



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en  
Sport

# Hersenvliesontsteking door een virus (virale meningitis)

Vastgesteld LOVI: september 2016.

Deze informatie gaat over hersenvliesontsteking (meningitis) door een virus. Voor informatie over hersenvliesontsteking door een bacterie, zie '[Meningokokkenziekte](#)'.

## Wat is virale meningitis?

Bij iemand met meningitis is het vlies rond de hersenen ontstoken. Een virale meningitis wordt door een virus veroorzaakt. Hersenvliesontsteking door een virus komt in Nederland regelmatig voor.

Het is niet de ziekte die bekend staat als 'nekkrimp' of meningokokkenziekte. Dat wordt veroorzaakt door een bacterie en niet door een virus. Deze informatie gaat alleen over hersenvliesontsteking door virussen.

## Wat zijn de klachten bij virale meningitis?

De klachten kunnen zijn:

- koorts,
- spierpijn,
- darmklachten,
- hoesten,
- hoofdpijn,
- braken,
- slecht tegen licht kunnen,
- pijn in de nek bij buigen van het hoofd.

Bij kleine kinderen zijn deze klachten vaak minder duidelijk of anders. Baby's drinken soms slechter en huilen anders dan normaal, vooral bij het verwisselen van de luier.

De tijd tussen het besmet raken en ziek worden, kan heel verschillend zijn. Dat heeft te maken met het soort virus. Wanneer iemand ziek wordt, gebeurt dat meestal 1 tot 2 weken nadat iemand besmet is geraakt.

## Hoe kunt u virale meningitis krijgen?

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

Het virus zit ook in de ontlasting van iemand die het virus bij zich draagt. De ontlasting is dan besmettelijk.

Iemand die virale meningitis heeft, kan anderen besmetten via de handen. Na bezoek aan het toilet kan het virus op bijvoorbeeld de wc-bril, de spoelknop, de kraan of de deurklink zitten. Hierdoor kan het virus via de handen in de mond terechtkomen. Via de handen kan het virus ook op speelgoed, bestek, servies en eten terechtkomen.

Na de ziekte kan iemand soms wekenlang besmettelijk blijven, ook al is hij zelf niet meer ziek.

## Wie kan virale meningitis krijgen?

Iedereen kan besmet raken met virussen, maar niet iedereen krijgt virale meningitis. Jonge kinderen en jongvolwassenen hebben een grotere kans om na besmetting ziek te worden. Iemand die een virusinfectie heeft gehad, is meestal beschermd tegen het doorgemaakte virus, maar niet tegen andere virussen die virale meningitis kunnen veroorzaken.

## Wat kunt u doen om virale meningitis te voorkomen?

Er zijn geen medicijnen of inentingen om de ziekte te voorkomen. Let op klachten als u contact had met iemand die een virale hersenvliesontsteking heeft. Het komt maar heel weinig voor dat twee kinderen in een gezin of groep hersenvliesontsteking door een virus krijgen.

Was de handen met water en zeep:

- voor het klaarmaken van eten of flesvoeding,
- voor het eten,
- nadat u naar het toilet bent geweest,
- na het verwisselen van een luier of iemand op het toilet helpen,
- na het schoonmaken, dus ook nadat u een vaatdoekje hebt gebruikt,
- na aaien of knuffelen van dieren,
- na hoesten, niezen of neus snuiten.

Handen wassen doe je zo:

- Maak de handen goed nat onder stromend water.
- Neem wat vloeibaar zeep uit een pompje.
- Wrijf de handen over elkaar. Zorg dat er zeep op de binnenkant en buitenkant van de handen zit. Wrijf goed alle vingertoppen in. Vergeet de duimen niet. Wrijf ook tussen de vingers.
- Spoel de zeep goed af, onder stromend water.
- Droog de handen goed af aan een schone handdoek of aan een papieren handdoek (keukenrol).

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

Zorg voor een schoon toilet:

- Laat iemand die ziek is een eigen toilet gebruiken. Kan dat niet? Maak dan het toilet direct schoon als de zieke naar het toilet is geweest. Vervang dan ook iedere keer de handdoek.
- Verschoon dagelijks de handdoek in het toilet of gebruik een keukenrol om de handen te drogen.
- Spoel het toilet door met de deksel dicht.
- Maak zeker 1 keer per dag het toilet schoon. Dit kan met een doekje en gewoon zeepsop, bijvoorbeeld met allesreiniger.

- Let op de volgorde van schoonmaken: van schoon naar minder schoon. Begin met de deurklink, kraan, spoelknop. Doe daarna de toiletbril en de toiletpot.
- Gebruik het doekje daarna niet om iets anders schoon te maken. Het is nog beter om doekjes te gebruiken die u weg kunt gooien.

Bij hoesten of niezen:

- Gebruik een papieren zakdoek. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar één keer.
- Gooi de zakdoek na gebruik weg.
- Was hierna uw handen.
- 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.

En verder:

- Laat iemand die ziek is een eigen tandenborstel, washandje en handdoek gebruiken.
- Laat iemand die ziek is geen eten klaarmaken voor anderen.
- Maak speelgoed dat kinderen in de mond nemen elke dag schoon. Dit kan met gewone schoonmaakmiddelen.

## Is virale meningitis te behandelen?

Nee, er is geen behandeling.

Als de huisarts denkt aan een virale meningitis verwijst hij de patiënt meestal naar het ziekenhuis. Daar worden maatregelen genomen om de klachten te verminderen.

De meeste mensen genezen helemaal van de ziekte. Sommige mensen blijven nog wel lang moe.

## Kan iemand met virale meningitis naar een kindercentrum, school of werk?

Iemand met een virale meningitis is vaak te ziek om naar kindercentrum, school of werk te kunnen gaan. Virale meningitis is al besmettelijk voordat iemand klachten krijgt. Daarom kunnen andere kinderen al besmet zijn.

Heeft uw kind virale meningitis? 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 de klachten van de ziekte bij hun kind. Soms zijn extra maatregelen op het kindercentrum of de school nodig.

## Heeft u nog vragen?

Vraag het de [GGD-afdeling Infectieziekten](#) of de huisarts.