



Een teek op de huid.

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

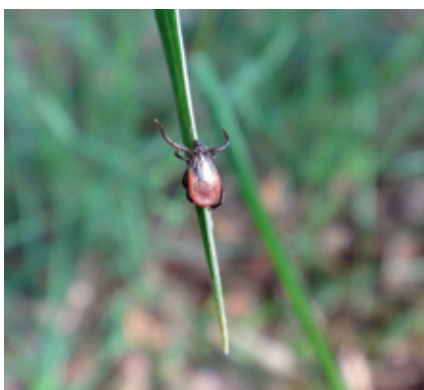
Naar de huisarts

Als er slechts 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 of roze 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 griepachtige verschijnselen krijgt, bij heftige pijn aan een arm of been, dubbelzien of krachtsverlies in uw benen. Hetzelfde geldt voor pijnlijke, gezwollen gewrichten, een neiging tot flauwvallen of last van verlamming van uw gezichtsspieren. Als u

zich zorgen maakt of u heeft twijfels over de symptomen ga dan ook naar uw huisarts.

Heeft het zin om een teek te onderzoeken?

Nee. Een negatieve uitslag geeft geen zekerheid dat de teek niet besmet was. Bovendien kan het zo zijn dat er meerdere teken aanwezig waren die niet zijn opgemerkt of onderzocht. Een positieve uitslag geeft ook geen duidelijkheid. Slechts een klein deel van de mensen die gebeten worden door een besmette teek raakt geïnfecteerd. Een besmette teek is geen aanleiding tot behandeling met antibiotica.



De grootte van een teek varieert van 1 tot 3 mm.

Wat moet je doen na een tekenbeet in het buitenland

Teken kunnen ook andere ziekten overbrengen dan de ziekte van Lyme, zoals TBE (Tick Borne Encephalitis) FSME (Früh Sommer Meningo Encephatitis) in Duitstalige landen, 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.

Bent u in het buitenland wanneer u gebeten bent en klachten krijgt, ga dan naar de plaatselijke arts, zij zijn bekend welke bacterie lokaal aanwezig is. Meld deze gegevens aan uw huisarts als u in de 3 maanden na de beet gezondheidsklachten krijgt.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

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. Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.

Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

03-2011.V2.0 | 001976

Een teek? Pak 'm beet!

Informatie over teken en de ziekte van Lyme

Een tekenbeet kán u ziek maken. Geef de teek dus geen kans. Een tekencontrole nadat u in het groen bent geweest, is erg belangrijk. Heeft een teek u te pakken, dan kunt u hem eenvoudig zelf zo snel mogelijk verwijderen.

www.rivm.nl/infectieziekten

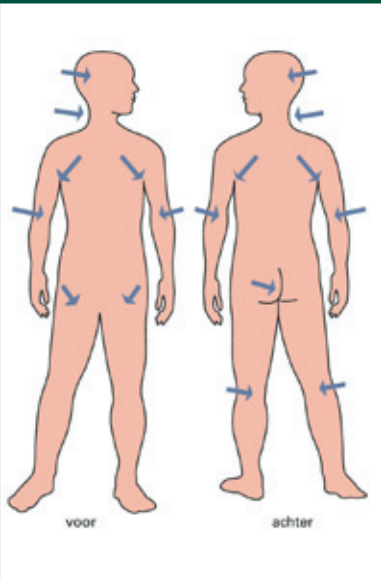


Teken en de ziekte van Lyme

Wie in het groen komt, kan een tekenbeet oplopen. Soms 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. Als dat zo snel mogelijk gebeurt, is de kans op de ziekte van Lyme kleiner. U hoeft alleen naar de huisarts als u klachten krijgt. De ziekte van Lyme is in een vroeg stadium goed te behandelen met antibiotica.



Controleer vooral de warme en vochtige plekken op het lichaam. Kijk bij kinderen extra goed op het hoofd.

