

### Ziek door een tekenbeet

De meeste mensen hebben gehoord dat je door een tekenbeet de ziekte van Lyme kunt krijgen.

Je kunt door teken ook andere ziekten krijgen, zoals teken- encefalitis.

Dit wordt TBE genoemd. In Nederland gebeurt dit nog maar heel weinig.

De kans op een besmetting is klein. Na een beet door een teek met TBE krijg je meestal geen klachten. Als je wel ziek wordt, kun je het gevoel hebben dat je griep krijgt. Soms kun je er erg ziek van worden. Je kunt dan bijvoorbeeld een hersenvliesontsteking krijgen.

Er bestaat een vaccinatie tegen TBE. Ga je naar landen waar veel teken met TBE zijn? En wil je daar veel de natuur in? Dan kan deze vaccinatie je beschermen. Landen waar veel teken met TBE zitten zijn bijvoorbeeld Oostenrijk, Zwitserland, deel van Frankrijk en in Scandinavië. In Nederland is vaccinatie tegen TBE niet nodig, er zijn hier nog weinig teken met TBE.

### Heb je nog vragen?

Bel dan met het Team Infectieziekten van GGD Twente: van maandag tot en met vrijdag van 08:30 tot

17:00 uur op telefoonnummer 053 487 68 40.

U kunt ook mailen naar [infectieziekten@ggdtwente.nl](mailto:infectieziekten@ggdtwente.nl)

*'Deze informatie is tot stand gekomen in samenwerking met het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu), diverse organisaties en beroepsgroepen. Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.'*



# Heb je een teek?

**Haal hem zo snel mogelijk weg!**



### Wat zijn teken?

Teken zijn kleine beestjes die lijken op kleine spinnetjes. Ze zitten in de natuur: vooral in het bos, het park, maar ook in de tuin en in de duinen. Ze zitten vaak in hoog gras of struiken.

Teken kunnen mensen en dieren bijten. Ze bijten zich vast in de huid en zuigen dan bloed op. Daardoor worden ze elke dag een beetje groter. Ze zien er dan uit als een bruin of grijs bolletje, zo groot als een erwt.

Teken bijten vooral tussen maart en oktober.

Mensen die veel in de natuur zijn worden vaker door teken gebeten. Ook kinderen die veel buiten spelen worden vaker gebeten.

Je kunt ziek worden door een beet van een teek. Daarom is het belangrijk je goed tegen tekenbeten te beschermen.

### Wat kun je doen om te voorkomen dat je ziek wordt?

- Beschermen
- Verwijderen
- Controleren
- Blijven opletten

## Beschermen

- Blijf op de paden als je in de natuur bent. Blijf weg bij struiken, hoog gras en plekken waar veel planten en struiken dichtbij elkaar staan.
- Draag dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek.
- Stop de pijpen van je broek in je schoenen.
- Draag lichte kleding. Hierop zijn teken beter te zien.
- Zet kinderen een pet op.
- Smeer de huid in met een middel tegen insecten waar DEET in zit. Je hoeft alleen de huid in te smeren die je kleding niet bedekt.

## Controleren

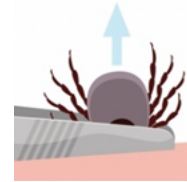


- Ben je in de natuur, het park of de tuin geweest? Controleer dan je lichaam op teken. Tekenen kunnen zich overal op het lichaam vastbijten. Ze zitten het liefst in liezen, holte van de knieën, oksels of tussen de billen. Ook bij randen van het ondergoed, achter de oren en waar je haar begint.



- Controleer goed want teken zijn bijna niet te zien. Je kunt een vergrootglas gebruiken. Laat iemand anders kijken op plekken die je niet goed kunt zien. Je kunt ook een spiegel gebruiken.
- Controleer ook je kleren. Krijg je de teken niet uit je kleren? Was de kleren dan op 60 graden. Je kunt ze ook 15 minuten in de wasdroger doen op een hoge temperatuur.

## Verwijderen



- Haal teken zo snel mogelijk weg. Zit de teek langer in de huid? Dan is de kans groter dat hij je kan besmetten.
- Doe niets op de teek voor je hem weghaalt. Ook geen alcohol, jodium, olie of een watje met zeep.
- Pak een spits pincet. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid bij de kop vast. Trek de teek er langzaam uit. Als een stukje van de kop blijft zitten is dat niet erg.
- Gebruik je iets anders om teken weg te halen? Kijk dan goed in de gebruiksaanwijzing hoe je dit gebruikt.
- Doe daarna jodium op het wondje. Schrijf op wanneer en op welke plek van de huid je door een teek gebeten bent.

## Blijven opletten

Elk jaar worden in Nederland meer dan een miljoen mensen gebeten door een teek. Niet iedereen wordt ziek na een beet van een teek. Je hoeft na een beet van een teek ook niet altijd naar de huisarts.

Neem wel contact op met de huisarts als je last krijgt van:



- Een verkleuring van de huid die groter wordt. Deze kun je tot drie maanden na een beet krijgen. Soms ziet het eruit als een rode ring maar dat hoeft niet.
- Koorts, spierpijn of pijn in de gewrichten.
- Ernstige klachten zoals last van de zenuwen of klachten aan de huid.

Vertel je huisarts dat je bent gebeten door een teek en wanneer.