



Week van de Teek

Toolkit 2025

Berichten voor social media

Bericht 1: controleren op tekenbeten

Waar of niet waar: teken houden van warmte.

Waar!

Teken zijn er het hele jaar door. Maar nu het buiten weer warmer wordt, zijn de teken actiever.

Breng je binnenkort een bezoek aan de natuur? Controleer jouw lichaam en kleding dan op teken. Op de website van het RIVM staat hoe jij jezelf en een ander kan [controleren op tekenbeten](#).



Bericht 1

Bericht 2: teken verwijderen

Waar of niet waar: van een tekenbeek word je altijd ziek.

Niet waar!

Van sommige tekenbeten word je niet of nauwelijks ziek. Sommige teken zijn helaas wel besmet en kunnen de ziekte van Lyme veroorzaken. Belangrijk dus, om een teek zo snel mogelijk te verwijderen.

Ben je gebeten door een teek? Op de website van het RIVM staat meer informatie over het [verwijderen van teken](#).



Bericht 2

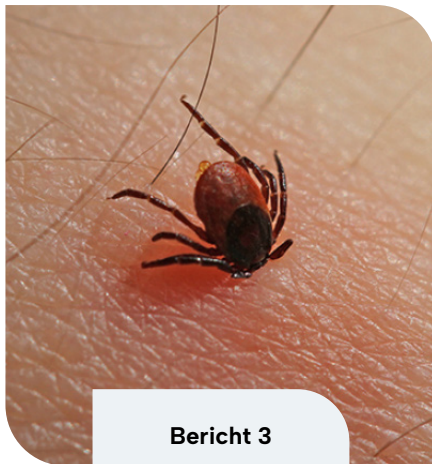
Bericht 3: tekenbeet melden

Waar of niet waar: teken leven ook in de stad.

Waar!

Teken leven overal waar groen is. Niet alleen in bossen, maar ook in tuinen in grote steden. Zo komen ze vaak voor in een moslaag of tussen dode bladeren.

Ben jij gebeten door een teek? Met de [Tekenradar](#) kun je online een tekenbeet melden. Hier vind je een kaart van meldingen door heel Nederland.



Bericht 3

Bericht 4: tekenbeet voorkomen

Waar of niet waar? Lichte kleding dragen helpt om tekenbeten te voorkomen.

Waar!

Op lichte kledingstukken kan je de kleine, donkere beestjes beter herkennen.

Wil jij jezelf of een ander beschermen? Op de website van het RIVM staan meer tips voor het [voorkomen van tekenbeten](#).



Bericht 4

Tekst voor opname in een nieuwsbrief of website

Wist je dat 1 op de 5 teken besmet is met een bacterie die de ziekte van Lyme kan veroorzaken? En wist je dat er de afgelopen 20 jaar steeds meer mensen besmet worden met Lyme? Daarom vragen we ook dit jaar weer aandacht voor teken en het voorkomen van tekenbeten tijdens de Week van de Teek. De Week van de Teek vindt plaats van maandag 31 maart tot en met vrijdag 4 april.

Wat zijn teken?

Een teek lijkt op een plat spinnetje. Ze komen in het hele land voor: in bossen, duinen, heidegebieden, beschutte weilanden parken en tuinen. Daar leven ze in hoog gras en tussen bladeren. Een teek kan bijten. Soms kan je daar ziek van worden. Het is daarom belangrijk om jezelf en anderen te controleren op tekenbeten na een bezoek aan de natuur.

De ziekte van Lyme

Word je gebeten door een besmette teek? Dan kan je de ziekte van Lyme krijgen. Niet iedereen krijgt dezelfde klachten. Het meest bekende symptoom bij de ziekte van Lyme is een steeds groter wordende rode kring of vlek op de plaats waar de teek heeft gebeten. Een kring of vlek kan tot 3 maanden na de tekenbeet verschijnen.

De kans op een tekenbeet verkleinen

Een tekenbeet kan je niet altijd voorkomen. Maar met deze 5 tips kan je de kans op een tekenbeet verkleinen:

- Wees alert op plekken waar teken vaak voorkomen. Denk aan bossen, parken, heidevelden, duinen en tuinen.
- Blijf zoveel mogelijk op het pad.
- Draag bedekkende kleding. Denk aan dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek.
- Smeer zalf met DEET op de huid.
- Gebruik spray met DEET op de kleding.

Controleren op tekenbeten

Teken kunnen zich overal op het lichaam vastbijten. Het is daarom belangrijk om jezelf en anderen te controleren op tekenbeten na een bezoek aan de natuur. Teken bijten vaak in de liezen, bilspleet, oksels, de huid rond je onderbroek, achter de oren en rond de haargrens.

Wat te doen bij een tekenbeet

Ben je gebeten door een teek? Volg van de volgende stappen:

- Verwijder een teek zo snel mogelijk met een tekentang of een puntig pincet. Ontsmet je huid daarna met alcohol.
- Onthoud de dag waarop je de teek vond. Schrijf dit bijvoorbeeld in je agenda.

- Let tot 3 maanden na de tekenbeet op klachten zoals een rode kring of vlekken op de plek van de tekenbeet en griepachtige klachten zoals koorts of spierpijn. Krijg je last van 1 of meer van deze klachten? Neem dan contact op met de huisarts.

Meer informatie

Voor meer informatie over teken en het voorkomen van tekenbeten kan je terecht op de website van de [Week van de Teek](#).

Met de [Tekenradar](#) kan je een tekenbeet melden.

Ben je vaak in de natuur te vinden? Of spelen jouw kinderen vaak buiten? Download dan de Tekenbeet app, beschikbaar voor [Apple](#) en [Android](#).

Overig materiaal

- [Algemene informatie over teken](#) is te vinden op de website van het RIVM. Hier vind je ook meer informatie over de ziekte van Lyme.
- [Voorlichtingsmateriaal](#) van het RIVM.
- De [Tekenradar](#) laat zien hoe hoog de tekenactiviteit is in Nederland. Ook kan je hier een tekenbeet melden.

Voor vragen kun je contact opnemen met team Infectieziekten van GGD Twente door te bellen naar [053 487 6840](tel:0534876840) of door te mailen naar infectieziekten@ggdtwente.nl.