

Nieuwsbrief



In dit nummer:

Wees niet gek. Doe de tekencheck 1

Vervolg tekencheck 2

Blijf cool bij hitte en gezond bij ozon 3

Praktijknieuws 4

Activiteiten in de buurt 4

Wees niet gek. Doe de tekencheck.

Ben jij tijdens de lente- en zomermaanden ook vaak buitenshuis, in het bos, in het park of in de tuin? Geniet ervan maar let ook op want je kan gebeten worden door een teek, een klein spinachtig beestje. Ze bevinden zich tussen struiken of hoog gras en kruipen op mensen en dieren wanneer ze op zoek zijn naar bloed om zich voor te planten.

Waarom is het zo belangrijk om je te controleren op teken?

- Een teek bijt je meestal **zonder dat je het merkt**. Een teek is erg klein en de beet is pijnloos.
- Een teek bijt zich ook vast op plaatsen die bedekt zijn met kleren, of die **niet direct zichtbaar** zijn (onder het haar, achter de oren, in de navel).

Elk jaar worden erg veel mensen gebeten door een teek, zeker niet alleen na een wandeling in het bos. En bij elke beet is er natuurlijk een kans dat je ziek wordt.

Wanneer controleer je? Maak een gewoonte van de tekencheck bij jezelf en ook bij anderen. Controleer **elke avond**:

- nadat je bent gaan wandelen in het bos, in een park, op de heide of in de duinen.
- op kamp met de jeugdbeweging.
- tijdens een trektocht, op vakantie in een gebied met veel teken, ...

Heb je veel last van teken in je tuin? Controleer je dan **elke avond**. Maak er een gewoonte van bij het slapengaan.

Hoe moet je controleren?

Een teek kruipt op je lichaam én onder je kleren op zoek naar een warm plekje. Dat kan overal op je lichaam zijn. Controleer je dus ook overal! Laat anderen je helpen of gebruik een spiegel.



Hoe verwijder je een teek?



Welke tekenverwijderaars bestaan er en hoe gebruik je ze?

Er zijn verschillende tekenverwijderaars op de markt: pincet met dunne punt, tekenkaart, tekenkoevoet, tekentang,...Het is moeilijk om te zeggen welke verwijderaar de beste is. Persoonlijke ervaring en voorkeur speelt hierbij een rol. Als je twijfelt, vraag dan raad aan je apotheker.

Het is altijd belangrijk dat je de teek niet platdrukt, verdooft (vb. met alcohol) of eraan draait. Welke verwijderaar je ook gebruikt: zorg ervoor dat je de teek bij de kop vastpakt, zo dicht mogelijk tegen je huid aan. Heb je niets bij de hand? Je kunt eventueel een **lus maken met een dun draadje** of je kunt aan iemand met scherpe nagels vragen om de teek in één keer te verwijderen door langs je huid te schrapen.

Algemene tip: je kunt beter even wachten met een teek te verwijderen in plaats van de buik van de teek te pletten. Raadpleeg dan wel zo snel mogelijk je huisdokter.

Hoe verzorg je een wondje?

Het is niet erg als een pootje of een stukje van het hoofd blijft vasthaken in je huid. De bacterie wordt zo niet doorgegeven. Het kan wel een kleine infectie veroorzaken. **Verzorg dan het wondje**. Maak het - indien nodig - proper met water en zeep.

Volg de plaats van een tekenbeet goed op. Als je geen van deze symptomen hebt, hoef je de huisarts niet te contacteren.



Hoe kan je je beschermen?

Een tekenbeet vermijden is niet gemakkelijk. Je kunt wel enkele eenvoudige maatregelen nemen om de kans te verkleinen dat een teek je bijt. MAAR: geen enkele maatregel is 100% waterdicht. **Controle** blijft dus echt noodzakelijk.

Buiten zijn, bewegen in en genieten van de natuur is leuk en bovenal gezond.

Laat je dus niet afschrikken door het risico op een tekenbeet. Controleer nog dezelfde dag op tekenbeten nadat je in de natuur was en volg de symptomen op.

Bron: www.tekenbeten.be. Op deze website vind je uitgebreide informatie.



Blijf cool bij hitte en gezond bij ozon

De komende dagen zomert het weer in het land! Maar opgepast, mooie zomerdagen kunnen door de hoge temperatuur en ozonpieken immers ernstige gevolgen hebben voor onze gezondheid.

Volgens de weersvoorspellingen loopt de temperatuur de volgende dagen op tot meer dan 30°C. Die hitte kan onder meer leiden tot huiduitslag, uitdroging, uitputting of een hittedslag.

Het inademen van ozon heeft dan weer een negatief effect op de werking van onze longen. Luchtwegklachten zoals kortademigheid, hoesten en neus- en keelirritaties komen dan ook vaker voor in periodes met te veel ozon. Ook hoofdpijn, misselijkheid en duizeligheid zijn veel voorkomende klachten.

Enkele tips om cool te blijven bij hitte en ozonpieken.

