



**Een leerling
met een allergie**
**INFORMATIE EN
ADVIES VOOR
LERAREN**



Netwerk Ziezon
ziek zijn & onderwijs

Een leerling met een allergie

INFORMATIE EN ADVIES VOOR LERAREN

Deze Ziezon brochure geeft uitleg over allergie met daarbij speciale aandacht voor de mogelijke gevolgen van deze ziekte op school. Tevens krijgt u adviezen om zo goed mogelijk te kunnen inspelen op de leerling met deze aandoening. De tips voor het onderwijs zijn vooral van toepassing in het PO. Maar ook in het VO zal een schoolmedewerker moeten handelen in geval van een ernstige allergische reactie. Ook voor het VO is de brochure van belang.



Wat is EEN ALLERGIE?

In het medisch woordenboek wordt allergie omschreven als: een specifieke reactie van het immuunsysteem op lichaamsvreemde stoffen die normalerwijze niet schadelijk zijn.

De 'lichaamsvreemde stoffen' waar sommige mensen allergisch op reageren worden allergenen genoemd. Allergenen zijn eiwitstructuren die gewoon in het dagelijks leven (binnenshuis en buitenshuis) voorkomen. Voorbeelden van allergenen zijn boompollen, graspollen, huisstofmijten, huisdieren, insecten gif, geneesmiddelen en voedingsmiddelen. Mensen die hier gevoelig voor zijn krijgen na contact met deze allergenen allergische klachten, zoals galbulten, eczeem, benauwdheid, een loopneus, niesbuien en/of tranende ogen. De allergenen kunnen het lichaam binnenkomen via de neus, mond en/of contact met de huid. Mensen die allergisch zijn ervaren serieuze klachten. Uit onderzoek is bekend dat de kwaliteit van leven door een allergie wordt aangetast. Een allergie heeft, naast lichamelijke klachten, onder andere een negatief effect op de nachtrust en het concentratievermogen.

Allergie heeft daarmee invloed op het dagelijks functioneren op school, op het werk, thuis en in het sociale leven. Een allergie is niet besmettelijk.

Soorten allergie

Er zijn heel veel verschillende soorten allergenen waar iemand allergisch voor kan zijn. Afhankelijk van hoe het allergeen het lichaam binnenkomen is er een indeling in groepen allergieën.

- **Inhalatieallergie:** allergie voor graspollen, boompollen (hooikoorts), huisstofmijt, hond, kat.
- **Contactallergie:** reactie van de huid als gevolg van contact met een allergeen, zoals wasmiddelen, nikkel of latex.
- **Voedselallergie:** allergie voor voedingsmiddelen, zoals pinda, hazelnoot, koemelk of kippenei. Deze klachten variëren van mild tot levensbedreigend.
- **Allergie voor insecten:** in dit geval is iemand allergisch voor het gif van bijvoorbeeld een honingbij of een wesp.
- **Geneesmiddelenallergie:** hierbij krijgt iemand klachten bij het gebruik van bepaalde geneesmiddelen. Ook hier kunnen de klachten variëren van mild zoals huiduitslag tot levensbedreigend.

Hoe vaak komt allergie voor?

Allergieën komen de laatste 30 jaar steeds vaker voor en vormen wereldwijd een serieus gezondheidsprobleem. In Nederland heeft 1 op de 4 mensen last van een (chronische) allergie. Een allergie voor graspollen komt het meest voor, dit wordt ook wel hooikoorts genoemd. Op de tweede plaats staat een allergie voor huisstofmijten, gevolgd door allergie voor boompollen.

Symptomen van allergie

• Allergische reactie van de huid

Veel kinderen krijgen last van hun huid als gevolg van een allergische reactie. De huid is een orgaan wat bij veel verschillende soorten allergie klachten kan geven, niet alleen bij contactallergie maar bijvoorbeeld ook bij een allergie voor huisdieren (inhalatieallergie). Hieronder staan een aantal klachten van de huid die het gevolg kunnen zijn van een allergische reactie: (heftige) jeuk, roodheid, uitslag, galbulten (ook netelroos of urticaria genoemd), eczeem, angio-oedeem (zwellen van de slijmvliezen), bultjes, blaartjes, schilferige huid.