Altijd doen na verblijf in het groen:

Controleer altijd uw kleding en lichaam op teken als u in het groen bent geweest. Controleer uzelf en anderen, vooral ook op plekken waar u zelf niet kunt zien of een teek zich heeft vastgebeten. Controleer vooral ook op warme en vochtige plekken, zoals de liezen, knieholtes, oksels, het hoofd en achter de oren. De teek kan zich overal op het lichaam vastbijten.

Hoe kan ik de kans op een tekenbeet verkleinen?

- Blijf zoveel mogelijk op de paden en bedek de huid goed. Draag dichte schoenen, lichte kleding, lange mouwen en een lange broek, en stop uw broekspijpen in uw sokken.
- Teken kruipen ook op het hoofd van een kind. Een pet zou kunnen helpen als bescherming tegen teken op het hoofd.
- Wilt u goed beschermd het groen in, dan kunt u de huid en uw kleding insmeren met een insectenwerend middel met DEET. Lees de aanwijzingen op de verpakking.

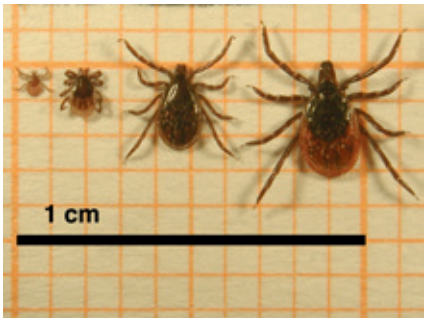
Wat zijn teken?

Teken zien eruit als platte spinnetjes. Ze zijn slechts 1 tot 3 millimeter en worden gemakkelijk over het hoofd gezien. Ze komen voor in het hele land, in bossen, duinen, heidegebieden, beschutte weilanden en soms ook in parken en



Ringvormige uitslag na tekenbeet.

tuinen. Teken leven vooral in struiken en grassen tot ongeveer anderhalve meter 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, of bij de randen van ondergoed. Bij kinderen zijn teken vaak ook op het hoofd te vinden: bij de haargrens en achter de oren. Teken bijten



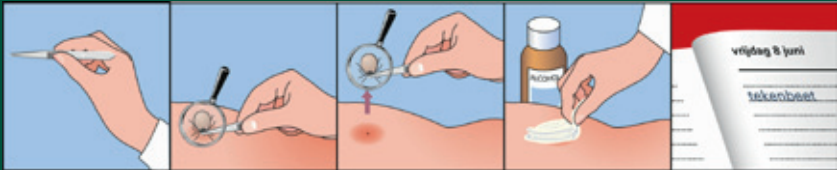
De grootte van een teek varieert van 1 tot 3 mm.



zich vast in de huid en zuigen zich vol met bloed. Meestal merkt u daar niks van. Een teek kan uren tot zelfs dagen op uw huid zitten zonder dat het opvalt. Door het zuigen van bloed zwellen teken na een paar dagen op tot een bruin of grijs bolletje met soms wel een doorsnede van 1 centimeter hebben. Teken zijn er het hele jaar door, maar de meeste mensen worden gebeten in de periode van maart tot oktober.

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 vastgezeten in de huid. 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.



Wat moet ik doen bij 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 tekentangen te koop om teken te verwijderen, bijvoorbeeld bij de drogist of apotheek. Lees altijd de gebruiksaanwijzing van het product goed door. Gebruik indien nodig een loep.
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid bij de kop beet en trek hem er langzaam uit, zonder te draaien (tenzij de handleiding van het product anders vermeld). Als er een stukje van de monddelen 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 plaats op het lichaam waar u gebeten bent in uw agenda.
- Ga naar de huisarts als na een beet een rode uitslag ontstaat of als u klachten krijgt.

Hoe vaak komen tekenbeten voor?

In 2009 liep ruim 1 miljoen mensen een tekenbeet op. Huisartsen zagen zo'n 93.000 mensen met een tekenbeet en ongeveer 22.000 mensen met de eerste verschijnselen van de ziekte van Lyme.

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 na een

tekenbeet sprake van een blauwachtige of rose 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, oorklachten, krachtsverlies in uw benen, pijnlijke of gezwollen gewrichten of een neiging tot flauwvallen. Als de ziekte van Lyme niet op