

Advies bij diarree en overgeven

Medicijnen zijn meestal niet nodig.

Rust uit



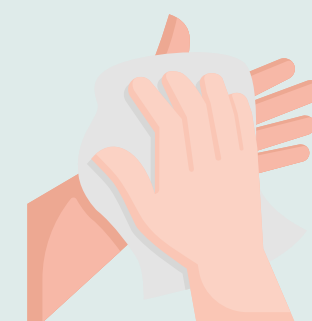
Drink extra vaak

- Twee tot drie liter per dag!
 - Hoe meer diarree of overgeven, hoe meer drinken
 - Water, thee of bouillon heeft de voorkeur
 - Vermijd zoete dranken, energiedrank en alcohol
 - Drink kleine beetjes per keer.
-
- Bij uitdroging is snel een behandeling nodig. Neem contact op met je huisarts.



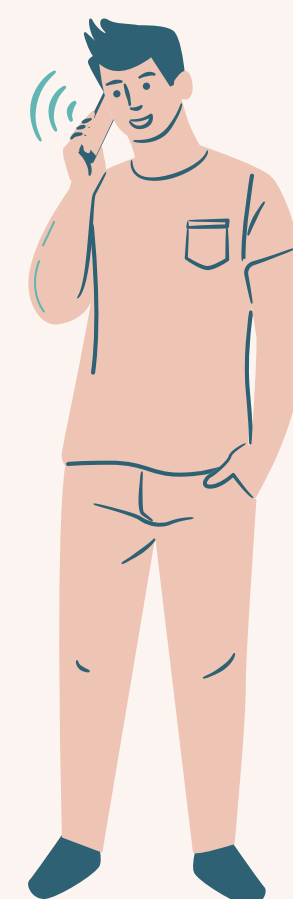
Bescherm anderen

- Was je handen regelmatig met water en zeep. Droog daarna je handen goed af met een schone handdoek of papieren doekjes. Gooi de doekjes meteen weg.
- Was en droog je handen elke keer als je naar het wc bent gegaan. En voordat je eten of drinken klaarmaakt.
- Was gebruikte glazen, borden en bestek goed af.



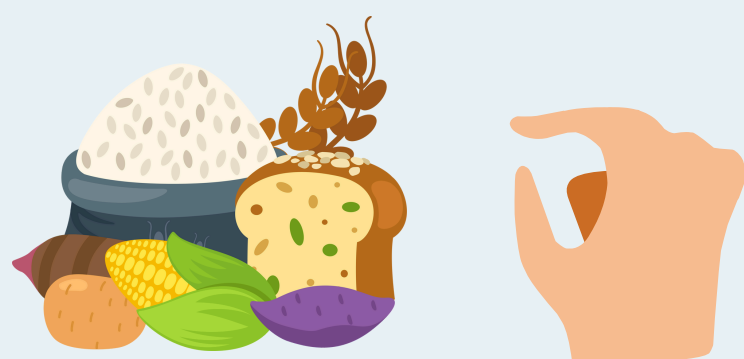
Maak een (nieuwe) afspraak bij de huisarts indien:

- je jou suf en/of in de war voelt.
- je het gevoel hebt dat je gaat flauwvallen.
- je niet of weinig drinkt.
- je erg veel dorst hebt.
- je blijft overgeven en/of diarree hebben.
- er bloed of slijm in je stoelgang is.
- je ongerust bent. Voorbeeld: je denkt dat je uitdroogt.
- je langer dan 3 dagen meer dan 38° koorts hebt.



Eten? Forceer niet

- Een paar dagen niet of minder eten is niet erg.
- Dwing jezelf niet om te eten.
- Eet lichte voeding.
- Begin met kleine beetjes.



Medicatie

Sommige medicijnen **werken minder goed of geven bijwerkingen** bij herhaalde/langdurige diarree of overgeven.

- Plaspillen
- Medicijnen tegen hoge bloeddruk
- Medicijnen bij suikerziekte
- NSAID: pijnstillers zoals ibuprofen, naprofen of diclofenac

Deze medicijnen kunnen gevaarlijke **bijwerkingen** geven als je steeds diarree hebt of overgeeft.

- Bloedverdunners
- Medicijnen tegen epilepsie
- Medicijn tegen bipolaire stoornis
- Medicijn voor je hart
- Anticonceptie-pil

Deze medicatie kan **minder goed werken**.



**Gebruik je deze medicijnen? Ben je ongerust?
Contacteer je huisarts**

Medicatie



Als “**stopmiddel**” voor op reis, op het werk ...
Je wordt er niet sneller beter door. Het kan bijwerkingen geven. Medicatie is meestal niet nodig.

Vraag raad aan uw apotheker of lees de bijsluiter.

Bij misselijkheid en braken:

- Domperidone = Motilium
- Enkel voor volwassenen!



Bij diarree:

- Loperamide= Immodium
- Enkel voor volwassenen!
- Maximaal 2 dagen gebruiken
- Niet bij koorts of bloed in de stoelgang



ORS

(Oral Rehydration Solution)

Bij heftige diarree en overgeven kun je ORS gebruiken.
Dit is een oplossing van zouten en suiker in water.
Dit voorkomt uitdrogen.

Koop dit in de apotheek.

Bij pijn of koorts mag u **paracetamol nemen tot maximum 4 maal per dag**. Vraag raad aan uw apotheker of lees de bijsluiter.