• Allergische reactie van de luchtwegen

- Er kan een allergische reactie van de bovenste luchtwegen zijn met klachten als:
loopneus, verstopte neus, niezen/niesbuien, jeuk aan de neus, verstopte oren, jeuk in de oren, geprikkelde keel, hoesten, heesheid.
- Allergische klachten van de onderste luchtwegen:
hoesten, kortademigheid, piepende ademhaling, gierende ademhaling, benauwdheid, moeite met ademen, astmklachten.

• Allergische reactie van de ogen

Oogklachten als gevolg van allergie komen heel vaak voor. Oogklachten die het gevolg kunnen zijn van een allergische reactie zijn: jeuk, irritatie, branderig gevoel, rode ogen, tranenvloed, gezwollen oogleden, lichtovergevoeligheid.

Oorzaken van allergie?

Er is nog veel onbekend, maar wel is bekend dat hygiëne een rol speelt. Door onze steeds schonere levensstijl lijkt het erop dat het ontwikkelen van een allergie toeneemt. Ook het eten van bewerkt voedsel lijkt bij te dragen aan een allergie en daarnaast speelt erfelijkheid een belangrijke rol.

Behandeling van allergie

De behandeling bestaat uit:

- De uitlokkende stoffen of allergenen vermijden, door bijvoorbeeld een dieet samengesteld door arts en diëtiste.
- Medicijnen om een allergische reactie te voorkomen of om te bestrijden, waaronder de noodpen of adrenaline auto-injector in geval van een ernstige allergische reactie. Alleen te gebruiken na uitdrukkelijke instructie van ouders en arts (zie uitleg hierna).

GEVOLGEN VOOR HET ONDERWIJS

Als een kind een allergie heeft zullen in de meeste gevallen de ouders de school informeren. Afhankelijk van de ernst van de allergie bij een kind is het wenselijk een protocol op te stellen in samenspraak met de ouders. Iedereen op school weet dan hoe te handelen bij dit individuele kind in geval van een allergische reactie. Allergieën kunnen onder controle worden gehouden en kinderen hoeven niet altijd op school de symptomen en het gedrag te vertonen dat is beschreven. Als u op school bij een kind klachten signaleert die het kind belemmeren in het volgen van het onderwijs, spreek daar dan over met de ouders. Als het kind thuis geen allergische reactie vertoont, maar op school wel, dan moet de schoolomgeving goed worden bekeken. Zorg als leraar dat u op de hoogte bent van elke behandeling die het kind misschien ondergaat; bijvoorbeeld inhaler, medicatie of via de noodpen met adrenaline. Zijn er vragen of zaken die opvallen laat dat weten aan de ouders.



Gevolgen allergie op school

Kinderen met allergie zullen over het algemeen weinig hinder ondervinden als het gaat om hun leerprestaties. Wel kan het zijn dat kinderen soms wat vaker afwezig zijn door ziekenhuisbezoek. Als leraar zult u er dan voor moeten zorgen dat het kind achterstallig schoolwerk in kan halen. Verder moet u er als leraar op bedacht zijn dat kinderen met allergie last kunnen hebben van eczeem, hooikoorts en astma. Hierdoor kunnen ze soms veel klachten hebben. Door jeuk van de eczeem of door benauwdheid van de astma of hooikoorts slapen ze 's nachts slechter. Overdag op school kan dit leiden tot vermoeidheid of concentratieproblemen. Ook na het hebben van allergische reactie kan het kind zich een aantal dagen niet lekker voelen. Zeker als de allergie nog niet gediagnosticeerd is, kunnen concentratieproblemen en vermoeidheid op de leraar overkomen als ongeïnteresseerd of lui. Ook kan een kind met allergie onzeker worden. Het kan het gevoel hebben anders te zijn dan de andere leerlingen. Sommige ouders en kinderen ervaren meer angst door het risico op een allergische reactie door voedsel. Het is belangrijk om het kind in de gaten te houden, om te voorkomen dat het gepest gaat worden of faalangst gaat ontwikkelen. Als leraar kunt u dit mogelijk voorkomen, bijvoorbeeld door het houden van een kringgesprek hierover.

