

Wat te doen tegen teken?

Als u beroepsmatig (of in uw vrije tijd) in de natuur komt, zoals in tuinen, plantsoenen, stadsparken, bossen, heide, duinen en in het weiland, dan is er een kans dat u in aanraking komt met teken. Wat moet u doen om een tekenbeet te voorkomen, waarom is dat belangrijk en wat moet u doen bij een tekenbeet?

Wat zijn teken?

Teken zijn kleine spinachtige parasieten van 1 tot 3 mm grootte. Ze leven van opgezogen bloed en zijn 24 uur per dag op zoek naar 'gastheren en gastvrouwen' om bloed te kunnen zuigen. Ze weten hun gastheren op te sporen door het verhoogde koolzuurgehalte in de uitademingslucht, lichaamswarmte, verspreiding van geuren, verandering van lichtinval of een combinatie ervan.

Wanneer zijn teken actief?

Teken zijn actief van begin maart tot eind november. Tijdens de droge zomermaanden is de activiteit minder.

Waar komen teken voor?

Teken komen in het hele land voor in natuurgebieden, stadsparken en tuinen. 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. Een teek kan niet springen of vliegen. Dat een teek zich uit een boom laat vallen als een gastheer langskomt, is waarschijnlijk een misvatting. Een teek kan wel op het hoofd komen als men voor een laaghangende tak moet bukken of als men iets uit struiken of lang gras oppakt. Ook kan een teek die lager op het lichaam terecht is gekomen, omhoog klimmen naar het hoofd.

Wat doen teken?

De teek gaat op het lichaam op zoek naar een warm en vochtig plekje. Bijvoorbeeld achter de oren, in de liezen, bilnaad, knieholtes, oksels of in de hals/nek. Maar een teek kan ook gewoon op een been, arm, of de romp, zitten. De teek zet zich met haar monddelen vast in de huid van de gastheer om bloed te zuigen. Een tekenbeet is meestal onschuldig, maar kan u ziek maken.

Kun je ziek worden van een tekenbeet?

Teken kunnen de ziekte van Lyme veroorzaken als ze zelf besmet zijn met de Borrelia Burgdorferi-bacterie én als ze zelf lang genoeg hebben vastgezet op de huid. Zit een besmette teek langer dan 24 uur op uw lichaam, dan kan de borreliabacterie in uw lichaam terechtkomen. De kans op de ziekte van Lyme na een beet van een besmette teek is groter bij een warme of bezwete huid en bij verminderde weerstand door vermoeidheid.

Het RIVM heeft onlangs bekend gemaakt dat een beet van een teek ook kan resulteren in teken-encefalitis, een vorm van hersen(vlies)ontsteking. Zie ook de tool [Teek: pak 'm beet - Hersenvliesontsteking](#)

Wat zijn de verschijnselen van de ziekte van Lyme?

De ziekte van Lyme begint meestal met een rode ring- of ovaalvormige uitslag op de plaats van de tekenbeet: het zogenoemde Erythema Migrans (of EM). De klassieke ringvormige huiduitslag licht vaak op in het midden en lijkt daardoor op een 'schietschijf'. Dit is zeker niet altijd het geval. De uitslag kan in diameter variëren van een paar centimeter tot een tiental centimeters en is niet altijd rond of ovaal. De kleur van de uitslag kan variëren van licht rood tot diep paars. Meestal is de uitslag vlak, soms zijn er

verhoogde gebieden of hobbels/bultjes in de uitslag. De uitslag kan warm aanvoelen bij aanraking. Meestal is de uitslag pijnloos, maar jeuk en pijn kunnen voorkomen. Verwar de EM niet met een klein rood plekje dat eruit ziet als een muggenbeet; dat is slechts een irritatie van de huid door de beet.

Een EM kan een paar dagen na de tekenbeet verschijnen, maar ook pas na enkele weken. Het kan zich uitbreiden naar andere gebieden van het lichaam of er kunnen meerdere EM's verschijnen ver van de eerste EM-huiduitslag.

