

## Wat is DeKinderkliniek?

DeKinderkliniek is een kliniek speciaal voor kinderen van 0 tot 18 jaar. Er zijn dokters en verpleegkundigen. Zij werken op verschillende poliklinieken (afdelingen). DeKinderkliniek zit sinds 2013 in een nieuw gebouw aan de Hospitaaldreef 29 in Almere, schuin tegenover het Flevoziekenhuis.

## Poliklinieken

Een polikliniek is een afdeling in een ziekenhuis waar ze veel weten over één bepaald soort ziekte. In een polikliniek blijf je niet slapen. Je komt er dus alleen overdag. Bij DeKinderkliniek hebben ze bijvoorbeeld een astmapoli waar je naartoe kunt als je astma hebt. Er is ook een obesitaspoli waar je naartoe kan als het gewicht dat je nu hebt niet bij je lengte past. Kinderen met suikerziekte kunnen naar de diabetespoli. DeKinderkliniek heeft ook een buikpijnpoli, hoofdpijnpoli, een allergiepoli en nog veel meer!

## Geen witte jas

De mensen die bij DeKinderkliniek werken hebben bijna allemaal hun eigen kleding aan. Dus geen witte jas! Hun horloges, ringen en armbanden moeten af en ze dragen korte mouwen. Zo kunnen ze hun handen en onderarmen goed schoonhouden. Alleen de verpleegkundigen van de dagbehandeling dragen een witte broek of rok en een roze shirt. Soms zie je iemand met een stethoscoop. Dat is een instrument waarmee je naar het hart en de longen kunt luisteren. Meestal draagt een dokter of verpleegkundige die bij zich.

## De wachtkamer

De wachtkamers van DeKinderkliniek zien er extra gezellig uit. Er is speelgoed, een Speelkoffer van de CliniClowns, er zijn (prenten)boeken, een automaat met koffie, thee en chocolademelk en... manden met appels. Lekker en gezond!

## De dagbehandeling

's Nachts is DeKinderkliniek dicht. Je wordt dus niet opgenomen in DeKinderkliniek. Je slaapt altijd weer in je eigen bed. Toch zijn er in DeKinderkliniek wel bedden. Die zijn op de dagbehandeling. Daar komen kinderen voor onderzoek of een behandeling. Soms vinden ze het fijn om op een bed te liggen. Omdat ze zich ziek voelen of omdat het onderzoek best spannend is. Dan voelt het veilig om op een bed te liggen.

Maar ook als je overdag op de dagbehandeling bent, ga je aan het einde van de dag weer naar huis.



## Astma

Astma is een ontsteking aan je luchtwegen. Je luchtwegen bestaan uit je longen en je luchtpijp. Als die ontstoken zijn, is de binnenkant (het slijmvlies) ervan dik en rood. Daardoor kan de lucht er moeilijk door. Je krijgt het benauwd, moet soms hoesten en als het heel erg is ga je piepend ademen. Om je longen en je luchtpijp zitten veel spiertjes. Als je astma hebt knijpen die spiertjes soms teveel samen. Daardoor krijg je het ook benauwd.

Als je astma hebt, kun je bij DeKinderkliniek terecht op de astmapoli. Je leert daar hoe je je medicijnen moet gebruiken. Vaak moet je elke dag twee keer 'puffen'. Zo noem je het innemen van astmamedicijnen. Ook als je weinig last hebt van je astma moet je je medicijnen nemen. Veel kinderen vergeten dat. De verpleegkundige van DeKinderkliniek heeft daar een handig trucje voor: leg je astmamedicijnen naast je tandenborstel. Elke keer dat je je tanden gaat poetsen (ook twee keer per dag), zie je ze liggen en denk je: o ja, die ook!

## Hoe gaat het met je longen?

Om erachter te komen hoe het met je longen gaat, doe je een blaastest. Je krijgt een soort knijper op je neus en een toeter in je mond. Die toeter zit aan een apparaat. Je blaast zo hard je kunt in de toeter. Het apparaat laat nu zien hoeveel lucht je uitgeblazen hebt. Zoveel lucht zit er dus in je longen. Hoe meer lucht, hoe beter de conditie van je longen.

Op de astmapoli wordt, met de stethoscoop, naar je longen geluisterd. Piepen ze? Hoort de dokter een ruisje? Dan zijn de slijmvliezen dikker dan normaal. Misschien moeten de astmamedicijnen dan aangepast worden. Of je moet ze nu echt naast je tandenborstel gaan leggen om ze nooit meer te vergeten!

## Proefje doen over astma?

In de spreekbeurtkoffer zitten rietjes en een ballon. Hiermee kun je proefjes doen die duidelijk maken wat astma is.