Een (ernstige) allergische reactie op school

Sommige voedsel-, medicijnen- en insecten allergieën kunnen een anafylactische shock veroorzaken. Het is belangrijk dat de school hiervan op de hoogte is. Hieronder volgt een korte beschrijving van wat u als leraar moet doen. Er kan ook sprake zijn van een milde allergische reactie. Belangrijk is altijd het noodplan te volgen en de instructies van de ouders. Oudere kinderen kunnen zichzelf medicijnen toedienen. Bij jonge kinderen moet de leraar dat doen. De meeste kinderen hebben een noodset met een noodplan. Afhankelijk van de ernst van de klachten moet het kind medicijnen krijgen.

De klachten bij een anafylactische reactie

Bij de volgende klachten moet u alert zijn op een anafylactische reactie:

- Jeuk; vaak in de handpalmen en de voetzolen maar ook elders op de huid vaak uitgebreide roodheid en galbulten (netelroos).
- Zwelling in het gezicht van de oogleden, de lippen en de keel. Ook kunnen de handen of andere ledematen opzwellen.
- Maagdarmklachten; buikpijn, misselijkheid, overgeven en diarree.
- Ademhalingsproblemen; druk op de borst, piepende ademhaling, kortademigheid, blauwe lippen, heesheid, moeite met praten en slikken.
- Duizeligheid, verminderd aanspreekbaar zijn, wegraken, bewusteloosheid.

Als één of meerdere van de bovenstaande verschijnselen bij een kind optreden, is het belangrijk snel te handelen!

Hoe te handelen?

Bij een milde reactie, dat wil zeggen wanneer de reactie zich beperkt tot jeuk en roodheid van de huid, kunt u afwachten of het kind een antihistamine tablet geven. Als u twijfelt, overleg dan met een collega die op de hoogte is. U kunt het beste met het kind uit voorzorg naar een arts of naar de spoedeisende hulp gaan en daar het verdere beloop van de reactie afwachten. Laat iemand meteen contact opnemen met de ouders.

Zodra de reactie zich uitbreidt, dat wil zeggen wanneer er duidelijk zwelling van de keel of kortademigheid ontstaat of een neiging tot flauwvallen optreedt, moet snel gehandeld worden door het geven van adrenaline en het bellen van 112. Adrenaline zit in een auto-injector. Hoe u deze toe moet dienen, ziet u in onderstaande instructiefilmpje en leest u in onderstaande beschrijving. In ieder geval geldt, blijf rustig, laat iemand de klas overnemen en 112 en de ouders bellen.

Een auto-injector is een injectiespuit in de vorm van een pen. De toediening is vrij eenvoudig. In het kort komt het neer op het volgende:

- U haalt de dop eraf,
- U zet de noodpen recht op het dijbeen. De kleding mag gewoon aanblijven.
- Als u vervolgens drukt, komt de naald uit de pen en wordt de adrenaline ingespoten.
- U houdt de pen 10 seconden vast zodat de adrenaline in het been kan lopen vanuit de noodpen.
- De meeste kinderen knappen snel op.
- Daarna belt u 112.
- Vergeet dit niet te doen, ook als het kind verbetert door de adrenaline. Adrenaline werkt maar kort. Het kind kan daarna opnieuw verslechteren en mag dan weer adrenaline krijgen (indien aanwezig geeft u een tweede adrenaline auto-injector, of de ambulance medewerkers doen dit).

Jonge kinderen kunnen niet altijd zelf een spuit zetten. Dan zult u dit als leraar moeten doen. Oudere kinderen worden vaak getraind om dit zelf te kunnen doen. Er zijn cursussen voor kinderen om te leren hoe ze zelf zo'n auto-injector kunnen toedienen. Maar als zij te laat zijn en dus niet meer in staat zijn om deze spuit te zetten, moet u dit als leraar doen.

Als school is het aan te raden om in ieder geval de BHV'er (bedrijfshulpverlener) en de betreffende leraar goed te instrueren in het toedienen van een auto-injector. Voor het oefenen met de noodpen kunt u trainers aanschaffen bij de apotheek, die geen naald en geen adrenaline bevatten.

Kijk voor meer informatie:

Instructiefilm auto-injector:

www.youtube.com/watch?v=54in5Htut-g#t=15

Informatie van het Allergiecentrum over de auto-injector:

www.kinderallergiecentrumamc.nl/patientenzorg/behandeling/adrenaline-auto-injector/

Wat te doen als ik niet zeker weet of het kind anafylaxie heeft?

