

Dit zijn algemene adviezen



Veiligheid



Sporten en bewegen



Inlichten van omgeving



SOS-bandje, ketting, kaart, of medisch ID telefoon



Pijnstillers



Vaccinaties



Alcohol en drugs



Piercings en tatoeages

Dit zijn algemene adviezen

Als je een stollingsstoornis hebt, zijn er een aantal dingen waar je op moet letten.

1. **Veiligheid:** volg algemeen geldende veiligheidsadviezen op alle leeftijden. Denk bij jonge kinderen aan een traphekje en fietshelm. Daarnaast wordt bij kinderen geadviseerd om niet in een hoogslaper te slapen en om bewust te zijn van het risico op bloedingen bij het springen op een trampoline of springkussen.
2. **Sporten en beweging:** het is goed om te sporten. Sport is belangrijk voor een goede spieropbouw waardoor je onverwachte bewegingen beter op kan vangen. Kinderen kunnen normaal aan gymlessen meedoen. Zorg bij het sporten voor een goede warming-up. Als je profylaxe gebruikt, kan het geven hiervan eventueel afgestemd worden op sportactiviteiten.
3. **Inlichten van omgeving:** het is belangrijk dat in ieder geval de tandarts en huisarts weten dat je een stollingsstoornis hebt. Daarnaast kan je bijvoorbeeld school, opvang, oppas en sportleraren van de stollingsstoornis op de hoogte brengen.
4. **SOS bandje, ketting, pasje, of medisch ID telefoon:** na een ongeval (val of ongeluk) kan je soms niet zelf vertellen wat je hebt. Daarom is het belangrijk om een SOS-bandje, ketting of pasje bij je te dragen waar op staat dat je een stollingsstoornis hebt. Ook kan je het medisch ID in je telefoon invullen. Zo weet degene die hulp biedt dat je speciale zorg nodig hebt.
5. **Pijnstillers:** pijnstillers die afgeraden worden zijn de zogenaamde NSAID's, zoals bijvoorbeeld ibuprofen/nurofen, diclofenac en aspirine omdat hierdoor de bloedplaatjes minder goed gaan werken. Deze hebben een belangrijke rol in de stolling. Paracetamol kan je wel gebruiken.
6. **Vaccinaties:** vaccinaties kunnen in de spier of onder de huid (subcutaan) gegeven worden. Vaccinaties mogen soms niet in de spier gegeven worden, omdat er dan een grotere kans is op een spierbloeding. Het is belangrijk dat degene die je een vaccinatie geeft, weet dat je een stollingsstoornis hebt. Het behandelcentrum geeft advies of vaccinaties onder de huid of bij uitzondering toch in een spier mogen worden gegeven.
7. **Alcohol en drugs:** door alcohol en drugs kan je reactievermogen veranderen. Hierdoor kan je zelf misschien minder goed reageren wanneer er een bloeding ontstaat. Het is belangrijk dat de mensen om je heen weten dat je een stollingsstoornis hebt en wat te doen.
8. **Piercings en tatoeages:** bespreek voordat je een tatoeage of piercing laat zetten met je behandelcentrum welke voorbereidingen je moet treffen. Zorg ervoor dat degene die de tatoeage of piercing zet, weet dat je een stollingsstoornis hebt en neem alles samen goed door.



NVHP

De NVHP is de patiëntenvereniging voor iedereen met een erfelijke stollingsstoornis. Heb je vragen of wil je in contact komen? We helpen je graag verder!

Scan de QR-code of ga naar www.nvhp.nl.

