

Inhoud

	Inleiding	3
Hoofdstuk	1 Ziek	4
Hoofdstuk	2 Koorts	6
Hoofdstuk	3 Schoon	8
Hoofdstuk	4 Conditie	10
Hoofdstuk	5 Eten	12
Hoofdstuk	6 Drinken	14
Hoofdstuk	7 Houding	16
Hoofdstuk	8 Buiten	18
Hoofdstuk	9 Rust	20
Hoofdstuk	10 Gevoelens	22
Hoofdstuk	11 Huisarts	24
Hoofdstuk	12 Doorverwijzing	26
Hoofdstuk	13 Medicijnen	28
Hoofdstuk	14 Noodgeval	30





'Hoi, ik ben Lisa. Ik probeer wat gezonder te leven.'

Inleiding

Gezond zijn willen we allemaal wel. Maar gezond leven ... hoe doe je dat eigenlijk? Je leest het in dit boekje. Je kunt niet altijd voorkomen dat je ziek wordt. Maar als je goed voor jezelf zorgt, net als Lisa, voel je je wel fitter.

In dit boekje lees je over bacteriën. Over eten en drinken. Over bewegen en slapen. Dit boek gaat ook over ziek zijn. Wanneer ga je naar de huisarts? Hoe ga je om met medicijnen? En wat doe je als er een noodgeval is?

Na het lezen van dit boek snap je beter hoe je lichaam werkt. En weet je meer over gezondheid. Daardoor kun je beter voor jezelf zorgen.

Aan de slag!



**NA HET LEZEN VAN DIT BOEK
KUN JE BETER VOOR JEZELF ZORGEN.**

Ziek

Waardoor word je ziek? Dat kan komen door een bacterie of een virus. Of door pech. Niet iedereen wordt even ziek van dezelfde bacterie. Dat heeft te maken met je weerstand.

Heb je een virus of bacterie binnengekregen? Dan kun je ziek worden. Soms word je alleen verkouden. En heb je nog genoeg energie om allerlei dingen te doen. Maar soms ben je zo ziek dat je alleen maar in bed kunt liggen.

Binnenkrijgen

Er zijn bacteriën die je binnenkrijgt via je handen. Andere zitten in de lucht en adem je in. Je kunt ook ziek worden van bacteriën in eten en drinken.

Bijvoorbeeld als kip niet helemaal gaar is.

Pech

Je kunt ziek worden als je ongezond leeft. Bijvoorbeeld als je veel rookt en drinkt. Maar er zijn ook ziektes die je krijgt door pech. Zo kan iedereen kanker krijgen, zelfs als je heel gezond leeft.

SOA

Dan zijn er nog geslachtziektes, of SOA's. Dat zijn ziektes die je krijgt van seks. SOA is de afkorting van seksueel overdraagbare aandoening. Je kunt ziek worden

TIP

ENERGIE

Ziek zijn kost energie. Want je lichaam probeert het virus of de bacterie weg te krijgen. Daardoor ben je vaak zo moe als je ziek bent. Voel je je niet zo lekker? Doe dan rustig aan. Zo houd je energie over om beter te worden.



als je seks hebt met iemand die een geslachtsziekte heeft. Maar alleen als je zonder condoom vrijt.

Bacteriën

Bacteriën zijn beestjes. Je kunt ze niet zien, daar zijn ze te klein voor. Ze zitten overal in en op je lichaam. De meeste bacteriën zijn niet slecht. Je lichaam heeft bacteriën juist nodig. Maar van sommige bacteriën kun je ziek worden.

Virus

Een virus is wel altijd slecht. Een virus kan je lijf binnenkomen via je

mond, je neus of via een wondje. Als een virus in je lichaam komt, eet het van gezonde cellen in je lichaam. Zo word je ziek.

Weerstand

Niet iedereen wordt even ziek van een bacterie of virus. Is je lichaam sterk en gezond? Dan heb je een hoge weerstand. En kan je lichaam een bacterie of virus zelf stoppen. Daardoor word je minder snel ziek. Of het ziek zijn duurt maar even. Ben je niet zo gezond? Dan is je weerstand laag. En word je sneller ziek. Ook duurt het langer voor je weer beter bent.

DE MEESTE BACTERIËN ZIJN NIET SLECHT.

Koorts

Ben je alleen moe, of ben je echt ziek? Als je lichaamstemperatuur stijgt, dan is het antwoord: je bent ziek!



Heb je een bacterie of virus binnengekregen? Dan gaat je lijf hard aan het werk om van de ziekte af te komen. Daardoor wordt je temperatuur hoger.

De temperatuur van je lichaam is normaal ongeveer 37 graden. Bij een temperatuur tussen de 37 en 38 graden heb je verhoging. Dat is nog geen koorts.

TIP

VEEL DRINKEN

Als je zweet, verlies je veel vocht. En ook zout, want dat zit in je zweet. Daarom is het goed om veel te drinken als je koorts hebt. Thee en water zijn het beste voor je lichaam. Ook bouillon is goed.



Koorts

Is je lichaamstemperatuur hoger dan 38 graden? Dan heb je wel koorts. Als je koorts hebt, voel je warm aan. En je zweet veel. Meestal voel je je ook ziek. Je bent moe en slaperig. En je hebt weinig trek in eten. Je kunt ook bleek zien.

Temperatuur

Denk je dat je koorts hebt? Meet dan je temperatuur. Dat doe je met een thermometer. Je kunt koorts het best opmeten door een thermometer tussen je billen te stoppen; in je anus. Je kunt je lichaamstemperatuur ook op andere plekken meten, zoals in je oor of onder je tong.

Gevaarlijk

Als je koorts hebt, moet je rustig aan doen. Het helpt om veel te liggen en te slapen. Meestal gaat

koorts na een paar dagen vanzelf over. Dan voel je je minder ziek en daalt je temperatuur. Bel de huisarts als dat niet gebeurt. Heb je meer dan 40 graden koorts? Bel dan meteen de huisarts. Want hoge koorts is levensgevaarlijk. Als je lichaamstemperatuur te hoog wordt, werkt je lichaam niet meer goed.

Geen koorts

Niet iedereen die ziek is, krijgt koorts. Voel je je lange tijd ziek, maar heb je geen koorts? Bel dan toch de huisarts.

SCHOONMAKEN

Maak de thermometer na gebruik goed schoon! Met een watje en alcohol. Alcohol om schoon te maken vind je bij de drogist. Houd de thermometer niet onder de hete kraan, dan kan hij knappen.

TIP

**HEB JE MEER DAN 40 GRADEN KOORTS?
BEL DAN METEEN DE HUISARTS.**