

## Nieuwsbrief zomer 2022

---

### Grootste risico op tekenbeet in Drenthe en Gelderland



In Drenthe lopen mensen naar verhouding het grootste risico om gebeten te worden door een teek. De beestjes slaan vooral toe in juni en juli. Bij volwassenen happen ze vooral op de benen, bij kinderen vooral bij het hoofd en de nek. Dat meldt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), naar aanleiding van het tienjarig bestaan van de Tekenradar. Teken bijten dieren en mensen zodat ze hun bloed kunnen opzuigen. Dat is hun voeding. Als een bijtende teek de Borrelia-bacterie bij zich draagt, kunnen mensen de ziekte van Lyme oplopen. Dat overkomt jaarlijks ongeveer 27.000 mensen. Bij de meesten verdwijnt Lyme na behandeling met antibiotica, ze herstellen volledig, maar een deel kampt nog lang met de klachten. De ziekte van Lyme is te herkennen aan een rode ring of een rode vlek rond de plek van de beet. Die kan tot 3 maanden na de beet ontstaan. Om de tekenbeten en Lyme in de gaten te houden, lanceerden het RIVM en de universiteit van Wageningen in 2012 de Tekenradar. Daar zijn inmiddels ongeveer 80.000 beten geregistreerd. De meeste meldingen kwamen uit Gelderland, Noord-Brabant en Noord-Holland, maar die provincies hebben ook veel inwoners. Vergeleken met het aantal inwoners komen de meeste meldingen uit Drenthe en Gelderland, en de minste uit Zuid-Holland.

**Waarschuwing** Ongeveer de helft van alle meldingen wordt in juni en juli gedaan, en de andere helft in de overige tien maanden. Het RIVM gaat nu via de Tekenradar nauwkeuriger onderzoek doen om per week de kans op tekenbeten te bepalen. Het instituut kan mensen in die weken waarschuwen om zichzelf extra goed te controleren. Volgens het RIVM heeft ongeveer een op de vijf mensen meerdere beten tegelijk. **"Als je een teek aantreft op je lichaam, controleer dan dus ook de rest van je lichaam extra goed"**, adviseert het instituut. De kans dat mensen de ziekte van Lyme oplopen na een beet is ongeveer 2 procent. Dat risico halveert als mensen de teek snel weghalen.

Bron: Microsoft Edge

---

## Test uw kennis

- 1 Op zaterdagmiddag s Alex bij het volleyballen ongelukkig gevallen. Zijn rechterpols is dik en zeer pijnlijk. Gebroken? Teamgenote Kim, in bezit van EHBO-diploma, verleend eerste hulp en zit met Alex in kleedkamer.
- 2 zondag haalt Frits (80 jaar) iets van boven voor Emmy (78jaar). Emmy hoort bons op de overloop. Ze loopt de trap op en ziet Frits op de grond liggen, ziet grauw en lijkt niet meer te ademen.

Wat is het beste antwoord?

- a Kim belt huisartsenpost met het verhaal wat er gebeurd was, Emmy belt 112
- b Kim belt 112 en vraagt om ambulance, Emmy belt spoednummer van de huisartsenpost
- c Kim brengt Alex thuis met het advies daar de huisartsenpost te bellen, Emmy belt 112
- d Kim rijdt met Alex direct naar de Spoedeisende hulp, Emmy belt huisartsenpost

Aan het eind van de nieuwsbrief leest men het juiste antwoord.

Bron: Hulpverleners Magazine

---

## 112 bellen? Daar redt je levens mee.

112 bellen? Soms is het niet zo simpel. Voor de meeste mensen is het ook spannend om 112 te bellen. Je doet het , gelukkig, vrijwel nooit, al zullen hulpverleners vaker bellen dan niet hulpverleners. Maar wanneerbel je nu wel en wanneer niet? Welke nummers kun je bellen in welke situatie?

### Wanneer bel je 112?

voor spoedeisende zaken

als er direct medische hulp nodig is, bij brand of heterdaad in geval van inbraak of mishandeling

niet spoedeisende zaken

plaatselijke nummer bellen

**Politie 0900-8844**

Spreek duidelijk de naam van de

plaats in, waar je de politie wilt spreken. Ga er niet vanuit, dat je deze plaats aan de lijn krijgt, dus duidelijk aangeven welke plaats, adres.