Ook bij twijfel niet aarzelen om een adrenaline auto-injector te gebruiken. Bijvoorbeeld als het niet duidelijk is of het kind is flauw gevallen of een anafylaxie heeft. De adrenaline kan bij het kind kortdurend wat bijwerkingen geven: zoals hartkloppingen en zweten "alsof je naar een hele spannende film kijkt". Verder werkt het middel maar heel kort omdat het snel in het lichaam wordt afgebroken.

Waar bewaar je een auto-injector en een noodplan?

Het meest wenselijk is dat het kind altijd zijn medicijnen (dus ook een noodpen) in zijn rugzak bij zich heeft. Is dit niet haalbaar dan is het noodzakelijk dat een auto-injector op een makkelijk bereikbare en toegankelijke plaats ligt, samen met een noodplan (let wel op dat jonge kinderen er niet bij kunnen). Controleer op geregelde tijden ook de houdbaarheidsdatum van de auto-injector en vraag aan de ouders, indien nodig, een nieuwe.

In een noodplan kan een pasfoto van het kind zitten, en een korte instructie over hoe te handelen. Het is handig om een kopie van het noodplan op meerdere plekken te leggen. Bijvoorbeeld in de bureaula van de leraar, bij de administratie, in de gymzaal, in de handenarbeid ruimte, enz. Een andere mogelijkheid is om op een leerlingenlijst met (kleur)codes aan te geven welk kind (voedsel)allergie (of een andere ziekte/aandoening) heeft. Dan is niet direct voor onbevoegden te zien met welk kind wat aan de hand is, maar voor het personeel is het wel direct te achterhalen.

Uiteraard is het van belang dat al het personeel op de hoogte is van de plaatsen waar de auto-injector, het noodplan of de leerlingenlijst bewaard wordt, zodat zij weten om welk kind het gaat en dat zij, indien nodig, kunnen handelen. Ook voor eventuele invallers moet deze plek makkelijk te vinden zijn. Een goede overdracht is dus essentieel.

Verder moet u er als leraar zorg voor dragen dat u een noodplan en auto-injector meeneemt als u naar een andere locatie gaat voor gymles en zwemles.

Mag een leraar een auto-injector toedienen?

Ja. In noodsituaties zal iedereen hulp moeten bieden, ook als hij daarvoor niet een directe opdracht heeft gekregen. U bent ook als leraar dus verplicht om een auto-injector toe te dienen, als dat nodig is.

Wie moet op de hoogte zijn?

Iedereen, dus personeelsleden, invallers, ondersteunend personeel, conciërge, administratie, overblijfmeeuwerkers, kantine-medewerkers, stagiaires en vrijwilligers. Ook kan afgesproken worden (in overleg met ouders) dat er geregeld met het kind wordt gesproken en eventueel geoefend. Hierdoor gaat het kind ook meer zijn eigen verantwoordelijkheid dragen.

AANPASSINGEN OP SCHOOL

Wat vertel je klasgenoten?

Het is handig om klasgenoten te vertellen over de allergie. In geval van voedselallergie moeten ze immers leren dat ze niet zomaar hun eten en/of drinken aan hun klasgenoot mogen geven. U kunt het kind al dan niet betrekken bij het geven van informatie hierover. Sommige kinderen vinden het misschien leuk om er een spreekbeurt over te houden. Er zijn verschillende voorlichtingsboeken die daarbij gebruikt kunnen worden.

Wat doe je met traktaties?

Een handige oplossing is dat het kind een eigen trommeltje heeft met iets lekkers wat het wel mag eten en drinken. Vaak weet het kind zelf of het iets wel of niet mag. Als leraar moet je dit echter wel in de gaten houden. Als andere ouders zeggen dat het kind met voedselallergie de traktatie wel mag hebben, controleer dit dan. Twijfel je erover, geef dan iets uit het eigen trommeltje. Vul dit trommeltje regelmatig aan, zodat het nooit voorkomt dat het kind niks heeft.

Wat doe je bij een schoolreisje, sportdag of andere buitenschoolse activiteit?

Het is belangrijk om de ouders van het kind tijdig te informeren over wat er gedaan wordt. Eventuele ongerustheid van de ouders kan dan worden weggenomen. Ouders wordt dan ook de mogelijkheid gegeven om mee te denken.