Veel mensen merken de uitslag niet op, bijvoorbeeld wanneer deze zich bevindt op een plek die moeilijk te zien is, zoals onder het hoofdhaar of op de rug, billen, balzak. Bovendien krijgt slechts 50% van de patiënten een EM-uitslag. Meer dan de helft van de mensen die de ziekte van Lyme hebben, kunnen zich geen huiduitslag of tekenbeet herinneren.

Weken tot maanden na de besmetting kunnen griepachtige symptomen optreden, als hoofdpijn, koorts of gewrichtspijn. Soms verdwijnen deze symptomen spontaan. Maanden tot jaren later kunnen ernstigere verschijnselen ontstaan: verlamde gezichtsspieren, heftige pijn aan een arm of been, dubbelzien, krachtverlies in benen, pijnlijke of gezwollen gewrichten of een neiging tot flauwvallen. Wordt de ziekte van Lyme niet op tijd ontdekt, dan kunnen chronische huidaandoeningen of ernstige gewrichtsklachten ontstaan.

Hoe kun je een tekenbeet voorkomen?

Tekenbeten voorkomen begint met het contact met teken te voorkomen.

- Zo veel mogelijk op paden blijven en hoog gras en struikgewas vermijden. Let extra op na een lunch of rustpauze in de natuur en bij een sanitaire stop in de natuur.
- Draag bedekkende kleding: lange broek met de pijpen over de laarzen of schoenen of de broekspijpen in de sokken, stevige schoenen, lange mouwen. Op kleding met een lichte kleur vallen teken snel op.
- Behandel schoenen, sokken en kleding met een insectenwerend middel (Permethrin).
- Zet een pet op. Een pet maakt het voor teken moeilijker om in het haar terecht te komen of op de huid eronder.
- Smeer onbedekte huid in met een antimuggenmiddel dat 30 à 50% DEET (diëthyltoluamide) bevat. Bekende merken zijn Autan, Care Plus.
- Controleer altijd uw lichaam en kleding op teken als u op plekken bent geweest waar teken kunnen voorkomen. Buitendienstmedewerkers moeten dit dagelijks doen.
- In het begin van het seizoen zijn teken nog klein (ca. 1 mm) en worden niet snel opgemerkt. Wees in het voorjaar dus extra alert.

Wat te doen na een tekenbeet?

Heeft een teek u toch te pakken, dan kunt u hem eenvoudig zelf verwijderen. Doe dit zo snel mogelijk. Als dat binnen 24 uur na de beet gebeurt, is de kans op de ziekte van Lyme bijna nul.

- Neem een pincet waarmee u de teek goed kunt vastpakken
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid en trek hem voorzichtig uit de huid. Druk de teek niet plat. Een achterblijvend stukje van de monddelen van de teek kan geen kwaad, dit is niet besmet met de bacterie. Net zoals een splinter verdwijnt het vanzelf uit het wondje. Ontsmet het bijt-wondje, na het verwijderen van de teek, met 70% alcohol, jodiumtinctuur of zalf. Noteer de datum in uw agenda en let tot drie maanden na de beet op ziekteverschijnselen, bijvoorbeeld griepachtige klachten of een ringvormige uitslag rond de plaats van de beet.
- Het pincet na gebruik in kokend water desinfecteren.

Moet ik een speciaal pincet gebruiken om een teek te verwijderen?

Nee, dat hoeft niet. Wel kunt u met een puntig pincet de kop van de teek goed vastpakken en is de kans kleiner dat u de teek per ongeluk fijnknijpt.

Waar kan ik een tekenverwijderaar kopen?