## Obesitas

Obesitas is een ander woord voor te zwaar zijn. Hoeveel je mag wegen hangt af van hoe lang je bent en wat je leeftijd is. Door een ingewikkelde rekensom kun je uitrekenen wat je BodyMassIndex (BMI) is. Een meisje van 13 jaar dat 45 kilo weegt en 1,60 meter lang is, heeft een BMI van 18. Dat is prima! BMI werkt met stoplichtkleuren: groen is goed, oranje is een paar kilo teveel en rood betekent dat je veel kilo's te zwaar bent. Of een BMI goed is hangt af van de leeftijd. Gelukkig is er iets aan te doen. Je bent nog in de groei. Als je niet aankomt, maar je wordt wel langer, dan gaat je BMI naar beneden. Je wordt te zwaar als je meer eet dan je lichaam nodig heeft. De voedingsstoffen die over zijn slaat je lichaam op als vet.

## Dieet?

De diëtist van de Kinderkliniek geeft niet echt een dieet aan kinderen met overgewicht. De kinderen vullen (eventueel samen met hun ouders) een week lang een eetdagboek in. De diëtist kijkt wat er in de eetgewoonten kan veranderen zodat de voeding meer voldoet aan de richtlijnen die gelden voor een gezonde voeding. Het is niet zo dat je niks meer mag eten, maar het is belangrijk dat je de juiste keuzes maakt. Zo is het bijvoorbeeld beter om jam of appelstroop op je brood te doen, dan chocoladepasta of pindakaas.

## Bewegen kan leuk zijn!

Veel kinderen die te zwaar zijn vinden het niet leuk om te bewegen. Soms schamen ze zich voor hun lijf of vinden ze bewegen moeilijk. DeKinderkliniek biedt beweeglessen aan, in samenwerking met fysiotherapeuten, om te ontdekken dat bewegen wél leuk kan zijn.

## Proefje doen bij obesitas

Elke dag genoeg bewegen helpt om op een gezond gewicht te blijven. In de spreekbeurtkoffer zitten stappentellers. Hiermee kun je erachter komen of je genoeg beweegt.



## Diabetes

Je lichaam bestaat uit allemaal cellen. Die cellen hebben 'voeding' nodig. Uit wat je eet, halen je maag en je darmen bruikbare stoffen. Eén van de bruikbare stoffen is een klein bolletje suiker. Dat heet glucose. Dit stofje kan niet zomaar in je cellen komen. Daar is een soort sleuteltje voor nodig: insuline. Een gezond lichaam maakt insuline. Bij suikerziekte of diabetes maakt je lichaam dat stofje niet of te weinig. Er wordt wél glucose uit je eten gehaald, maar het kan niet in de cellen komen. Omdat de glucose in je bloed blijft, wordt je suikerspiegel te hoog.

## Insuline spuiten

Via een insulinepen of insulinepomp krijg je dan insuline toegediend. Dat moet meerdere keren per dag, bijvoorbeeld elke keer als je iets eet. De insulinepomp geeft de hele dag door kleine beetjes insuline af. Er zit een naaldje in je buik of je bil. Van daar af gaat een slangetje naar de pomp. In de pomp zit een buisje insuline. Eén keer per drie dagen moet het naaldje vervangen worden en moet een nieuw buisje insuline in de pomp gedaan worden. Als je een insulinepen gebruikt moet je dagelijks een paar keer zelf een hoeveelheid insuline inspuiten.

## Bijbolussen

Ook voor het eten moet je extra insuline spuiten. In je eten zitten koolhydraten. Daaruit haalt je lichaam glucose. De hoeveelheid koolhydraten is voor alles wat je eet en drinkt verschillend. Iemand met diabetes moet elke keer uitrekenen hoeveel extra insuline hij of zij moet hebben. Dat noem je bijbolussen.

## Zelfs de juf krijgt les in DeKinderkliniek

Als je diabetes hebt, moet je regelmatig naar DeKinderkliniek. Daar leren ze je omgaan met je insulinepen of -pomp. Ook controleren ze je bloed om te kijken of je suikerziekte stabiel is. Dat wil zeggen dat je niet teveel of te weinig suikers in je bloed hebt. Maar niet alleen het kind met suikerziekte kan bij DeKinderkliniek terecht. Ook de juf of meester leert daar wat diabetes is, hoe je de bloedsuikerspiegel controleert en hoe je kunt bijbolussen. Zelfs de juf van paardrijden, of de leiding van scouting is welkom bij DeKinderkliniek voor 'diabetesles'. Zo zorgen ze ervoor dat een kind met diabetes een zo normaal mogelijk leven kan leiden. Het kan gewoon naar school en naar buitenschoolse activiteiten.



