



# Latyrusblad

7e jaargang nr. 5 (Juni 2018)



Tijdens praktijkuren (maandag t/m vrijdag 8.00 – 17.00 uur) is de praktijk te bereiken via **tel.: 0523 - 612363**

Buiten praktijkuren (dus vóór 8.00 uur 's morgens en ná 17.00 uur 's avonds & in het weekend) kunt in geval van **spoed** contact opnemen met **Huisartsenpost Hardenberg tel.: 0900 – 333 6 333**

## Schengenverklaring:

**Gaat u op reis met een medicijn** dat onder de opiumwet valt of rustgevende medicatie (medicatie met gele sticker), dan moet u hiervoor een officiële verklaring aanvragen.

Dit kunt u zelf aanvragen via [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl) Let erop: **Het kan wel enige tijd duren voordat u de officiële verklaring in huis heeft.**

In veel landen is het bezitten en gebruiken van opiaten streng verboden. Op het overtreden van de Opiumwet staan strenge straffen. Medicijnen die onder de Opiumwet vallen kunt u dus niet zomaar meenemen naar het buitenland. Dat geldt onder andere voor slaap- en kalmeringsmiddelen (zoals Diazepam, Temazepam), sterke pijnstillers (bijvoorbeeld Morfine), middelen voor de behandeling van ADHD (zoals medicijnen met de werkzame stof methylfenidaat) en medicinale cannabis

## Op vakantie en Medicijnen mee?

### Zorg voor voldoende voorraad en vraag een overzicht van uw medicijnen

Gebruikt u medicijnen? Denk hier dan van tevoren aan:

- Neem voldoende medicijnen mee voor de reisperiode en de week erna.
- Controleer de houdbaarheidsdatum van uw medicijnen voordat u op reis gaat.
- Vraag of **uw apotheek** een overzicht van uw medicijnen voor u uitprint. Hierin staan alle gegevens over uw medicatie en over andere zaken zoals allergieën. Handig als u naar de dokter of apotheek moet op uw reisbestemming.
- **Als u zich aanmeldt voor MijnGezondheid.net (MGN) kunt u ten alle tijden uw chronische medicatie inzien, vanaf waar u maar wilt (hiervoor kunt u zich aanmelden via onze website -> vraag stellen -> naar MijnGezondheid.net)**

## Tekenbeet:

In de natuur geweest? Controleer uzelf en uw kinderen op teken, vooral in de oksels, liezen, knieholtes, bilspleet, nek en achter de oren.

Kinderen ook in de haren controleren.

Verwijder teken zo snel mogelijk met een puntig pincet (of tekentang); maak het wondje daarna schoon met alcohol.

Tekenbeten zijn vaak pijnloos, waardoor u ze niet opmerkt. Op de plaats van de beet ontstaat vaak binnen 3 dagen een rood vlekje, zoals bij de meeste insectenbeten. Het vlekje wordt meestal niet groter dan 1 of 2 centimeter en verdwijnt weer binnen 1 week.

Neem contact op met de huisarts in deze gevallen

- o als het niet lukt de teek te verwijderen
- o als de teek misschien langer dan 24 uur in uw huid heeft gezeten
- o als na enkele dagen tot weken een verkleuring of rode vlek rond de tekenbeet of op een andere plek van uw lichaam ontstaat
- o als u na dagen tot maanden griepachtige verschijnselen krijgt, gewrichtsklachten, uitstralende pijn of minder kracht.



Beschermen én voorkomen:

U kunt de kans op tekenbeten verkleinen door hoog gras en struiken te vermijden. Blijf in de natuur op wandelpaden. Draag goed sluitende kleding (met lange mouwen en broekspijpen in de sokken). Laat kleine kinderen een hoedje of pet dragen om het hoofd tegen teken te beschermen.

Gaat u op pad in een omgeving waar veel teken voorkomen? Dan kunt u zich extra beschermen door uw huid in te smeren met een insecten-werend middel met DEET. Dit is te koop bij drogisten en apotheken. Voor volwassenen mag er maximaal 50% DEET in het middel zitten, voor kinderen maximaal 20%. Lees de aanwijzingen op de verpakking. Sommige mensen krijgen huidproblemen van DEET.

Werkt of verblijft u veel in teekrijke natuurgebieden, bijvoorbeeld omdat u vaak kampeert, wandelt, fietst of omdat u boswachter bent? Dan kunt u zich extra beschermen door kleren te dragen die met een insecten-werend middel behandeld (geïmpregneerd) zijn. Geïmpregneerde kleding kunt u ook kopen bij gespecialiseerde outdoor-zaken. Ook dan blijft het belangrijk dagelijks goed op teken te controleren.

Let op: U mag een vastzittende teek niet met alcohol, olie, nagellak, zeep of andere middelen bewerken of verdoven. Het zou de kans op besmetting kunnen vergroten.

### Zo verwijdert u de teek:

U kunt het best met een puntig pincet (of een tekentangetje) de teek zo dicht mogelijk op uw huid vastpakken.

Trek de teek loodrecht voorzichtig (en zonder te draaien) uit de huid.

Als de kop van de teek hierbij afbreekt en in de huid achterblijft is dat niet erg. Het resterende stukje komt er vanzelf weer uit, net als bij een splinter. Het kan wel gaan ontsteken.

Maak na het verwijderen van de teek het wondje schoon met een alcohol (70%) of povidonjood oplossing. Heeft u dat niet, was het dan goed met water en zeep.

Noteer in uw agenda:

- de datum van de tekenbeet.
- de streek en het land waar u op dat moment was.
- de plek van uw lichaam waar de teek zat. Markeer met een pen de plek op de huid of maak er een foto van.

Let in de eerste 3 maanden goed op of u rond de tekenbeet of op een andere plek van uw lichaam een rode vlek ontdekt.

### Lukt het u niet de teek te verwijderen?

Neem dan dezelfde dag nog contact op met uw huisarts of de huisartsenpost.