- Drink regelmatig en voldoende: **minimaal 1,5 liter per dag, ook als u geen dorst heeft.** Kleurt uw urine donker? Dan drinkt u te weinig.
- Drink bij voorkeur water en vermijd gesuikerde dranken en alcohol.
- Hou het koel: zoek de schaduw op of blijf binnen.
- Bescherm uzelf tegen de zon met aangepaste kledij en zonnecrème.
- Volg het weerbericht.
- Doe het rustig aan: beperk zware fysieke inspanningen, zeker tussen 12 en 22 uur. Voor 11u en na 22u is er minder ozon in de lucht.
- Rust regelmatig
- Blijf binnen, want daar is de ozonconcentratie de helft lager.

Zorg voor elkaar: help ouderen en zieken in je omgeving. Ouderen hebben een minder sterk dorstgevoel en dragen vaak te warme kleding:

- Ga op warme dagen extra bij hen langst of bel regelmatig.
- Laat hen voldoende en regelmatig drinken ook al hebben ze geen dorst. Ook voorafgaand aan de warme dagen: zo bouwen ze een vochtreserve op.
- Zorg voor licht verteerbare maaltijden.
- Zorg voor verfrissing zoals een koele doek of een voetbad.

Let op jonge kinderen:

- Laat een kind meer drinken dan gewoonlijk (bij voorkeur water). Moeders die borstvoeding geven, moeten ook extra drinken en hun baby vaker aanleggen.
- Gebruik altijd zonnecrème als de kinderen buiten spelen. Bescherm hun hoofd met een hoedje of een parasol en zorg voor dunne kledij.
- Wees alert voor tekenen van uitdroging: minder dan 4 natte luiers in 24 uur tijd, holle ogen met droge kringen eromheen, een ongewone huidskleur of koorts, ongewone slaperigheid of prikkelbaarheid, koorts, diarree, hoofdpijn en ademhalingsmoeilijkheden zijn redenen om een arts te raadplegen.
- Laat een kind nooit achter in een geparkeerde wagen, ook niet voor een paar minuten!

Toch last van ozon?

- Zoek een koele plek op -liefst binnen- waar je wat kunt rusten.
- Zorg voor frisse lucht.
- Neem contact op met je huisarts.

Bronnen: Logo Limburg en <http://www.vlaanderen.be/nl/gezin-welzijn-en-gezondheid/gezond-leven/beschermen-tegen-hitte-en-ozon>

Praktijknieuws

Niet komen opdagen op de afspraak: een groeiend probleem!

In onze nieuwsbrief van januari maakten wij al melding van het feit dat sommige patiënten niet komen opdagen op hun afspraak en bovendien de moeite niet nemen om ons tijdig te verwittigen. In 2017 was dat maar liefst 781 keer het geval. Wij hoopten dat dit cijfer deze mensen zou wakker schudden MAAR: **in 2018 zitten we al aan 493 gemiste afspraken** (cijfer op 30/06/2018) en we zijn nog maar halverwege het jaar!

Daarom hebben wij een plan van aanpak opgemaakt met een aantal maatregelen voor degenen die meerdere keren niet komen opdagen op hun afspraak. Laat het echter niet zo ver komen en verwittig als u uw afspraak niet kan nakomen.

Onze verpleegsters kunnen meer dan u denkt...

- **wratten weghalen:** hiervoor kan u terecht op de verpleegconsultatie. Maak een afspraak, telefonisch of aan het onthaal.
- **oren uitspuiten:** ook hiervoor kan u terecht bij onze verpleegsters. Opgelet: de huisarts moet wel eerst uw trommelvlies controleren. Hij/zij zal u daarna doorverwijzen naar de verpleegconsultatie om uw oor/oren te laten uitspuiten. Dit gebeurt eveneens op afspraak.

I Can Fix It!



I'm a Nurse!

Vakantie: activiteiten in de buurt

De "ontdek Genk" speelkaart: op deze kaart vind je alle speelruimtes in Genk terug o.a. speelterreintjes, 14 speelzones in de Genkse bossen, trapveldjes waar je kan basketten of voetballen, skateparken... Je vindt vb. speelterreintjes in Waterschei (Minderbroederstraat, Nieuw Texas-Wielewaalstraat, Schansbroek, Talingpark, Wilde Rozentuin,...). In Zwartberg: Nieuwe Kempen (Kempengalm), Regenboog (Lucien Londotstraat), Air-Plein, Frans Allardstraat,... Je kan ook terecht in het Sportbos aan de Emiel Van Dorenlaan, het Hengelbos in de Hengelhofstraat. Je kan de speelkaart afhalen in de Bibliotheek, C-Mine, Sportin-Genk Park, Campus O3,... De kaart kan je ook downloaden: <https://www.jeugdingenk.be/speelruimte>.

Speelpleinwerking in Oplabbeek:

Op speelpleinwerking Deugniet staan enthousiaste animatoren klaar om de kinderen een leuke namiddag te bezorgen. Kinderen kunnen zelf kiezen wat ze willen doen, maar de animatoren voorzien ook altijd een leuke activiteit waar de ganse groep aan meedoet. Let op! Op het speelplein gaan we spelen, de kinderen gaan dus zeker en vast ook wel eens vuile kleren krijgen.

Voor wie? Kinderen van 6 t.e.m. 12 jaar. Tijdens de zomervakantie moet u niet op voorhand inschrijven. Zes weken lang kan uw kind op dinsdag, woensdag en donderdag naar de speelpleinwerking komen. U betaalt dan ter plekke 2,50 euro voor een namiddag speelplezier. Meer info op: <https://www.oplabbeek.be/vakantieactiviteiten>