

Let op teken als u de natuur in gaat. Een tekenbeet is meestal ongevaarlijk, maar kán leiden tot de ziekte van Lyme. Teken komen in heel Nederland voor. Controleer daarom na ieder verblijf in de natuur uzelf op teken.

## Speldenknop

Teken zijn zo klein als een speldenknop: 1 tot 3 mm. Ze lijken op spinnetjes en leven van het bloed van mensen en dieren. Een tekenbeet is meestal onschuldig. Maar een deel van de teken in Nederland draagt een bacterie bij zich (de Borreliabacterie) die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Hoe langer een besmette teek op de huid vastzit, hoe groter de kans dat de bacterie overgebracht wordt. Daarom is snel verwijderen - in ieder geval binnen 24 uur - belangrijk. De kans dat iemand ziek wordt na een tekenbeet, is minder dan 5%. Maar de ziekte van Lyme kan zonder behandeling voor ernstige en soms blijvende klachten zorgen.

## Tekenbeet voorkomen

De meeste mensen lopen een tekenbeet op in de periode van maart tot en met oktober. Maar teken komen het hele jaar voor. Ze leven vooral in hoog gras en struikgewas van bossen, duinen, weilanden, heidegebieden, tuinen en parken, overal in Nederland. Als u op de paden blijft en contact met struiken en lang gras vermijdt, verkleint u de kans op een tekenbeet. Draag kleding die de huid bedekt, zoals een hoed, een lichte blouse of trui met lange mouwen en een lange broek. Als u echt gaat struinen, stop dan uw broek in uw sokken. Een insectenwerend middel verkleint de kans op een beet, maar is niet afdoende.

## Goed controleren

Goed ingepakt of niet: controleer uzelf en uw kinderen bij thuiskomst op teken. Een tekenbeet voel je meestal niet en teken zijn erg klein. Ze nestelen zich vaak op warme, vochtige plekken waar ze niet zo snel opvallen, zoals liezen, oksels

en knieholtes. Bij kinderen kruipen ze vaak achter de oren, op het hoofd of net achter de haargrens. Bekijk die plekken dus goed.

## Teken verwijderen

Een tekenbeet is meestal onschuldig, maar kán u ziek maken. 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, liefst binnen 24 uur. Dat doet u zo:

- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast met een puntig pincet of een speciaal tekenpincet. Pas op dat u de teek niet plat drukt.
- Trek de teek langzaam uit de huid.
- Ontsmet het wondje met alcohol of jodium.
- Noteer de datum voor als er later toch klachten ontstaan.
- Let tot 3 maanden na de beet op of er ziekteverschijnselen zijn.

## Rode ring

Na het verwijderen van een teek verschijnt er vaak een rood vlekje op de huid. Dat is normaal en gaat meestal vanzelf weer weg. Als er een rode ring op de huid verschijnt die groter wordt dan 5 centimeter, kan dat op de ziekte van Lyme wijzen. Ga in dat geval naar de huisarts. Ook is het verstandig naar de huisarts te gaan als u na een tekenbeet geen kring gezien heeft, maar er wel griepachtige verschijnselen optreden. Geef uw huisarts dan de datum van de tekenbeet door. De ziekte van Lyme is goed te behandelen met een antibioticumkuur.

## Meer informatie

- GGD in uw regio
- RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu)
- Stichting SAAG (Samenwerkende Artsen- en Adviesorganisaties in de Gezondheidszorg)
- NVLP (Nederlandse Vereniging van Lyme patiënten)