



Waterpokken

In het kort

Wat is waterpokken?

Waterpokken is een besmettelijke vlekjesziekte. Mensen krijgen waterpokken door een virus. De meeste mensen krijgen als kind waterpokken. Het is meestal een onschuldige kinderziekte.

Wat zijn de klachten bij waterpokken?

Meestal begint waterpokken met koorts en niet lekker voelen. Andere klachten zijn:

- Na 1 of 2 dagen ontstaan op de huid kleine rode bultjes.
- De bultjes worden blaasjes die erg kunnen jeuken.
- De blaasjes worden korstjes.
- De blaasjes kunnen op het hele lichaam zitten.
- Ze zitten vooral op het lijf, het gezicht en tussen de haren.
- Soms zitten de blaasjes ook in de mond. Dit kan erg pijnlijk zijn.
- De klachten duren ongeveer tien dagen.

Het virus kan op oudere leeftijd soms weer actief worden. Het kan dan gordelroos veroorzaken.

Hoe kunt u waterpokken krijgen?

Het virus zit in de keel en neus van iemand die besmet is. Door hoesten, niezen en praten komen kleine druppeltjes met het virus in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet raken.

Het virus zit ook in het vocht dat in de blaasjes zit. Waterpokken zijn heel besmettelijk:

- Al 2 dagen voordat de rode bultjes te zien zijn op de huid;
- totdat de meeste blaasjes een korstje hebben.

De tijd tussen besmet raken en ziek worden is ongeveer 10 dagen tot 3 weken.

Wie kan waterpokken krijgen?

Sommige mensen kunnen erger ziek worden van waterpokken:

- pasgeborenen van moeders die zelf waterpokken doormaken voor of na de bevalling
- mensen die minder afweer hebben
- vrouwen die zwanger zijn

Deze mensen kunnen beter uit de buurt blijven van iemand met waterpokken. Dat is alleen nodig als ze nog geen waterpokken hebben gehad. Bijna alle volwassenen in Nederland hebben ooit waterpokken gehad (95%). Mensen die al waterpokken hebben gehad, kunnen de ziekte niet meer krijgen.

Loopt u extra risico en heeft u contact gehad met iemand met waterpokken? Bel dan uw huisarts.

Wat kunt u doen om waterpokken te voorkomen?

Het is moeilijk om waterpokken te voorkomen. Iemand is al besmettelijk voordat hij klachten heeft.

Wat kunt u wel doen?



- Het beste is om bij het hoesten en niezen een papieren zakdoekje te gebruiken.
- Heeft u geen papieren zakdoekje bij de hand? Houd dan uw hand voor de neus en mond. U kunt ook in de plooi van de elleboog hoesten en niezen.



- Gooi het zakdoekje na gebruik weg.
- Leer kinderen ook netjes te hoesten en te niezen.



- Was regelmatig de handen met zeep, zeker na een flinke hoest- en niesbui.

Is waterpokken te behandelen?

Behandeling door een arts is meestal niet nodig. De ziekte geneest zonder medicijnen. Er zijn middeltjes die de jeuk minder kunnen maken. Verder is het belangrijk om niet aan de blaasjes te krabben. Aan blaasjes krabben kan zorgen voor ontstoken wondjes. Houd daarom de nagels kort.

Kan iemand met waterpokken naar een kindercentrum, school, werk of zwembad?

Voelt iemand zich goed? Dan kan hij gewoon naar het kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, school of werk. Iemand is al besmettelijk voordat er klachten zijn. Thuisblijven helpt niet om waterpokken te voorkomen. Heeft uw kind waterpokken? Vertel het dan aan de leiding of de leerkracht. Zij kunnen in overleg met de GGD andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op de klachten van waterpokken bij hun kind.

Kinderen met waterpokken kunnen beter niet zwemmen tot de blaasjes goed ingedroogd zijn. Het warme zwembad kan de jeuk erger maken. Ook kunnen de wondjes van de waterpokken na zwemmen gaan ontsteken.

Heeft u nog vragen?

Stel uw vragen aan de huisarts of bel met de GGD-afdeling Infectieziekten.