



Een teek? Pak 'm beet!



Informatie over teken en de ziekte van Lyme

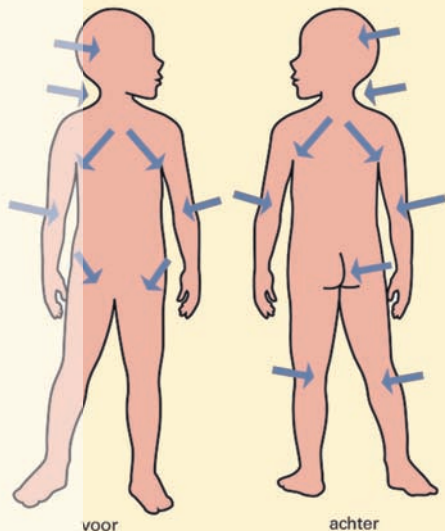
Een tekenbeet is meestal onschuldig, maar kán u ziek maken als de teek lang vastgebeten in uw huid zit. Geef de teek dus geen kans. Een tekencontrole nadat u in het groen bent geweest, is een kleine moeite maar erg belangrijk. Heeft een teek u toch te pakken, dan kunt u hem eenvoudig zelf verwijderen.

Teken en de ziekte van Lyme

Wie in het groen komt, kan een tekenbeet oplopen. Ook in de eigen tuin. Meestal is zo'n beet onschuldig, maar een teek kán de ziekte van Lyme overbrengen. Dat is een ziekte die ernstige gevolgen kan hebben. Bescherming is dus verstandig. Door uw lichaam – en eventueel dat van anderen – op teken te controleren, kunt u een teek snel verwijderen. Doet u dat zo snel mogelijk, in ieder geval binnen 24 uur na de beet, dan is de kans op de ziekte van Lyme klein. U hoeft alleen naar de huisarts als u klachten krijgt. De ziekte van Lyme is meestal goed te behandelen met antibiotica.

Voorkom een tekenbeet

- Vermijd contact met struikgewas en hoog gras. Blijf zoveel mogelijk op de paden en bedek de huid goed.

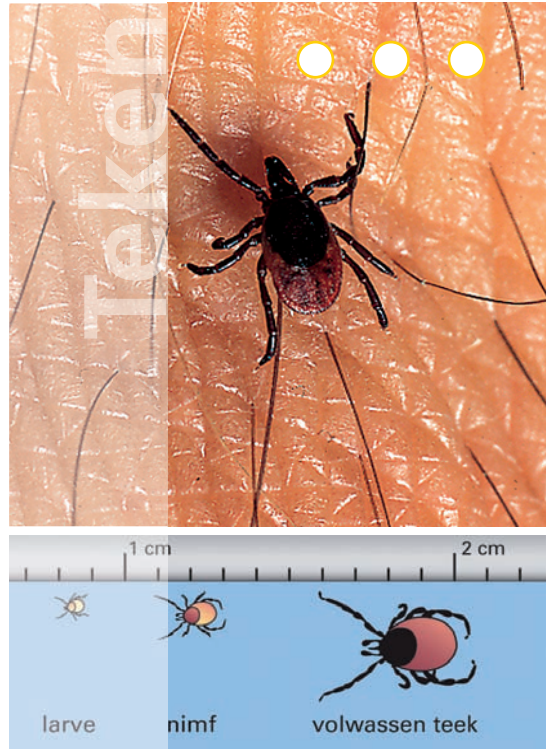


Draag bijvoorbeeld dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek, en stop uw broekspijpen in uw sokken.

- Wilt u goed beschermd het groen in, dan kunt u de huid insmeren met een insectenwerend middel. Voor niet zwangere volwassenen mag er maximaal 50% DEET in het middel zitten, voor zwangeren en kinderen onder de 2 jaar maximaal 30%. Lees de aanwijzingen op de verpakking.
- Controleer altijd uw kleding en lichaam op teken als u in het groen bent geweest.