## Buikpijn

Iedereen heeft weleens buikpijn en meestal gaat dat vanzelf over. Maar bij sommige kinderen is de buikpijn heel heftig. Bij anderen gaat het niet over. Als je last hebt van je buikpijn, kun je terecht bij DeKinderkliniek. Daar wordt gekeken waar je buikpijn vandaan komt. Het kan te maken hebben met je darmen. Die kunnen overgevoelig zijn. Dat noem je ook wel het 'prikkelbare darmsyndroom' of een 'spastische dikke darm'. Samen met de dokter, de verpleegkundige en soms ook een diëtist, wordt er gezocht naar een oplossing.

Het kan ook zijn dat je allergisch of overgevoelig bent voor bepaalde stofjes in je eten. Bijvoorbeeld voor lactose (melksuiker). Dat zit onder andere in melk, yoghurt en vla. Door onderzoek kom je daarachter. De diëtist leert je wat je wel en niet mag eten.

## Niet alleen pillen of een dieet

Ben jij weleens heel zenuwachtig? Merk je dat je dan ook vaak buikpijn hebt? Buikpijn komt soms door je lichaam en soms doordat je je ergens zorgen over maakt. Daar helpt geen pilletje of dieet voor... Gelukkig geven ze bij DeKinderkliniek niet alleen pillen en diëten! Als je buikpijn hebt omdat je gespannen bent of je zorgen maakt, kun je naar speciale buikpijnyoga of de kinderpsycholoog.

## Een proefje doen dat bij buikpijn past?

In de spreekbeurtkoffer zit een bellenblaas. Wat heeft dat nou met buikpijn te maken? Kijk op het 'Om te doen' blad en je ontdekt het!



## Tandarts

Wist je dat er in DeKinderkliniek ook een tandarts is? Sommige kinderen vinden het een beetje spannend bij de tandarts. De kindertandarts van DeKinderkliniek doet hetzelfde als een 'gewone' tandarts. Maar hij is extra geduldig en legt alles extra goed uit. Voor een gezonde ontwikkeling van je gebit is het belangrijk dat het regelmatig gecontroleerd wordt door een tandarts. Daarom heeft DeKinderkliniek ook een tandarts.

Hij heeft geleerd om met kinderen om te gaan. Hij legt bijvoorbeeld in alle rust precies uit wat hij gaat doen. Je mag ook zelf meekijken in een spiegel als hij je gebit onderzoekt. Dan zie je wat er gebeurt en kun je meehelpen. Daardoor wordt de behandeling minder spannend.

Veel kinderen kunnen na een paar behandelingen bij de tandarts van DeKinderkliniek weer naar hun eigen tandarts. Dan ben je geslaagd voor het tandartsdiploma en ben je een echte kanjer.

## Wat is tandplak?

Tandplak is een dun, kleverig laagje op je tanden en kiezen. Dat laagje komt erop door resten uit wat je eet, maar ook door slijm en bacteriën. Tandplak heeft bijna dezelfde kleur als je tanden. Daarom zie je het niet goed. Het zit overal. Dus ook tussen je tanden en kiezen. Gelukkig kun je de tandplak goed weghalen.

Natuurlijk door goed te poetsen en door te flossen. Als je de tandplak niet weghaalt, wordt het hard.

Dat noem je dan tandsteen. Dat kun je niet meer wegstrijken met poetsen.

Dat kan alleen de mondhygiënist of tandarts doen.

## Proefjes: onderzoek je eigen gebit

- In de spreekbeurtkoffer zitten echte tandartsspiegeltjes. Daarmee kun je je eigen gebit onderzoeken.
- Tandartsen hebben ook 'snoepjes' die tandplak in je gebit ontdekken. Als er tandplak zit, krijgen je tanden een roze of blauwe kleur. Die 'snoepjes' zitten ook in de spreekbeurtkoffer. Let op: niet meer dan twee kinderen in de klas mogen deze snoepjes even proberen.



## Hartruis

Heb je weleens met een stethoscoop naar je hart geluisterd? Je hoort: boem-boem, boem-boem.

Een arts of verpleegkundige hoort soms nog iets: een ruisje. Je kunt dat vergelijken met de wind die je hoort.

Meestal wordt een hartruis ontdekt bij baby's. Die baby's kunnen dan met hun ouders naar DeKinderkliniek komen. Vaak zijn de ouders heel ongerust. Het baby'tje is nog te klein om te begrijpen wat er allemaal gebeurt. Een hartruisje is meestal niet ernstig en gaat vaak vanzelf over. Je moet regelmatig terug naar DeKinderkliniek om te controleren hoe het met je hart gaat.

Soms is het ruisje wel een teken dat er iets anders met je hart aan de hand is. De dokters van DeKinderkliniek werken samen met hartdokters (dat heet een cardioloog) van academische ziekenhuizen om ervoor te zorgen dat je de beste zorg krijgt.

## Proefje doen over het hart?

In de spreekbeurtkoffer zit een stethoscoop. Luister ermee naar je hart.

