

Na ongeveer 2 weken worden de hoestbuien erger, vooral 's nachts. Dat kan een opvallend blaffende hoest zijn. Tijdens de hoestbui kan iemand erg benauwd worden en gaan braken. Van die hoestbuien kan iemand erg moe worden.

Na een paar weken wordt het hoesten langzaam minder.

Bij volwassenen lijkt kinkhoest vaak op een zware verkoudheid. Bij jonge baby's zijn de klachten soms anders, zoals:

- Slecht eten
- Moeite met ademen
- Blauw aanlopen

De tijd tussen het besmet raken en ziek worden is meestal 7 tot 10 dagen met een uitloop tot maximaal 21 dagen.

Hoe kun je kinkhoest krijgen?

De bacterie zit in de keel van iemand die besmet is. Door hoesten en niezen komen kleine druppeltjes met de bacterie in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet raken.

Kinkhoest is vooral besmettelijk aan het begin van de ziekte. Iemand weet dan vaak nog niet dat hij kinkhoest heeft. Iemand is besmettelijk tot 3 weken na het begin van de erge hoestbuien.

Wie kan kinkhoest krijgen?

Iedereen kan kinkhoest krijgen. Iemand die ingeënt is tegen kinkhoest kan ook nog kinkhoest krijgen, maar is meestal minder ziek.

Ook als je kinkhoest hebt gehad, kun je toch opnieuw kinkhoest krijgen. Na een doorgemaakte kinkhoestinfectie heeft je lichaam afweerstoffen aangemaakt, deze beschermen je een aantal jaren tegen kinkhoest. De afweerstoffen nemen geleidelijk af, hierdoor ben je uiteindelijk niet meer beschermd tegen kinkhoest.

Vooraf jonge baby's die nog niet zijn ingeënt kunnen erg ziek zijn door kinkhoest.

Zwangere vrouwen die kinkhoest hebben, moeten met hun huisarts overleggen. Zij kunnen direct na de geboorte de baby besmetten.

Heeft je baby contact gehad met iemand die kinkhoest heeft? Houd dan in de gaten of de baby gaat hoesten. Als de baby ziek wordt of gaat hoesten, neem dan contact op met de huisarts.

Heb je kinkhoest?

Blijf dan uit de buurt van jonge baby's die nog niet zijn ingeënt. Het is dan ook beter geen contact te hebben met vrouwen die binnenkort gaan bevallen.

Heb je kinkhoest en ben je in de buurt geweest van;

- een baby of kind onder de leeftijd van 1 jaar of ongevaccineerd kind
- zwangere in laatste trimester
- persoon met een immuunstoornis

Vertel dan aan de ouders van de baby/kind of aan de zwangere of de persoon met de immuunstoornis dat je kinkhoest hebt. Zij kunnen dan een arts raadplegen en letten op de klachten van kinkhoest.

Wat kun je doen om kinkhoest te voorkomen?

Er is een inenting om de ziekte te voorkomen. Deze inenting is opgenomen in het Rijksvaccinatieprogramma. Kinderen krijgen deze inenting als ze 3, 5 en 11 maanden oud zijn. Kinderen krijgen de inenting op het consultatiebureau.

Vanaf eind 2019 krijgen vrouwen tijdens de zwangerschap een inenting tegen kinkhoest aangeboden. Hierdoor zijn baby's meteen vanaf de geboorte beschermd tegen kinkhoest: zie kinkhoestvaccinatie voor zwangere vrouwen.

Wat kun je verder doen?

Bij hoesten of niezen:

- Gebruik een papieren zakdoek. Heb je geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van de elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar één keer.
- Gooi de zakdoek na gebruik weg.
- Handhygiëne toepassen.
- Het is niet nodig om bij iedereen die hoest of niest uit de buurt te blijven. Houd pasgeboren baby's wel uit de buurt van hoestende en niezende mensen.
- Leer kinderen ook netjes te hoesten en te niezen.

Pas regelmatig handhygiëne toe, zeker na een flinke hoest- of niesbui.

Is kinkhoest te behandelen?

Er kan een test gedaan worden om na te gaan of iemand kinkhoest heeft.

Een arts kan zeggen of een behandeling nodig is.

Je kunt hoestdrank of neusdruppels gebruiken om minder last te hebben van de klachten.

Kan iemand met kinkhoest naar een kindercentrum, school of werk?

Voelt een kind zich goed? Dan kan het gewoon naar een kindercentrum of school. Kinkhoest is al besmettelijk voordat iemand weet dat hij kinkhoest heeft. Thuisblijven helpt niet om te voorkomen dat anderen ziek worden.

Heeft je kind kinkhoest? Vertel het dan aan de pedagogisch medewerker of de leerkracht. Zij kunnen in overleg met de GGD (Gemeentelijke Gezondheidsdienst) andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op de klachten van kinkhoest bij hun kind.

Werk je met baby's of in de zorg? Dan eerst overleggen met de GGD of bedrijfsarts/ARBO of met je werkgever voor je weer gaat werken. Buiten de zorg mag een volwassene met kinkhoest die zich goed voelt, gewoon werken.

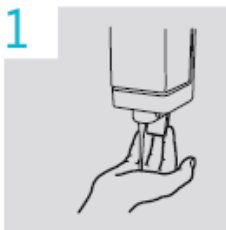
Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie heeft gekregen. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan aan de doktersassistent, de verpleegkundige of de arts.

Bron: RIVM

Handhygiëne instructiekaart

—
Mag ik 30 seconden van uw tijd?



Handalcohol in de palm van de hand



Handalcohol verdelen over de handen en polsen



Rechterhandpalm op de linkerhandrug en omgekeerd



Handpalmen op elkaar en tussen de vingers



Knokkels in de handpalmen wrijven



Duimen links en rechts inwrijven



Vingertoppen links en rechts op de handpalm wrijven en als laatste rond de polsen



Blijven wrijven tot de handen droog zijn

Deze instructiekaart voor handhygiëne hoort bij de werkprocedure 'Handhygiëne'.

Spaarne  Gasthuis

Waar zijn we te vinden?

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Zuid**

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Spaarne Gasthuis
Hoofddorp**

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

www.spaarnegasthuis.nl

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Noord**

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

**Spaarne Gasthuis
Heemstede**

Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

info@spaarnegasthuis.nl