

Hoe voorkom je een tekenbeet?



Enkele tips vooraf en tijdens het wandelen:

1. draag gesloten schoenen
2. doe een lange broek aan en stop je broekspijpen in je sokken
3. draag kledij met lange mouwen
4. teken kruipen vaak op het hoofd van een kind, laat hen een pet dragen als extra bescherming
5. vermijd contact met struikgewas en hoog gras, blijf zoveel mogelijk op de paden
6. ga je naar een natuurgebied waar veel teken voorkomen, dan kan je je huid en die van kinderen insmeren met insectenwerende middelen op basis van DEET. Let wel, deze bieden slechts tijdelijk bescherming. Wees extra voorzichtig bij kinderen en gebruik bij hen enkel een product met maximaal 20% DEET. Lees aandachtig de bijsluiter.



Onthoud:

- Controleer na iedere wandeling in de natuur grondig je huid en die van je kinderen en verwijder de teek
- Vergeet bij kinderen ook hun hoofdhuid niet
- Niet iedereen die een tekenbeet krijgt, wordt ziek
- De verschijnselen van de ziekte kunnen van persoon tot persoon verschillen
- Ga naar de huisarts indien je na een tekenbeet ziekteverschijnselen vertoont
- Neem nooit op eigen initiatief preventief antibiotica

Bestellen van brochures

Deze brochure kan besteld worden via het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid
 Secretariaat Afdeling Toezicht Volksgezondheid
 Ellipsgebouw, Koning Albert II-laan 35 bus 33 - 1030 BRUSSEL
 Tel.: 02 553 36 71 - Fax: 02 553 36 16
 toezichtvolksgezondheid@vlaanderen.be
 of downloaden op www.zorg-en-gezondheid.be/teken.aspx

Teken, wat je zeker moet weten!


Laat je niet beetnemen!



Teken, wat je zeker moet weten!

De gezonde buitenlucht opzoeken, een heerlijke wandeling in het bos of een bezoekje aan parken of tuinen. Van zodra het weer aangenaam wordt, trekken kampeerders en wandelaars de natuur in. Laat zulke mooie tochten niet bederven door een beet van een teek. Deze kan immers besmet zijn met een bacterie of een virus die de mens ziek kan maken.

Wat is een teek?

Ware grootte  Teken zijn spinachtige huidparasieten die bloed zuigen bij dieren en mensen. Teken kunnen niet springen of vliegen; daarom zitten ze vaak te wachten in lage begroeiing zoals struiken, varens en hoog gras en laten ze zich vallen op de gastheer.

Waar en wanneer vind je een teek?

Vochtige, bosrijke gebieden, parken en weilanden zijn favoriete schuilplekken van teken. Het hele jaar door zijn ze aanwezig. Wanneer de temperatuur boven 10°C komt, worden de teken actief.



Bron: www.zecken.de

De meeste tekenbeten komen voor in de periode van maart tot oktober.

Zijn teken gevaarlijk?

Een tekenbeet is vaak onschuldig en pijnloos. Na enkele uren kan deze wel jeuk veroorzaken. Teken kunnen echter besmet zijn met een bacterie (*Borrelia burgdorferi*) die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Om je ziek te maken moet de teek besmet zijn met deze bacterie en moet ze voldoende lang op de huid gezeten hebben (12 tot 24 uur). Naast de ziekte van Lyme kunnen teken ook andere ziekten verspreiden. Zo kunnen teken in Centraal Europa ook encefalitis (TBE) veroorzaken. Tegen deze virussen kan je gelukkig gevaccineerd worden, spijtig genoeg kan dit niet tegen *Borrelia*.



Bron: www.zecken.de

Wat is de ziekte van Lyme?

Ongeveer 1,1 tot 3,4% van de personen met een tekenbeet krijgt de ziekte van Lyme. Afhankelijk van de plaats van de beet, komt de ziekte van Lyme vaak (60% van de gevallen) tot uiting door een rode, ringvormige uitslag met een doorsnede groter dan 5 centimeter. Deze vlek wordt groter en voelt warmer aan. Er kunnen na verloop van tijd griepachtige verschijnselen optreden zoals hoofdpijn, keelpijn, vermoeidheid en koorts. Vaak verdwijnen de symptomen weer spontaan. Als de ziekte van Lyme niet op tijd wordt ontdekt, bestaat de kans op meer ernstige verschijnselen waarbij spieren, gewrichten, het zenuwstelsel en het hart kunnen aangetast worden. De meeste symptomen zijn omkeerbaar. De gewrichtsklachten kunnen van blijvende aard zijn.



Bron: www.zecken.de

De ziekte is goed te behandelen met een antibioticakuur. Hoe langer men wacht met de behandeling, hoe langer het herstel kan duren. De boodschap is dus: tekenbeten voorkomen en uitkijken voor ziekteverschijnselen.



Bron: CDC / James Gathany

Wat te doen na een beet?

Verwijder de teek zo snel mogelijk op een correcte manier!



Bron: Isabelle Bendels

Je kunt een teek het beste verwijderen met een speciale tekenverwijderaar van goede kwaliteit of met een pincet met dunne uiteinden. Indien je niet beschikt over een pincet, probeer de teek zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast te houden. Let hierbij goed op dat je het achterlichaam van de teek niet knijpt of eraan trekt, want dan kan de teek in tweeën scheuren.

Onthoud:

- Check na elke wandeling de huid van je kinderen en van jezelf op de aanwezigheid van teken
- Vergeet hierbij de hoofdhuid niet



Bron: www.zecken.de