**Brandweer 0900-0904**

In navolging van de politie heeft de brandweer ook een “geen spoed, wel brandweer” nummer.

**Huisartsenpost**

De niet spoedeisende variant van

de ambulance is de huisartsenpost. Binnen kantoor tijden ga je bij voorkeur naar de huisarts van het slachtoffer. Kan dat niet of ben je op een andere locatie? Dan kan je googlen op “huisartsenpost plaatsnaam”.

### Enkele voorbeelden

Gaslucht op straat	Bel 112
Rioollucht	Bel gemeente
Bij thuiskomst zie je dat er ingebroken is.	Bel politie
Je ziet iemand inbreken	Bel 112
Heb jezelf buitengesloten met pannen op het vuur en een klein kind alleen binnen	Bel 112
Heb jezelf enkel buitengesloten	Bel dan de slotenmaker.

Bron: Hulpverleners Magazine

---

## Dier in nood? Bel 144

Ben je getuige van een dier in nood door een ongeluk, mishandeling of verwaarlozing?  
Centraal nummer bellen 144

Waarom bel je 144? > Verwaarloosde dieren  
> Mishandelde dieren  
> Gewonde dieren  
> Dieren in acute nood

Evenals bij een 112 melding Geef aan om welke dier(en) het gaat  
> Exacte locatie  
> Wat er aan de hand is  
> Zo mogelijk met foto's/ filmpje

144 is zeven dagen, 24 uur per dag bereikbaar. Mocht 144 niet bereikbaar zijn om welke redenen dan ook, bel dan politie 0900-8844 of in geval van spoed 112

**Dieren EHBO** Iedereen is verplicht een dier in nood te helpen (vergiftigd of verwond door ongeluk). Eerste hulp moet dan direct worden verleend

### **Wat meld ik niet bij 144?**

Gevonden kleine dieren	afdeling milieu van de gemeente
Gevonden dode huisdieren	lokale dierenambulance en/of milieu van de gemeente
Gevonden groot wild	0900-8844
overlast van dieren (bijv. blaffende honden)	0900-8844
overlast van zwerfkatten	lokale afdeling dierenbescherming
Vermiste/ gevonden huisdieren	lokale dierenambulance

Bron: hulpverleners magazine

---

## Elk station vanaf heden voorzien van een AED

Vanaf donderdag 17 maart is er op ieder station in Nederland een AED aanwezig. NS en ProRail hebben zich sinds juli 2021 volledig ingezet om dit mogelijk te maken. De laatste AED is afgelopen donderdag opgehangen op het station van Woerden.



### Overlevingskansen vergroot

AED staat voor Automatische Externe Defibrillator. Een draagbaar apparaat dat het hart, door middel van een elektrische schok, weer op gang kan brengen. NS en ProRail leveren een grote bijdrage aan het AED-netwerk door op de 50 grootste stations van Nederland een AED apparaat te plaatsen. Voor mensen die een hartstilstand krijgen op een van deze stations, wordt de overlevingskans vergroot. Vanaf donderdag 17 maart hangen er maar liefst 575 AED's. Verspreid over 400 Nederlandse stations.

### Burgerhulpverleners

Op alle Nederlandse stations is nu minimaal één AED 24/7 beschikbaar die aangemeld is bij HartslagNu. Dit is het landelijke reanimatie oproepsysteem voor burgerhulpverleners. Zodra 112 een melding binnenkrijgt van een persoon die een hartstilstand heeft gekregen, wordt er een melding doorgegeven aan alle burgerhulpverleners die op dat moment in de buurt zijn. Zij krijgen dan de opdracht om het slachtoffer te reanimeren en de dichtstbijzijnde AED op te halen. Iedereen die een erkende reanimatie training heeft gevolgd kan zich aanmelden bij HartslagNu.

### Een hartveilig Nederland

Door middel van dit prachtige initiatief willen de NS en ProRail een hartveilig Nederland creëren. Niet alleen op de stations, maar ook in het gebied eromheen. Door het plaatsen van AED's schat de Hartstichting dat er jaarlijks zo'n 25 tot 45 levens gered kunnen worden. Naast het plaatsen van 575 nieuwe AED apparaten, zijn er ook nog eens 265 AED's vervangen voor een vernieuwd model.

