



Hoe kan ik legionella voorkomen?

Informatie over de veteranenziekte en praktische tips om besmetting te voorkomen

Wat houdt de ziekte in?

De ziekte wordt veroorzaakt door de legionellabacterie en kan in verschillende vormen voorkomen.

De lichte vorm van de infectie is de legionella-griep, ook wel Pontiac-fever genoemd. De zware vorm, de veteranenziekte, lijkt op een ernstige longontsteking.

Waar bevindt de legionellabacterie zich?

De legionellabacterie komt overal in de natuur voor en soms ook in (leiding)water, maar in zulke kleine aantallen dat de bacterie dan niet schadelijk is. Het gevaar van de bacterie is dat zij zich tussen een temperatuur van 25 en 55°C explosief kan vermenigvuldigen. Vooral als het water bij deze temperatuur stilstaat kunnen de bacteriën snel aangroeien.

Hoe kan men besmet raken?

Als besmet water wordt verneveld kan de bacterie worden ingeademd. Dit kan een besmetting veroorzaken. U kunt echter met een gerust hart (leiding)water drinken.

De ziekte is niet besmettelijk.

Wat is de incubatietijd?

De tijd tussen besmetting met de bacterie en de eerste ziekteverschijnselen is meestal tussen de 2 tot 12 dagen (Maximaal ca. 21 dagen).

Wat zijn de symptomen van de veteranenziekte?

Symptomen zijn: snel opkomende hoofdpijn, spierpijn, een ziek gevoel, hoge koorts, hoesten, kortademigheid, grote vermoeidheid en verwardheid.

Hoe is de ziekte te behandelen?

De veteranenziekte is goed te behandelen als meteen de juiste antibiotica wordt toegediend. Hoe sneller dit gebeurt, hoe beter. Het kan echter lange tijd duren voordat de patiënt weer helemaal de oude is. Door slechte of te late behandeling kan de patiënt overlijden.



Praktische tips om besmetting te voorkomen

Het risico van besmetting is te verkleinen door de volgende voorzorgsmaatregelen in acht te nemen. Bewaar deze tips daarom goed!

Tips voor thuis

- Zorg ervoor dat de temperatuur van de warmwatervoorziening minimaal 60°C is. De bacterie kan namelijk niet leven bij temperaturen boven de 60°C. U kunt met een thermometer meten hoe hoog de temperatuur van uw hete, ongemengde (douche)water is.
- Als u enkele dagen weg bent geweest, is het goed om bij thuiskomst de leidingen door te spoelen met koud en heet water totdat het water écht koud óf heet is. Voorkom verneveling en ventileer de ruimte goed.
- Heeft u een bubbelbad langere tijd niet gebruikt, vul het bad dan eerst met water van minimaal 60°C. Zet het bad aan en laat het na twintig minuten weer leeglopen. U kunt het bad ook schoonmaken met reinigingsmiddelen voor zwembaden. Raadpleeg de adviezen van de leverancier.
- Als uw luchtbevochtiger werkt met verneveling, is er een risico. Door er afgekoeld gekookt water in te doen en ze wekelijks schoon te maken en te verversen, kunt u het risico van besmetting voorkomen.
- Het water van een plantenspuit die in de zon heeft gestaan geeft grote risico's. Gebruik altijd vers water en gooi na gebruik de plantenspuit leeg.
- Zonneboilers moeten voorzien zijn van een naverwarming die het water voortdurend boven de 60°C houdt. Ook moet de zonneboiler op de juiste manier geïnstalleerd en afgesteld zijn.
- Het is belangrijk een tuinslang na gebruik goed leeg te laten lopen. Spoel bij gebruik eerst de slang krachtig door en voorkom verneveling. Dit kan door de uitloop onder water te houden of bijvoorbeeld de emmer af te dekken met een dweil. Voorkom directe verneveling.
- Geen besmettingsgevaar vormen: koffiezet-apparaten, stoomstrijkijzers, ligbaden, verdampingsbakjes aan de radiator en de airconditioning van uw auto.



- Als u twijfelt aan de veiligheid van uw drinkwatersysteem, raadpleeg dan uw waterleidingbedrijf. De meeste besmettingen komen voor in koudwatersystemen (ca 75 %).

De oorzaak is vaak opwarming van koudwaterleidingen door cv- en vloerverwarmingsleidingen of stadsverwarmingssystemen. Informeer bij een mogelijke besmetting meteen de regionale GGD.



legionella bacterie

Tips voor op vakantie

De veteranenziekte komt ook in het buitenland voor. Vooral in warme landen is het risico groter. Hier volgen nog een aantal extra tips.

- Spoel altijd eerst alle kranen door. Leg de doucheslang in een emmer met een dweil erop om verneveling te voorkomen. Verwijder eventueel de douchekop en spoel u af met de slang.
- Als uw douchewater in het hotel/camping op de heetste stand niet hoeft te worden gemengd met koud water, kunt u beter niet douchen.
Meld de klacht dan onmiddellijk bij de eigenaar, het reisbureau of de Stichting Veteranenziekte.
- Baden is altijd veiliger dan douchen. Als er geen bad is, gebruik dan een washandje.

Wat was de aanleiding?

De Stichting Veteranenziekte is opgericht na de grootste legionella-uitbraak ter wereld in maart 1999. Na deze legionella-explosie tijdens de Westfrieze Flora overleden minimaal 32 mensen aan de gevolgen van de veteranenziekte. Meer dan 200 mensen werden ernstig ziek. Velen sloten zich aan bij de Stichting. Sindsdien hebben ook mensen die later elders de ziekte hebben opgelopen zich aangemeld bij de Stichting.

Welke activiteiten onderneemt de Stichting?

Twee keer per jaar houdt de Stichting Veteranenziekte lotgenotenbijeenkomsten voor slachtoffers en hun familieleden, waarbij deskundigen aanwezig zijn. Ook verschijnt er vier keer per jaar een nieuwsbrief met actuele informatie die donateurs thuisgestuurd krijgen. Er worden presentaties en lezingen gegeven en u kunt ons raadplegen voor technische vragen. Op onze website treft u actuele informatie aan. Verder onderhoudt de Stichting contacten met de ministeries van VWS en VROM, artsen en GGD's.

De Stichting heeft een herdenkingsboek uitgegeven en er is een documentaire (dvd) gemaakt; beide bieden veel informatie.

In 2000 is in Bovenkarspel een gedenkplaats (De Bomentuin) onthuld voor nabestaanden en familieleden van slachtoffers.

Wat zal de toekomst brengen?

Vanaf 2001 richt de Stichting zich ook op het voorkómen van Legionella. Zij probeert in Europees verband actief te zijn en de (inter)nationale wetgeving over Legionella te verscherpen.

Er is een Adviesraad Legionella Preventie gevormd van wetenschappers, politici en medici, die de Stichting terzijde staan. De Stichting is lid van het Landelijk Overlegorgaan Preventie Legionella (LOPL).



Meer informatie treft u aan op onze website
www.stichtingveteranenziekte.nl

Correspondentie:

Secretariaat Stichting Veteranenziekte

Postbus 360

3850 AJ Ermelo

Email: info@stichtingveteranenziekte.nl

Tel: 0800-LEGIONELLA (0800-5344663)