

# Een teek?

## Pak'm beet!



Wat kunt u doen om te voorkomen dat u ziek wordt?

- Controleren
- Verwijderen
- Blijven opletten

### Teken

Teken zijn kleine beestjes. Ze lijken op spinnetjes. Teken kunnen mensen en dieren bijten. Ze zuigen zich vast in de huid. Ze zuigen bloed op en worden na een paar dagen groter. Ze zien er dan uit als een bruin of grijs bolletje, zo groot als een erwt. De meeste mensen worden gebeten tussen maart en oktober.

In Nederland brengen teken vooral de ziekte over. Ongeveer 1 op de 5 teken is besmet met de lyme-bacterie. Elk jaar worden meer dan 1 miljoen mensen door een teek gebeten. Niet iedereen krijgt na een beet een rode ring of vlek op de huid. Dat is maar 1 op de 50 mensen. Ongeveer 1 op de 500 mensen krijgt na een tekenbeet ernstigere klachten.

*'Deze informatie is tot stand gekomen in samenwerking met het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu), diverse organisaties en beroepsgroepen. Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.'*

	<b>Controleer op tekenbeten!</b> <p>Bent u in het groen geweest? Controleer dan uw lichaam en uw kleren op teken. Teken kunnen zich overal op het lichaam vastbijten. Ze zitten het liefst in liezen, holte van de knieën, oksels of tussen de billen. Ook bij randen van het ondergoed, achter de oren en in de nek waar het haar begint.</p>
	<b>Teken zijn erg klein!</b> <p>Controleer goed want teken zijn bijna niet te zien. U kunt een vergrootglas gebruiken. Laat iemand anders kijken op plekken die u niet goed kunt zien. U kunt ook een spiegel gebruiken. Krijgt u de teken niet uit uw kleren? Was de kleren dan op 60 graden. U kunt ze ook 15 minuten in de wasdroger doen op een hoge temperatuur.</p>
	<b>Haal teken snel weg!</b> <p>Hoe langer de teek in de huid zit, hoe groter de kans dat hij u besmet. Doe niets op de teek voor u hem weghaalt. Ook geen alcohol, jodium, olie of een watje met zeep.</p>
	<b>Hoe haalt u de teek weg?</b> <p>Pak een puntig pincet. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid bij de kop vast. Trek de teek er langzaam uit. Als een stukje van de kop blijft zitten is dat niet erg. Gebruikt u een ander apparaat om teken weg te halen? Kijk dan goed in de gebruiksaanwijzing. Doe daarna jodium op het wondje. Schrijf op wanneer en op welke plek van de huid u door een teek gebeten bent.</p>

## Waar zitten teken?

Teken leven in:

- de tuin
- het bos
- het park
- de duinen
- de hei

Teken leven laag bij de grond. Ze zitten in struiken, tussen bladeren op de grond en ook op hoog gras.

Werkt u veel in het groen? Bent u veel in de natuur? Dan is de kans op tekenbeten groter. Spelen kinderen veel buiten? Dan hebben zij ook meer kans op tekenbeten.

## Naar de huisarts?

- Zit een teek langer dan 24 uur op de huid? Vraag dan aan de huisarts of behandeling nodig is.
- Heeft u de teek binnen 24 uur weggehaald? Houd dan de huid rond de beet in de gaten. Let op of de huid om de beet verkleurt. Maar let ook op andere klachten die op de ziekte van Lyme lijken. Niet iedereen krijgt een rode ring of vlek om de beet. Doe dit tot 3 maanden na de beet.
- Krijgt u klachten? Ga dan naar de huisarts en zeg dat u door een teek gebeten bent en wanneer.

Krijgt u een klein rood plekje op de plek van de beet? Dat is niet erg. Dat is een normale reactie van uw huid op de beet.

## Ziekte van Lyme

De klachten bij de ziekte van Lyme kunnen zijn:

- een rode vlek of ring om de plek van de beet
- spierpijn
- pijn in de gewrichten
- koorts
- klachten van de zenuwen: zoals zenuwpijn of minder kracht in arm of been. Ook kunnen bijvoorbeeld spieren in het gezicht verlamd raken.

De klachten kunt u na enkele dagen of weken krijgen. Soms pas na 3 maanden.

Niet iedereen met de ziekte van Lyme heeft een rode ring of vlek om de beet gehad.

De ziekte van Lyme is te behandelen met medicijnen. Een arts schrijft dan een recept voor antibiotica.

Het is belangrijk dat iemand met de klachten van de ziekte van Lyme naar de huisarts gaat. Hoe sneller er behandeld wordt, hoe beter de behandeling lukt.

U kunt door teken ook andere ziekten krijgen, zoals tekenencefalitis (hersenvliesontsteking). In Nederland gebeurt dit bijna nooit.

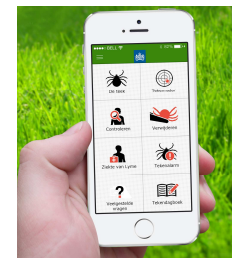
## Tekenbeet in het buitenland

Bent u in het buitenland door een teek gebeten? En krijgt u een rode ring of andere klachten na een tekenbeet? Ga dan direct naar een arts ook als u nog in het buitenland bent. Vertel wanneer en op welke plek van de huid u door een teek gebeten bent. Vertel ook in welk land u door een teek bent gebeten.

## Beschermen tegen tekenbeten

Bent u veel in het groen? Dan kunt u het volgende doen:

- Blijf zoveel mogelijk op de paden. Blijf weg bij plekken waar veel planten, hoog gras en struiken dicht op elkaar staan.
- Draag dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek.
- Stop de pijpen van uw broek in uw sokken. Op lichte kleding kunt u teken beter zien.
- Smeer de huid die niet bedekt is in met een middel tegen insecten waar DEET in zit.



## Meer informatie?

Download de app 'tekenbeet' van het RIVM