Bron: Oranje Kruis

---

# Reis-, wagenziekte: dit is het en dit doe je ertegen

Vakantie, heerlijk! Helaas betekent dat ook vaak een lange reis naar de vakantiebestemming. Of je nu met de auto, het vliegtuig of de boot gaat: je kan er goed ziek van worden. Sommige mensen worden al erg misselijk van een autorit. Vervelend. Hoe kun je jouw reis zo comfortabel mogelijk maken?

## Wat is reisziekte?

Met reisziekte bedoelen we wagenziekte, zeeziekte of luchtziekte. Als je last hebt van reisziekte, dan voel je je beroerd tijdens een autorit, vliegreis of op een boot. Je kunt er ook last van hebben in: de bus, trein of tram; een lift; een achtbaan; een draaimolen of op een schommel; tijdens het kijken van een 3D-film.

Bij reisziekte ben je overgevoelig voor de constante beweging van je lichaam in een bewegend voertuig of ander object. Dit komt doordat je evenwicht verstoord raakt. De informatie tussen je ogen, spieren en evenwichtsorgaan lijkt niet meer te kloppen. Zo kunnen je ogen zich bijvoorbeeld niet meer oriënteren op de horizon.

## Wat zijn de symptomen van reisziekte?

De symptomen die kunnen optreden bij reisziekte zijn:

- misselijkheid;
- braken;
- bleek zien;
- zweten;
- gapen of zuchten;
- snel of diep ademhalen;
- je slap of lusteloos voelen;
- slaperig zijn;
- duizeligheid (licht gevoel in het hoofd);
- hoofdpijn;
- winderigheid;
- niets interesseert je nog (doordat je zo beroerd bent).

## Wat kan je doen tegen reisziekte? Hier zijn 5 tips

1. **Eet alleen lichte maaltijden.** Probeer op een reisdag minstens 3 lichte maaltijden te eten, ook al heb je waarschijnlijk weinig honger. Eet bijvoorbeeld een kleine salade, wat fruit of een cracker, maar laat vette snacks en snoep lekker liggen. Probeer buiten de auto te eten, wanneer je een stop maakt. Dan kun je het in alle rust opeten en laten zakken voordat je weer de auto in moet (en gaat schommelen).

2. **Drink alleen lichte dranken.** Probeer koffie, alcohol en frisdrank zoveel mogelijk te vermijden op een reisdag. Drink in plaats daarvan thee, water of water met wat fruit; lekkerder voor je maag én bijna overal verkrijgbaar.
3. **Ga uitgerust op reis.** Om je klachten wat te verminderen, kan het helpen om tijdens het reizen wat te slapen. Maak het jezelf zo gemakkelijk mogelijk door bijvoorbeeld een slaapkussen mee te nemen voor in je nek of een slaapmasker op te doen. Hoe comfortabeler je ligt, hoe sneller je in slaap valt.
4. **Houd je hoofd koel.** Probeer ontspannen te blijven en zorg voor een rustige ademhaling. Hoe relaxter je bent, hoe beter het gaat. Wat ook kan helpen is om te luisteren naar je favoriete muziek, te kauwen op kauwgom of een gesprekje te starten; zo heb je wat afleiding. Ga vooral niet lezen, schrijven, gamen of op een beeldscherm kijken. Daar kan je snel extra duizelig of misselijk van worden.
5. **Ga naar buiten.** Je kan niet alleen wagenziek worden in een auto, maar natuurlijk ook op een boot. Als je op een schip zit, is het fijn om even naar buiten te gaan. Je krijgt zo frisse lucht binnen en vaak zie je ook beter welke kant je opgaat, - en hoe de golven zijn. Zo went je lichaam beter aan de klotsende zee.