Er zijn diverse hulpmiddelen voor het verwijderen van de teek. Deze zijn te koop bij apotheek, drogist en buitensportzaken. Behalve diverse soorten pincetten zijn er verbrand- of bevringsapparaatjes in de handel. In het eerste geval wordt de punt van de pen verhit door middel van batterijen. Bij het tweede systeem wordt de teek bevroren met een vriesspray. Aanraking met de verhitte pen of de vriesspray heeft waarschijnlijk hetzelfde effect als chemische middelen: de teek raakt geïrriteerd en spuugt zijn speeksel met de bacteriën in de huid. Deze – relatief dure – methodes worden daarom afgeraden!

De teek is niet goed verwijderd. Wat moet ik nu doen?

Als de teek gedeeltelijk in de huid is blijven zitten, dan ligt het eraan hoe groot het deel is dat is blijven zitten. Als alleen de hypostoom (steeksnuut) of delen ervan achter blijven, dan zorgt dat waarschijnlijk niet of nauwelijks voor risico's op een infectie; wel kan het de huid geïrriteerd raken. Verwijder dit zoals je een splinter zou verwijderen, bijvoorbeeld met een gesteriliseerde pincet of naald. Door de beetplek nat te maken, kunnen de monddelen ook uit de huid komen. Als de kop van de teek blijft zitten, dan kunnen zich daarin nog de speekselklieren bevinden, met mogelijk ziekteverwekkers. Er is dan dus nog steeds een potentieel risico op besmetting. Probeer het kopstuk daarom alsnog te verwijderen. Lukt dit niet, raadpleeg dan een arts.

Wat moet ik doen met de verwijderde teek?

Plet de teek niet, dit geeft het risico dat ziekteverwekkers uit de teek vrij komen. Spoel teken ook niet door de wc. Als u de teek wilt testen op de aanwezigheid van *Borrelia* of andere mogelijke ziekteverwekkers, bewaar de teek dan in een afsluitend doosje/kokertje of iets dergelijks. Als u een teek weg wil gooien, gooi dan het (met plakband goed afgesloten) doosje/kokertje buitenshuis bij het vuilnis. U kunt de teek ook tussen dubbelgevouwen plakband doen en dit weggooien. Met plakband kunt u ook teken verwijderen die op de huid of op kleding lopen, als het niet goed lukt om de teek met een vinger of een klein voorwerp weg te tikken.

Wanneer ga je naar de huisarts of bedrijfsarts met een tekenbeet?

De meeste mensen krijgen helemaal geen klachten na een tekenbeet. Ook als er een klein rond plekje ontstaat op de huid hoeft u zich geen zorgen te maken. Dat is een reactie op de beet zelf. Ga naar de huisarts of bedrijfsarts bij een ringvormige uitslag op de plaats van de beet die groter wordt dan 5 centimeter. Bij het verschijnen van een EM moet er antibiotica worden genomen: hoe langer men besmet is, hoe moeilijker het is om te genezen.

Omcirkel de EM met een balpen, maak een foto en noteer de datum. Neem een paar dagen later weer een foto, zodat het groter worden van de EM aan te tonen is. Als u elke dag een foto maakt kunt u het verloop van de huiduitslag vastleggen. Hou ook van eventuele andere symptomen de data bij.

Raadpleeg een arts bij griepachtige verschijnselen, keelpijn, hoofdpijn, koorts (opvallend kan zijn dat andere gezinsleden geen griep hebben). Bij ernstige twijfel kunt u verzoeken om een antibioticakuur, 'het zekere voor het onzekere'.

Meedoen aan onderzoek?

Als u op Tekenradar.nl een tekenbeet meldt, kunt u meedoen aan onderzoek naar tekenbeten en de ziekte van Lyme. Als u een rode ring of vlek meldt, kunt u uitgenodigd worden voor het LymeProspect-onderzoek naar langetermijngevolgen van de ziekte van Lyme. Uw gezondheid wordt daarbij een jaar lang gevolgd.

Waar vind ik meer informatie over teken?

http://www.rivm.nl/Onderwerpen/T/Tekenbeten_en_lyme

www.lymevereniging.nl

www.tekenbeetziekten.nl

www.tekenradar.nl