

Laat je niet beetnemen

**TEKEN**



**WAT  
JE ZEKER  
MOET  
WETEN!**



**D**e gezonde buitenlucht opzoeken. We proberen het allemaal in de vakantie of in de vrije tijd. Aan iedereen die tijdens de zomer bossen, parken of tuinen bezoekt, willen we aandacht vragen voor de teek. Teken zijn immers soms besmet met een ziektekiem/bacterie die de mens ziek kan maken.

**TEKEN:  
EVEN UW  
AANDACHT  
GRAAG !!!**

### Wat is een teek?



Teken zijn kleine, zwarte diertjes, **niet veel groter dan een speldenkop**. Ze komen voor in vochtige, bosrijke gebieden, parken, weilanden en zelfs in tuinen (groot en klein). Ze zitten daar op lage begroeiing als struiken, varens, hoge grassen en dergelijke.

**De periode dat ze voorkomen hangt sterk af van het weer. Van april tot september zijn ze echter zeker aanwezig.**



Teken voeden zich met bloed van warmbloedige dieren als fazanten, muizen, egels, herten en mensen. Teken kunnen niet springen of vliegen. Ze wachten daarom in de begroeiing tot een gastheer voorbijkomt. Dan laten ze zich vallen, hechten zich vast aan de huid en het zuigen kan beginnen. Wanneer een teek niet gestoord wordt kan één teekmaaltijd tot zeven dagen duren. Bij het zuigen wordt het achterlijf van de teek steeds groter.

**De beet van een teek is in principe pijnloos maar begint na enkele uren wel te jeuken.**

### Wat doe je best na een tekenbeet?



#### Stap 1:

#### het verwijderen

Teken moeten meestal langer dan 12 uur vastzitten voor de bacterie kan overgedragen worden. Vindt u een teek, verwijder die dan ook onmiddellijk. Gebruik hierbij bij voorkeur een pincet.

Let er op dat u met de pincet de teek zo dicht mogelijk tegen de huid vast neemt. Neem indien mogelijk de huid zo vast dat er een "heuveltje" ontstaat.

Trek daarna **voorzichtig** de teek uit de huid zonder het lichaam te verpletteren. Ontsmet nadien de wonde, was uw handen en steriliseer het gebruikte pincet (in kokend water leggen).

Noteer in uw agenda de datum dat u een tekenbeet opliep. Als u dan ziek wordt, kan de huisarts beter bepalen of de tekenbeet daarvan de reden kan zijn.

#### Stap 2: Naar de dokter of niet?

U hoeft niet bij elke tekenbeet naar de dokter te lopen. De kans dat de ziekte optreedt is klein. Wees de eerste dagen wel aandachtig voor mogelijke symptomen. Verschijnt er een rode ring of wordt u ziek raadpleeg dan uw huisarts.



**Let op, neem nooit op eigen initiatief preventief antibiotica.**

**Let op, zwangere vrouwen gaan best wel na een tekenbeet langs de huisarts.**

### **Hoe kan je ziek worden van een teek?**

Sommige teken zijn besmet met bepaalde ziektekiemen/bacteriën. Bij het zuigen van bloed kan zo een bacterie overgedragen worden op de gastheer. De meest bekende ziekte veroorzaakt door teken is de ziekte van Lyme. Wanneer ze niet behandeld wordt, kan ze leiden tot ernstige ziekteverschijnselen in de spieren, de gewrichten, het zenuwstelsel en het hart.

**Niet iedereen die een tekenbeet krijgt, wordt ziek.**

#### **Hiervoor moet:**

- de teek de bacterie met zich meedragen, de teek moet besmet zijn
- de teek meestal langer dan 12 uren vastzitten op de huid
- de ziekte doorbreken (dat gebeurt niet bij iedereen)

*Recent onderzoek wijst uit dat in België gemiddeld 10% van de teken besmet zijn.*



#### **Wat zijn de symptomen van de ziekte van Lyme?**

3 tot 30 dagen na een tekenbeet kan een rode, ringvormige vlek op de plaats van de beet verschijnen (ongeveer 60 % van de gevallen). Deze vlek wordt geleidelijk groter en voelt warm aan. Er kunnen ook griepachtige verschijnselen optreden (hoofdpijn, keelpijn, vermoeidheid en koorts)

**Let op, deze verschijnselen zijn niet bij iedereen hetzelfde.**

**Is de ziekte van Lyme goed te behandelen?**

**GEEN  
REDEN TOT  
PANIEK!**

De ziekte is goed te behandelen met een antibiotica-kuur. Hoe langer men wacht met de behandeling hoe langer het herstel kan duren. Een snelle diagnose is daarom het best. Uitkijken naar tekenbeten en ziekteverschijnselen is dan ook de boodschap.