#### **Wat te doen tegen wagenziekte?**

- \* **Ga voorin zitten.** Hoe beter je kan zien hoe de weg gaat, hoe minder misselijk je wordt. Zo zie je alle bochten of hobbels gelukkig aankomen en komen ze niet als verrassing. Dus bestuur zelf de auto of kies het plekje naast de bestuurder.
- \* **Kijk naar een vast punt in de verte.** Kijk in de richting waarin je reist, dus vooruit, naar een vast punt. Probeer je hoofd daarbij niet te veel te bewegen. Het kan soms ook helpen om je ogen even te sluiten en rustig adem te halen.
- \* **Zorg voor koele lucht.** Het is fijn om frisse, koele lucht te hebben in de auto. Dus draai die airco aan of doe een raampje open.
- \* **Neem genoeg pauzes.** Om de twee uur even stoppen om de benen te strekken is fijn, zeker als je wagenziek bent. Even wat frisse lucht in een 'normale' omgeving doet je vast goed, je zal zien dat je snel weer opknapt.

#### **Last houden van wagen- of reisziekte**

Aangekomen op je bestemming? Jij blij! Vaak trekt de misselijkheid, duizeligheid of hoofdpijn na de reis snel weer weg. Na een uurtje voelen de meeste mensen zich weer helemaal de oude. Gelukkig, kan je eindelijk van je welverdiende vakantie genieten! Werken deze tips niet voor jou? Bespreek het met je huisarts.

Bron: Arts en zorg

---

## **Zo voorkom je een voedselvergiftiging**

Een lekkere barbecue in het park met vrienden, een leuk eettentje op vakantie of de sushi-afhaal om de hoek: stuk voor stuk lekkere plekken om te komen. Zeker nu de warme dagen

in aantocht zijn! Toch ligt er soms een voedselinfectie op de loer; met het warme weer nemen mensen de hygiëne niet zo nauw. Voedselvergiftiging buiten de deur houden? Hier lees je 9 handige tips!

### **Tip 1: Was je handen**

En niet maar 1 keer per dag. Was je handen altijd nadat je naar de wc bent geweest, voordat je begint met koken en voordat je begint met eten. Vergeet ook niet je handen te wassen als je tijdens het koken rauw vlees of rauwe vis hebt aangeraakt, bijvoorbeeld om het uit de verpakking te halen, te snijden en in de pan te leggen. Het is ook slim om je handen te wassen voordat je gaat flossen of wanneer je met een tandenstoker dat vervelende stukje eten tussen je tanden uit gaat halen.

### **Tip 2: Was al je groente en fruit**

Jij wil toch ook dat alles wat je in je mond stopt, lekker schoon is? Was daarom al het groente en fruit dat je eet. Als je groente of fruit rauw opeet, dan kan je het ook even onder de hete kraan afspoelen. Bij sla is dat misschien niet zo lekker, maar bij een appel (of tomaat of komkommer) gaat dat prima. De bite blijft net zo knisperend, en de smaak en frisheid net zo lekker.

### **Tip 3: Gebruik aparte snijplanken en messen**

De meeste voedselinfecties komen door de bacteriën van rauw vlees en rauwe vis. Zorg dat deze bacteriën tijdens het koken dus niet ander eten besmetten. Het is slim om daarom drie aparte snijplanken in huis te hebben: eentje voor vlees, eentje voor vis en een ander voor groenten. Zo houd je alles overzichtelijk uit elkaar! Denk ook goed na over de messen die je gebruikt. Heb je met een mes rauwe kip in stukjes gesneden? Pak dan even een ander mes om de tomaatjes voor de sla te snijden.

### **Tip 4: Bak goed**

Dit klinkt logisch, maar wordt toch vaak niet goed gedaan. Na een lange werkdag heb je vaak zo'n honger dat je de hamburger al nét iets eerder van het vuur haalt dan eigenlijk zou moeten. Of je kind is zo aan het bengelen dat je maar snel die pasta met zalm voorschotel. Weet dat alle 'foute' bacteriën van vlees, vis of schelpdieren pas echt dood zijn als het helemaal gaar is. Geduld is schone zaak!

### **Tip 5: Timing**

Wil je van het weekend lekker sushi of carpaccio eten? Zorg dat je vlees, vis of schelpdieren die je rauw eet niet langer dan één dag in de koelkast bewaart. Haal die lekkere tartaar dus niet al op je vrije woensdagmiddag in huis, maar pas op de dag dat je het gaat eten.

