

## Naar de huisarts

De meeste mensen krijgen helemaal geen klachten. Ook als er een klein, rood plekje op de huid ontstaat 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 rond de plaats van de beet heeft, die groter wordt dan 5 centimeter. Let ook op ziekteverschijnselen, bijvoorbeeld griepachtige klachten.

## Wat te doen na tekenbeet in het buitenland

In het buitenland kunnen teken ook andere ziekten dan de ziekte van Lyme overbrengen. Verwijder ook in het buitenland een teek snel - binnen 24 uur - 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.



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 de vakgroep voor Publiekscommunicatie over Infectieziekten, en deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.

Bij de informatie over teken en de ziekte van Lyme heeft het RIVM onder andere samengewerkt met: GGD Nederland, GGD Midden Nederland, GGD West Brabant, de Hulpverleningsdienst Groningen en de Stichting Samenwerkende Artsen- en Adviesorganisaties in de Gezondheidszorg (SAAG). Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

**rivm**

03.2007A10

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Kijk ook eens op [www.rivm.nl/infectieziekten](http://www.rivm.nl/infectieziekten)

# Een teek? Pak 'm beet!



Informatie over  
teken en de ziekte van Lyme



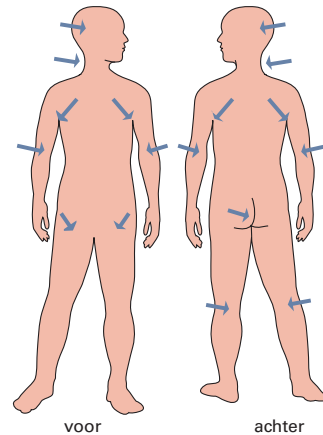
Een tekenbeet is meestal onschuldig, maar kán u ziek maken als de teek langer dan 24 uur op uw huid zit. Geef de teek dus geen kans. Een tekencontrole na een uitstapje in de natuur is een kleine moeite. Heeft een teek u toch te pakken, dan kunt u hem eenvoudig zelf verwijderen.

## Teken en de ziekte van Lyme

Wie in de natuur komt, kan een tekenbeet oplopen. 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 binnen 24 uur na de beet gebeurt, is de kans op de ziekte van Lyme bijna nul. U hoeft alleen naar de huisarts als u klachten krijgt. De ziekte van Lyme is meestal goed te behandelen met antibiotica.

## Eenvoudige maatregelen

- Vermijd contact met struikgewas en hoog gras. Blijf zoveel mogelijk op de paden en bedek uw huid goed. Draag bijvoorbeeld dichte schoenen, lange mouwen, een lange broek en stop uw broekspijpen in uw sokken.
- Tekenen kruipen vaak op het hoofd van een kind. Laat kinderen een pet dragen als extra bescherming.
- Gaat u naar een gebied waar veel teken voorkomen, dan kunt u uw huid en die van kinderen insmeren met insectenwerend middel. Volwassenen kunnen middelen met maximaal 50% DEET gebruiken, kinderen met maximaal 20%. Lees de aanwijzingen op de verpakking.
- **Controleer altijd uw kleding en lichaam op teken als u op plekken bent geweest waar teken kunnen voorkomen.**

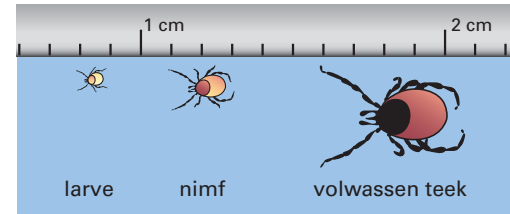
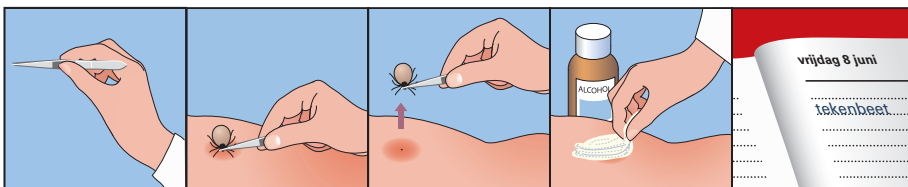


Controleer vooral warme en vochtige plekken op het lichaam

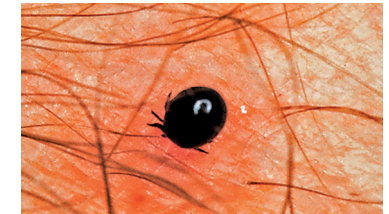
## Wat te doen bij een tekenbeet

Verwijder de teek **binnen 24 uur**. De kans op besmetting is dan vrijwel uitgesloten. Neem een pincet waarmee u de teek goed kunt vastpakken, bijvoorbeeld een puntig pincet of speciaal tekenpincet.

- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek de teek voorzichtig uit de huid. Druk de teek hierbij niet plat. Een achterblijvend stukje van de monddelen van de teek kan geen kwaad; het verdwijnt vanzelf uit het wondje.
- Ontsmet het wondje met 70% alcohol, jodiumtinctuur of -zalf.
- Noteer de datum in uw agenda; bij eventuele ziekteverschijnselen zal de huisarts hier naar vragen.
- Let tot 3 maanden na de beet op ziekteverschijnselen, bijvoorbeeld griepachtige klachten.



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



Volgezogen nimf in de huid

## Wat zijn teken?

Teken zijn spinachtige beestjes. Ze variëren in grootte van 1 tot 3 millimeter, afhankelijk van hun levensstadium. Tekenen leven van het bloed van mensen en dieren. Ze komen voor in bossen, duinen, heidegebieden, weilanden, parken en tuinen in het hele land. Het liefst zitten ze in struiken en grassen tot ongeveer anderhalve meter boven de grond. Van daaruit klimmen ze op de huid of kleren van voorbijgangers. 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 haargrens en achter de oren. Tekenen bijten 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. Tekenen komen het hele jaar voor. Ze worden actief zodra de temperatuur boven de 8 graden stijgt.

## De ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme begint meestal met een rode, ringvormige uitslag van meer dan 5 centimeter doorsnee op de plaats waar een teek heeft gebeten. U kunt ook griepachtige klachten krijgen als hoofdpijn, koorts of gewrichtspijn. Soms verdwijnen de verschijnselen spontaan. In een later stadium kunnen echter ernstigere verschijnselen ontstaan: verlamde gezichtsspieren, heftige pijn aan een arm of been, dubbelzien, krachtsverlies in uw 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 kan een teek iemand ziek maken?

Teken kunnen u alleen ziek maken als ze zelf besmet zijn met een bacterie die een ziekte kan veroorzaken, én als ze voldoende lang hebben vastgezet in de huid. In Nederland dragen teken vooral de Borrelia-bacterie bij zich. Als de teek langer dan 24 uur op uw lichaam zit kan die bacterie in uw lichaam terecht komen. De meeste mensen worden niet ziek na een tekenbeet. Toch kwamen in 2005 in Nederland 17.000 mensen bij de huisarts vanwege de ziekte van Lyme. Goed op teken controleren is dus belangrijk.

