

# Kinkhoest

## **Wat is kinkhoest?**

Kinkhoest is een besmettelijke ziekte. Mensen krijgen het door een bacterie. De bacterie maakt een gifstof aan, waardoor hoestbuien ontstaan. Deze hoest kan maandenlang duren. De ziekte wordt daarom ook wel de '100 dagenhoest' genoemd.

In Nederland krijgen kinderen en zwangere vrouwen een inenting tegen kinkhoest. Toch komt kinkhoest regelmatig voor bij kinderen en volwassenen. Baby's kunnen erg ziek worden van kinkhoest.

## **Wat zijn de klachten bij kinkhoest?**

De klachten beginnen meestal met:

- verkoudheid
- koorts (soms)
- hoesten

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 drinken/eten
- soms hoesten baby's met kinkhoest niet, maar ademen ze moeilijk. Soms stopt een baby met ademen. Daardoor kunnen ze blauw aanlopen.

Kinkhoest kan gevaarlijk zijn voor kinderen die jonger zijn dan 1 jaar. Vooral als zij (nog) niet alle prikken tegen kinkhoest hebben gekregen. Meer dan de helft van de baby's met kinkhoest wordt in het ziekenhuis opgenomen. Heel soms overlijdt een baby aan kinkhoest.

### **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 is dan alleen nog verkouden en weet dan vaak nog niet dat hij kinkhoest heeft. Iemand kan tot 3 weken na het begin van de erge hoestbuien anderen besmetten.

De tijd tussen het besmet raken en ziek worden is meestal 7 tot 10 dagen.

### **Wie kan kinkhoest krijgen?**

Iedereen kan kinkhoest krijgen. Als je kinkhoest hebt gehad, kun je opnieuw kinkhoest krijgen. Iemand die de prik heeft gehad tegen kinkhoest kan weer kinkhoest krijgen, maar is meestal minder ziek.

Baby's worden vaak besmet door de ouders, broertjes of zusjes in het gezin.

Als een zwangere rond de bevalling kinkhoest krijgt, kan zij de baby na de geboorte besmetten. Als de moeder niet tijdens de zwangerschap de inenting kreeg (de 22 wekenprik), is de baby nog niet beschermd. De baby kan dan makkelijk ziek worden. Medicijnen kunnen voorkomen dat de baby ook kinkhoest krijgt.

### **Bel je huisarts:**

- Als je kind jonger dan 1 jaar klachten heeft van kinkhoest.
- Als je zwanger bent en klachten hebt van kinkhoest.
- Als iemand in huis klachten heeft van kinkhoest en er is een baby of een zwangere in huis.

De huisarts kan testen op kinkhoest en behandelen. Om te zorgen dat de (aanstaande) baby geen kinkhoest krijgt, kan de huisarts aan iedereen in huis medicijnen geven.

Heeft je baby contact gehad met iemand die kinkhoest heeft? Let dan op de klachten. Als de baby ziek wordt of gaat hoesten, bel dan de huisarts.

Heb je kinkhoest? Blijf dan uit de buurt van jonge baby's. Het is beter geen contact te hebben met vrouwen die binnenkort gaan bevallen.

### Wat kun je doen om kinkhoest te voorkomen?

Er is een prik om de ziekte te voorkomen. Deze inenting is opgenomen in het Rijksvaccinatieprogramma. 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 [rijksvaccinatieprogramma.nl/22wekenprik](https://rijksvaccinatieprogramma.nl/22wekenprik).

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 je elleboog.



Gebruik een zakdoek maar één keer. Gooi de zakdoek na gebruik weg.

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.

Was regelmatig je handen met water en zeep, zeker na een flinke hoest- of niesbui.

### Handen wassen doe je zo:



Maak de handen goed nat onder stromend water.



Neem vloeibare zeep uit een pompje.



Wrijf de handen over elkaar. Zorg dat de zeep op de binnenkant en de buitenkant van de handen zit. Wrijf alle vingertoppen in. Vergeet de duimen en polsen niet. Wrijf ook tussen de vingers.



Spoel de zeep goed af onder stromend water.



Droog de handen af aan een schone handdoek of papieren handdoek of aan een keukenrol.

Zie ook de film '[Handen wassen - Doe het goed en vaak](#)' van het RIVM.

### **Is kinkhoest te behandelen?**

De huisarts kan een test doen om na te gaan of iemand kinkhoest heeft. De huisarts kan ook 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 andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op klachten van kinkhoest bij hun kind.

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

Heb je kinkhoest en ben je in de buurt geweest van een baby of hoogzwangere vrouw? Vertel dan aan de ouders van de baby of aan de zwangere dat je kinkhoest hebt. De ouders of de zwangere kunnen dan letten op klachten van kinkhoest.

### **Wil je meer weten?**

Kijk op [Kinkhoest](#) | RIVM

#### **Heb je nog vragen?**

Bel of mail het **Meldpunt Infectieziekten van GGD Gelderland-Midden**. Het meldpunt is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur en van 13.00 tot 17.00 uur.

Telefoon: **088 355 5493**

E-mailadres: [infectieziekten@vggm.nl](mailto:infectieziekten@vggm.nl)