### **Tip 6: Check de houdbaarheidsdatum...**

want die staat er niet voor niets! Vis, vlees en schelpdieren zijn niet meer veilig na de houdbaarheidsdatum, ook al is het product pas één dag over de datum. Twijfel je of je iets nog kan eten? Neem altijd het zekere voor het onzekere en gooi het lekker in de prullenbak.

### **Tip 7: Ruim je boodschappen gelijk op**

Soms ben je blij dat je eindelijk thuis bent en even op de bank kan gaan zitten. Die boodschappentas komt zo wel denk je. Dat kan gevaarlijk zijn, zeker op warme dagen. Zet

spullen die koel moeten blijven daarom gewoon gelijk in de koelkast. Ligt alles wat koud moet in de koelkast? Dan kun je met een gerust hart even languit op de bank gaan liggen.

**Tip 8: Neem een koeltas mee naar je BBQ**

Bij een bbq in het park is het natuurlijk heerlijk om gekoelde biertjes te hebben, maar het is óók net zo belangrijk om je vlees goed koel te houden. Stop daarom alles wat bederfelijk is in een goede koeltas. Is de bbq lekker in je achtertuin? Laat alles dan gewoon in de koelkast staan, ook al kost het nu iets meer moeite om steeds naar de koelkast te lopen. Beter een lekkere maaltijd, dan straks hangend boven de wc pot.

**Tip 9: Bewaar alleen eten dat je kán bewaren**

Is niet al het eten opgegaan? Maak een bakje met het overgebleven eten en zet dit direct in de koelkast. Zorg dat je het binnen twee dagen opeet, langer is niet meer verantwoord. Maaltijden met rauw vlees of rauwe vis, zoals carpaccio, kan je sowieso niet bewaren. Ook is het volgens huisartsen verantwoordelijker om restjes van een afhaalmaaltijd gelijk weg te gooien. Je hebt dit niet zelf bereid, dus je weet nooit zeker hoe lang het nog goed is.

Bron: Arts en zorg

---

## Zo kan jij deze zomer reizigersdiarree voorkomen

Als je eindelijk op vakantie bent, dan wil je genieten. Dingen zien die je in Nederland niet kan zien, ga je boeken lezen op het strand, lekker zwemmen in de zee en geniet je van het eten. Heerlijk! Hangen boven de wc pot past absoluut niet in de plaatje, maar helaas wel iets wat kan gebeuren. Met deze tips voorkom jij deze zomer reizigersdiarree en geniet jij optimaal van je welverdiende vakantie!

**Tip 1: Zorg voor schone handen**

En niet maar één keer per dag. Was je handen altijd met water én zeep nadat je naar de wc bent geweest, voordat je begint met koken en voordat je begint met eten. Droog je handen na het wassen ook altijd af met een schone handdoek of papieren wegwerpdoekjes. Ben je op een plek waar geen kraan of zeep bij de hand is? Zorg dan dat je een desinfecterende handgel in je tas hebt zitten en maak je handen daarna schoon met een servetje of tissue. Het is ook slim om je handen te wassen of schoon te maken voordat je gaat flossen of wanneer je met een tandenstoker dat vervelende stukje eten tussen je tanden uit gaat halen; een ongeluk zit in een klein hoekje.

**Tip 2: Check je borden en bestek**

Hoeveel honger je ook hebt, check altijd eerst of de borden en bestek waarmee je eet goed schoon zijn. Zie je nog ergens eten of viezigheid op je bord zitten? Vraag dan gewoon om een nieuwe! Check ook altijd alle flesjes, bekertjes of glazen waar je uit drinkt; deze moeten ook goed schoon en fris zijn

**Tip 3: Drink alleen veilig water**

Drink in andere landen alleen water dat veilig is, wat betekent dat je nooit direct uit de kraan moet drinken. De makkelijkste en veiligste optie is om gewoon waterflessen te kopen in de supermarkt. Krijg je in een restaurant een flesje water of koop je een flesje op het strand? Let dan altijd op dat de dop goed dicht zit; zo weet je zeker dat het veilig water is. Heb je geen waterfles bij de hand? Zorg dan dat het water



eerst wordt gekookt of gezuiverd wordt voordat je het binnenkrijgt. Het is belangrijk om écht alleen veilig water binnen te krijgen, dus ook met het tandenpoetsen! Gebruik hiervoor ook gewoon lekker water uit een gekochte fles! En houd wanneer je onder de douche staat je mond goed dicht, zodat je toch niet per ongeluk wat water binnenkrijgt.