Het moet vooraf voor iedereen duidelijk zijn waar of bij wie de auto-injector is, samen met een pasfoto van de leerling en een korte instructie hoe te handelen. Ook is het van belang dat er een BHV'er aanwezig is die getraind is in het toedienen van adrenaline. Als het kind op school een eigen trommeltje heeft met lekkers, dan is het handig om dat mee te nemen. Wel moet je, indien nodig, ook nog rekening houden met iets te drinken. Overleg bij twijfel met de ouders. Zij zijn vaak bereid om zelf een pakketje mee te geven, of zij kunnen aangeven waar bepaalde voedingsmiddelen te koop zijn. Het is ook mogelijk om bij de [Stichting Voedselallergie](#) buttons te bestellen met daarop de tekst dat het kind een voedselallergie heeft. Dan is het voor onbekenden meteen duidelijk om wie het gaat.

Wat doe je met kooklessen?

Het is niet nodig om kinderen met een voedselallergie uit te sluiten van kooklessen. Je moet als leraar echter wel de lessen goed voorbereiden. Dat betekent dat je bij ieder recept de ingrediënten nagaat om vast te stellen of het kind het betreffende gerecht mag eten of klaarmaken. Zo niet, dan moet je het recept aanpassen of een dusdanig recept kiezen dat wel mogelijk is.

Verder dient de leraar erop te letten en ervoor te zorgen dat er voldoende schoon materiaal aanwezig is (werkblad, bestek, snijplanken, pannen, handdoekjes, enz.). Eventuele kruisbestuiving van allergenen (denk hierbij bijvoorbeeld aan sporen van noten en pinda's) wordt op deze manier voorkomen. In geval van twijfel overleg je met de ouders.

Wat doe je als een kind tussen de middag overblijft?

Als het kind gebruik maakt van de tussenschoolse opvang is het van belang dat ook die medewerkers op de hoogte zijn. Als er sprake is van een professionele organisatie is het handig om met de ouders te overleggen wie deze organisatie inlicht. Als de school zelf de tussenschoolse opvang verzorgt, is het belangrijk om liefst alle overblijfkrachten, maar in ieder geval de overblijfkraacht van het kind en de overblijfcoördinator in te lichten en te instrueren. Ook zij moeten weten waar ze aan toe zijn: waar liggen de instructies? Hoe moeten zij handelen in geval van nood? Weten ze waar de auto-injector bewaard wordt? Zijn ze bekend met het toedienen van een auto-injector? Weten wie ze moeten waarschuwen in geval van nood?

Algemene tips voor school

- Als men weet heeft van een allergie of die vermoedt, praat hierover dan zo vroeg mogelijk in het schooljaar met de ouders en het kind om de individuele behoeften van het kind vast te stellen. Zorg dat je op de hoogte bent van de specifieke stoffen waarvoor het kind allergisch is. Maak een plan met ouders en kind dat ertoe leidt dat een kind zoveel mogelijk contact bekende allergenen en prikkelende, irriterende stoffen kan vermijden.
- Vraag een persoon met verstand van zaken, bijvoorbeeld een (school)arts om een cursus te geven aan het schoolpersoneel hoe om te gaan met noodgevallen.
- Help het kind om zich zo normaal mogelijk te voelen in de klas. Stimuleer deelname aan reguliere activiteiten van de klas en zorg ervoor dat er een uitzondering wordt gemaakt als dit in het belang van het kind is.
- Zorg voor de nodige aanpassing bij activiteiten buiten school of binnen de school bij kooklessen, handvaardigheid, scheikundige proeven of houtbewerking etc. Dit om aantoonbare of mogelijke reacties die verband houden met de materialen die de leerling zou moeten gebruiken te vermijden.

- Leg de klas uit wat een allergie is en hoe die wordt behandeld; steun en begrip van klasgenoten zal helpen om gevoelens van isolement, afwijzing en schaamte te overwinnen.
- Weerhoud het kind met een voedselallergie ervan om eten (lunch etc.) met een ander te ruilen.
- Sommige kinderen met allergieën zijn heel gevoelig voor licht. Gekleurde brillenglazen of plaatsing op een plek waar niet direct licht valt kan helpen.
- Zorg voor een goed geventileerde ruimte, behalve in het geval van hooikoorts.
- Herinner het kind eraan de voorgeschreven medicatie in te nemen als dit door de ouders wordt gevraagd.
- Houd pelsdieren en vogels buiten de klas. Houd ze in een afzonderlijke ruimte, opdat een allergisch kind contact kan vermijden. Denk in dit verband aan schoolreisjes naar de kinderboerderij. Overleg vooraf met de ouders.
- Wees goed op de hoogte van de mogelijke gevaren van allergieën en weet wat je kunt verwachten gedurende een allergische reactie.
- Zorg dat er een plan is in geval van een ernstige allergische reactie (anafylaxie.) Kijk voor meer informatie over deze aandoening bij de onderstaande links:

Consulent onderwijsondersteuning zieke leerlingen

Zijn er vragen of problemen met betrekking tot het onderwijs, neem contact op met een Consulent Onderwijs ondersteuning Zieke Leerlingen. www.ziezon.nl/consulenten/

MEER INFORMATIE:

Voor meer algemene inhoudelijke informatie over ziek zijn en de onderwijs kunt u terecht op de Ziezon website onder 'onderwijsondersteuning' en dan onder 'informatie voor school'. U vindt daar informatie over onder andere KlasseContact, aanpassingen in examenregelingen en profielkeuze, protocollen over het medisch handelen op school, broertjes en zusjes.

www.ziezon.nl

Overige websites

www.voedselallergie.nl

www.anafylaxis.nl

www.schoolenallergie.nl

www.allergieplatform.nl

Bron

www.kinderallergiecentrumamc.nl

Boek

De allergie survivalgids

Auteur: Braeckeleer, Nico De

Uitgave: Sint-Niklaas : Abimo, 2011

Collatie: 141 p. ; 23 cm

Isbn: 9789059327795

Weetjes en tips voor kinderen met een allergie of astma.

MEER INFORMATIE

Zorgen over, zorgen voor ... De leerling met een chronische of langdurige ziekte.

De eerste uitgave van Ziezon in de serie 'Zorgen over, zorgen voor' biedt informatie aan leraren van een leerling met een chronische aandoening of langdurige ziekte. Het boekje geeft adviezen en biedt houvast bij de ondersteuning en begeleiding van deze leerlingen. Meer [informatie over onderwijsondersteuning op school](#) vindt u op de website van Netwerk Ziezon. U kunt dit boekje [hier](#) downloaden.

Zorgen over, zorgen voor ... De leerling met een zieke broer of zus.

Een chronische ziekte van een van de gezinsleden heeft invloed op het hele gezin. Vaak zitten er ook broers of zussen (*brussen*) van de zieke leerling op school. Ook hun leven wordt ontregeld door de ziekte van hun broer of zus. In het belang van deze leerlingen is het goed als school ook brussen de nodig steun kan bieden. Download [hier](#) dit tweede deel uit deze serie.

Zorgen over, zorgen voor ... Het onderwijs van uw zieke kind en zijn broer en zus.

Het derde deel in deze serie is gericht op het bieden van informatie van ouders en verzorgers over de gevolgen van de ziekte voor het onderwijs van hun kind of kinderen. Via de website van Netwerk Ziezon vindt u meer [informatie over onderwijsondersteuning voor ouders](#). Het derde deel in deze serie kunt u [hier](#) downloaden.

Op de website van Netwerk Ziezon kunt u de boekjes uit deze serie kosteloos downloaden. U vindt ze onder het kopje 'Publicaties'.

COLOFON

Deze brochure is een uitgave van Netwerk Ziezon: november 2019
Ziezon is het landelijk netwerk van consultants onderwijs-ondersteuning zieke leerlingen.

Auteur

Elske van Spanje

Informatiespecialist Ziezon, verbonden aan het Emma Kinderziekenhuis Amsterdam UMC.
g.h.vanspanje@amsterdamumc.nl

Met medewerking van:

Bianca Vlaar, Consulent Onderwijs-ondersteuning Zieke leerlingen, verbonden aan het ABC in Amsterdam en de Educatieve Voorziening Amsterdam UMC.
bvlaar@hetabc.nl

Henk Demper, Consulent Onderwijs-ondersteuning Zieke leerlingen, verbonden aan Onderwijsadviesbureau Marant.
h.demper@marant.nl

Dr. I Terreehorst, arts Amsterdam UMC
KNO/ Allergologie



Netwerk Ziezon
ziek zijn & onderwijs

www.ziezon.nl