

# Legionella

---

## **Wat is legionella en hoe ontstaat het?**

Wanneer we het over legionella hebben, bedoelen we de legionella bacterie. Deze bevindt zich in kleine hoeveelheden in de grond en in het leidingwater. Dit is op zich niet schadelijk, maar de bacterie kan zich in een vochtige, warme omgeving razendsnel vermenigvuldigen. Met name bij een temperatuur tussen de 30 en 45 graden. Word je besmet met legionella? Dan kan je erg ziek worden! Risicogroepen zijn personen met een verminderde weerstand, ouderen en stevige rokers.

## **Hoe vindt legionellabesmetting plaats?**

Via de longen. Wanneer je kleine druppeltjes (nevel) inademt, kun je de legionella bacterie binnenkrijgen. Als u langere tijd van huis bent weggeweest, heeft het water in de waterleidingen vaak ook stilgestaan. Was het warm buiten? Dan kan het water zijn opgewarmd, waardoor legionella ontstaan kan zijn. Voorzichtigheid is dan geboden bij bijvoorbeeld douchen en zelfs oud water in een plantenspuit is dan een risicofactor!

**Goed om te weten:** je kunt geen legionella krijgen van iemand in je omgeving en ook niet wanneer je water drinkt.

## **Legionella: 2 vormen**

Bij besmetting kun je een lichte vorm van de ziekte krijgen: Legionella-griep. De zogenoemde veteranenziekte is de zware vorm waarbij de legionella symptomen het hevigst zijn.

## **Legionella symptomen**

### **1. Symptomen legionella-griep**

Bij de lichte vorm van legionella, krijg je te maken met typische griep symptomen: hoofdpijn, koorts, hoesten en spierpijn. Het kan zijn dat je er niet eens achter komt dat je legionella had: de klachten gaan vaak vanzelf over. Duur legionella-griep: 2 tot 5 dagen.

### **2. Symptomen veteranenziekte**

De zware vorm van legionella, oftewel de veteranenziekte gaat vaak gepaard met een fikse longontsteking.

Andere legionella symptomen zijn:

- Snel opkomende hoofdpijn
- Hoesten
- Koorts (> 39 graden)
- Kortademigheid
- Overgeven
- Diarree
- Verwardheid

### **Incubatietijd legionella**

De incubatietijd van legionella bedraagt 2 tot 19 dagen. In deze tijd zijn er vaak nog geen symptomen, maar is het lichaam al wel besmet met de legionella bacterie.

### **Zware vorm van legionella? Behandeling noodzakelijk!**

Raadpleeg bij zware legionella symptomen zo snel mogelijk een arts. Legionella kan, mits u er op tijd bij bent, goed behandeld worden met antibiotica. Het duurt dan nog een paar weken voordat u helemaal de oude bent. Het overlijdensrisico bij de veteranenziekte: 2 tot 25 procent (bron: ministerie Sport, Welzijn en Volksgezondheid).

### **3 x legionella-besmetting voorkomen**

De legionella bacterie gaat dood bij een temperatuur van 60 graden Celsius.

1. Douche: pak een washandje en bind deze om uw douchekop. Het washandje zelf voorkomt dat u de legionella bacterie inademt. Zet de douche op zijn heetst (minimaal 60 graden Celsius) en houdt de douchekop vervolgens bij uw afvoerputje. Op die manier wordt de waterleiding ook meteen doorgespoeld.
2. Bubbelbad: vul het bad met heet water (ook minimaal 60 graden) en laat dit na 20 minuten leeg lopen. Tip: maak het bad regelmatig schoon met chloor (vermindert het risico op legionella).
3. Plantenspuit. Heeft u uw plantenspuit allang niet gebruikt en zit er nog water in? Dit vormt een groot risico (door nevel): gooi het water weg en gebruik altijd vers water. Ook tuinslangen moeten na gebruik goed leeg zijn.

Meer weten over legionella symptomen en bestrijding?

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/legionella/vraag-en-antwoord/word-ik-ziek-als-besmet-ben-met-legionella>