**Tip 4: Slik geen water uit het zwembad in** Het zwembad zal waarschijnlijk niet gevuld zijn met het water uit allemaal dure waterflessen uit de supermarkt. Zorg dus dat je tijdens het zwemmen geen of zo weinig mogelijk water binnen krijgt, dus geen water inslikken en goed je neus dicht houden als je een bommetje maakt.

**Tip 5: Eet geen ongekookte melk of ijs** Ongekookte melk kan ook de oorzaak zijn van een voedselinfectie, vermijd die daarom goed! Net als ijsblokjes of schepijs, want dit kan gemaakt zijn met vervuild water. Ijs uit een fabrieksverpakking zoals een Magnum of Cornetto kan wel, dus daar kun je zonder gevaar van genieten.

**Tip 6: Drink niet iets dat al open is** Bestel je een lekker koud blikje Cola Cola op het terras? Zorg dat het blikje dan niet al open is. Drink alleen uit flesjes en blikjes die je zelf open hebt gemaakt.

**Tip 7: Pas op met groente en fruit** Zo'n fruitsalade of smoothie bij een kraampje langs de weg ziet er vaak lekker uit, maar het is toch beter om er voorbij te lopen. Het is namelijk niet veilig om ongekookte groente of geschild fruit te eten. Wil je toch wat fruit eten om genoeg vitamines binnen te krijgen? Zorg dan dat je het fruit altijd zelf schilt of de schil zelf goed schoonmaakt voor je je tanden erin zet.

**Tip 8: Eet alleen échte warme maaltijden** Als je aanschuift in een restaurant of een buffet in een hotel kan het soms zijn dat het eten dat je opgediend krijgt niet echt warm meer is; dat kan gevaarlijk zijn. Warme maaltijden die vers bereid zijn en bij het opdienen nog kokend heet zijn, zijn veilig. Let daarom op bij eten dat een beetje lauw is; vooral bij vlees, vis, kip, schelp- en schaaldieren! Vooral het eten uit stalletjes langs de weg kan vaak al veel eerder gemaakt zijn. Goed opletten dus!

Bron: Arts en Zorg

---

## Test uw kennis

Antwoord A is juist Een arts moet dit polsletsel , misschien breuk beoordelen. Op zaterdagmiddag zal de eigen huisarts niet bereikbaar zijn. De huisartspost wel. Maar het is verstandig als Kim eerst opbelt met de vraag of ze met Alex meteen kan komen. Met een pijnlijke, misschien gebroken pol per ambulance naar een ziekenhuis, dat is teveel van het goede. Emmy handelt juist door meteen 112 te bellen. Met haar verhaal zal de centralist meteen schakelen naar de ambulancedienst en Emmy vragen aan de lijn te blijven. Nu het vrijwel zeker om een reanimatiesituatie gaat, zullen meteen ook politie, brandweer en via

Hartslag Nu, de daarbij aangesloten reanimatievrijwilligers in de buurt worden opgeroepen

B is niet juist Er ontstaat vertraging, als Emmy eerst de huisartsenpost belt. Die zou

trouwens, bij het aanhoren van haar verhaal, ook zelf meteen 112 inschakelen. Maar dan zijn kostbare minuten verstreken

Antwoord C De hulp van Kim is in antwoord C is wel wat mager, want Als Alex thuis met een mogelijke gebroken pols zit, moet hij daar zelf nog voor vervolghulp regelen. Dus C is niet zo'n goed antwoord.

Antwoord D Ook niet, want afdelingen Spoedeisende Hulp zijn er voor medische situaties, waarin echt spoed is geboden en niet voor gevallen, waarin beoordeling en zorg in de eerste (huisartsen)lijn nodig, verantwoord en vaak voldoende zijn. En zoals gezegd kan Emmy het beste meteen 112 bellen. Dat is immers bestemd voor dit soort levensbedreigende situaties.

***Kest Kooiker***