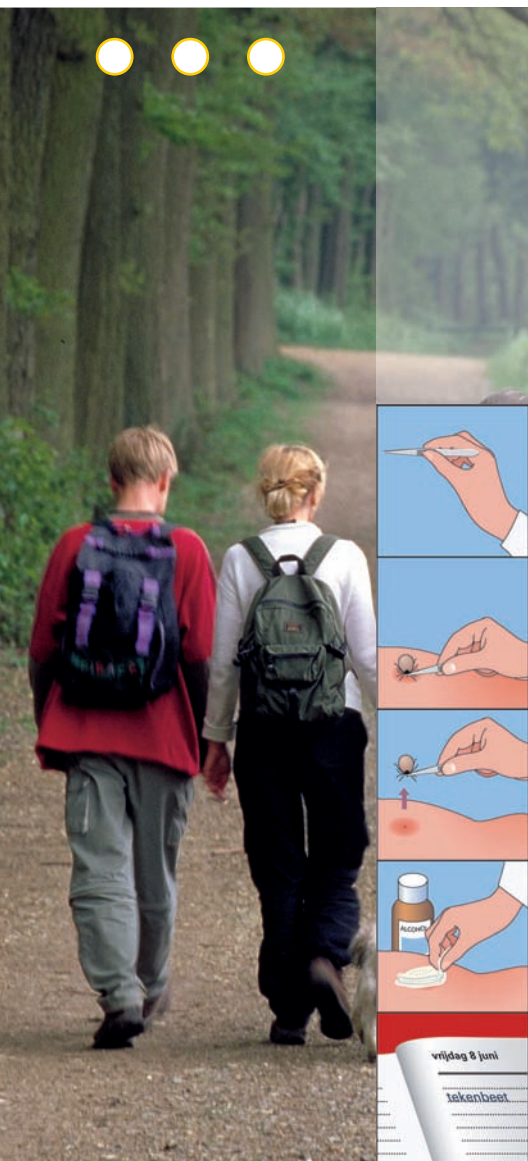
Wat zijn teken

Teken zien eruit als platte spinnetjes. Ze zijn zeer klein (1-3 mm) en worden gemakkelijk over het hoofd gezien. Ze komen voor in bossen, duinen, heidegebieden, beschutte weilanden, parken en tuinen in het hele land. Teken leven vooral in struiken en grassen tot ongeveer 1,5 m boven de grond. Van daaruit klimmen ze bij voorkeur op passerende dieren, en soms op mensen. Teken leven van het bloed van mensen en dieren.



Ze gaan op zoek naar een warm en vochtig plekje, bijvoorbeeld achter de oren, in de liezen, knieholtes of oksels. Bij kinderen zijn teken vaak op het hoofd te vinden: bij de haar-grens en achter de oren. Ze bijten zich vast in de huid en zuigen zich vol met bloed. Meestal merkt u daar niks van. Teken kunnen dagen op uw huid





zitten zonder dat het opvalt. Door het bloedzuigen zwellen ze op tot een bruin bolletje. Teken komen het hele jaar voor, maar de meeste mensen worden gebeten van maart tot oktober.

Wat moet ik doen na een tekenbeet

- Verwijder de teek zo snel mogelijk. Dit is het allerbelangrijkste.
- Het is niet nodig om alcohol, jodium, olie of andere middelen te gebruiken voordat u de teek verwijdert. Dit heeft geen effect op het verwijderen.
- Neem een puntig pincet waarmee u de teek goed bij de kop kunt vastpakken (laat het lichaam van de teek altijd met rust). Er zijn ook speciale teken tangen te koop om teken te verwijderen, bijvoorbeeld bij de drogist of apotheek. Lees altijd de gebruiksaanwijzing van het product goed door.
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid bij de kop beet en trek hem er langzaam uit, zonder te draaien (tenzij anders vermeld in de

handleiding van het product). Als er een stukje van de mond delen van de teek in de huid achterblijft, is dat ongevaarlijk. Dat komt er vanzelf weer uit, net als bij een splinter.

- Ontsmet het beetwondje met 70% alcohol of jodium.
- Noteer de datum waarop en de plek op het lichaam waar u gebeten bent in uw agenda.