*Belangrijk om weten is dat een preventief vaccin tegen deze ziekte nog niet bestaat. En ook diegenen die de ziekte reeds gehad hebben, mogen niet op beide oren slapen. Men kan ze immers opnieuw krijgen.*

### **Hoe voorkom je een tekenbeet?**

Zowel tijdens als na een verblijf in bos of park kan je een aantal voorzorgen nemen om een besmetting door tekenbeten te vermijden. We zetten ze even op een rijtje.

- Draag kledij die zoveel mogelijk het lichaam bedekt (lange mouwen, lange broek). De broek wordt best ook in de kousen of hoog schoeisel gestopt. Lichtgekleurde kledij heeft als extra voordeel dat teken makkelijker worden gezien voor ze de huid kunnen bereiken.
- Draag een hoofddeksel en houd lang haar dicht bij het hoofd.
- Blijf in parken en bossen zoveel mogelijk op de paden. Je vermijdt daardoor het betreden van de lage begroeiing waar teken bij voorkeur zitten.
- Vertrouw niet op insectenwerende middelen op het lichaam of de kledij. Ze bieden niet voldoende bescherming tegen teken.
- Controleer na elk verblijf het lichaam op teken. Bij de mens zitten deze beestjes bij voorkeur op het hoofd, de nek, oksels en knieholten, de liesstreek en de enkels.

**Let op, kijk vooral kinderen grondig na!**

## Moet u zich bezorgd maken?

Deze folder heeft zeker niet de bedoeling u binnen te laten blijven tijdens de zomer. De kans op besmetting met de ziekte van Lyme is immers klein en de ziekte is goed te behandelen. We wensen alleen de kleine beestjes die teken zijn, wat meer 'zichtbaar' te maken.

## Onthoud vooral:

### VAN APRIL TOT SEPTEMBER

#### ZEKER DOEN!

Neem je voorzorgen wanneer je bossen, parken of recreatiedomeinen bezoekt.

Controleer daarna telkens goed je lichaam op teken.

Verwijder eventuele teken op de juiste wijze.

Ga naar de dokter wanneer enkele dagen na de beet een rode vlek verschijnt of wanneer je ziek wordt.

#### ZEKER NIET DOEN!

De teek verpletteren.

Vertrouw niet uitsluitend op insectenwerende middelen. Zij bieden niet voldoende bescherming tegen teken.

Loop niet bij elke tekenbeet naar de dokter!

*Nog verdere vragen? Raadpleeg uw huisarts of ...  
neem gerust contact op met de  
Vlaamse gezondheidsinspectie:*

**Antwerpen** - Copernicuslaan 1 bus 5, 2018 ANTWERPEN

tel.: 03-224 62 04 - fax: 03-224 62 01 - e-mail: [gezondheidsinspectie.antwerpen@vlaanderen.be](mailto:gezondheidsinspectie.antwerpen@vlaanderen.be)

**Limburg** - Gouverneur Roppesingel 25, 3500 HASSELT

tel.: 011- 26 42 42 - fax: 011- 26 42 52 - e-mail: [gezondheidsinspectie.limburg@vlaanderen.be](mailto:gezondheidsinspectie.limburg@vlaanderen.be)

**Oost-Vlaanderen** - Elf Julistraat 45, 9000 GENT

tel.: 09 - 244 83 60 - fax: 09- 244 83 70 - e-mail: [gezondheidsinspectie.oostvlaanderen@vlaanderen.be](mailto:gezondheidsinspectie.oostvlaanderen@vlaanderen.be)

**Vlaams-Brabant** - Brouwersstraat 1 bus 4, 3000 LEUVEN

tel.: 016-29 38 58 - fax: 016- 29 37 69 - e-mail: [gezondheidsinspectie.vlaamsbrabant@vlaanderen.be](mailto:gezondheidsinspectie.vlaamsbrabant@vlaanderen.be)

**West-Vlaanderen** - Spanjaardstraat 15, 8000 BRUGGE

tel.: 050- 44 50 70 - fax: 050- 34 28 69 - e-mail: [gezondheidsinspectie.westvlaanderen@vlaanderen.be](mailto:gezondheidsinspectie.westvlaanderen@vlaanderen.be)