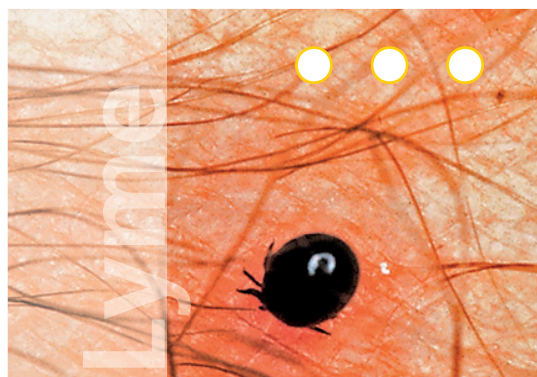
De ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme begint meestal met een rode, ringvormige uitslag op de plaats waar een teek heeft gebeten. Soms is er sprake van een (blauwachtige) vlek. De plek wordt meestal binnen een paar dagen groter. Verder kunt u griepachtige klachten krijgen als hoofdpijn, koorts of gewrichtspijn. Soms verdwijnen de verschijnselen spontaan. In een later stadium kunnen ook ernstigere verschijnselen ontstaan: verlamde gezichtsspieren, heftige pijn aan een arm of been, dubbelzien, krachtsverlies in uw armen of benen, pijnlijke of gezwollen gewrichten of een neiging tot flauwvallen. Als de ziekte van

Lyme niet op tijd is ontdekt, kan iemand chronische huidaandoeningen of ernstige gewrichtsklachten krijgen. Mensen kunnen elkaar niet met deze ziekte besmetten. Ook het verwijderen van een teek bij een (huis-)dier geeft geen besmettingsgevaar.

Hoe veroorzaakt een teek de ziekte van Lyme?

Teken kunnen de ziekte van Lyme veroorzaken als ze zelf besmet zijn met de Lyme-bacterie (de bacterie *Borrelia burgdorferi*) én als ze voldoende lang hebben vastgezet in de huid. Want als de besmette teek lang op uw lichaam zit, kan die bacterie in uw





lichaam terechtkomen. De meeste mensen worden niet ziek na een tekenbeet. Toch kwamen in 2009 in Nederland 22.000 mensen bij de huisarts vanwege de ziekte van Lyme. Goed controleren op teken is dus belangrijk.

Naar de huisarts

De meeste mensen krijgen helemaal geen klachten. Ook als er een klein, rood plekje ontstaat op de huid rond de beet hoeft u zich geen zorgen te

maken. Dat is een reactie op de beet zelf. U hoeft pas naar de huisarts te gaan als u een ringvormige rode uitslag of (blauwachtige) vlek rond de plaats van de beet ziet, die binnen een paar dagen groter wordt. Ga ook naar de huisarts als u na een beet de genoemde griepachtige verschijnselen krijgt, bij heftige pijn aan een arm of been, dubbelzien en krachtsverlies in uw armen of benen. Hetzelfde geldt voor pijnlijke, gezwollen gewrichten, een neiging tot flauwvallen of last van verlamming van uw gezichtsspieren.

Wat moet je doen na een tekenbeet in het buitenland

Teken kunnen ook andere ziekten dan de ziekte van Lyme overbrengen, zoals TBE (Tick Borne Encephalitis) en MSF (Mediterranean Spotted Fever). Verwijder ook in het buitenland een teek zo snel mogelijk en op de juiste manier. Noteer vervolgens de volgende gegevens:

- de datum van de tekenbeet;

- de plek van de tekenbeet op het lichaam;
- het land en gebied waar u de tekenbeet hebt opgelopen.

Meld deze gegevens aan uw huisarts als u in de 3 maanden na de beet gezondheidsklachten krijgt.

rivm

Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Dit doet het RIVM in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen. Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.





Colofon



Uitgever: GGD Hart voor Brabant, GGD West-Brabant

Vormgeving/opmaak: de Code, 's-Hertogenbosch

Oplage: 9000

Uitgave: 2011

GGD Hart voor Brabant

Bureau infectieziektenbestrijding

T (073) 640 40 74

F (073) 641 86 53

I www.ggdhvb.nl

GGD West-Brabant

Bureau infectieziektenbestrijding

T (076) 528 28 94

E infectieziekten@ggdwestbrabant.nl

I www.ggdwestbrabant.nl