



◀ De teek ontwikkelt zich van ei naar larf (nog zespotig), naar nimf, om uiteindelijk volwassen te worden. Nimfen en volwassen teken kunnen mensen besmetten. Vooral de nimfen zijn heel klein, en er zijn er heel veel van, wel vijftig tot honderd keer zo veel als volwassen teken.

Ixodes ricinus larve - nimf - mannetje - vrouwtje

Foto: Fedor Gassner (bron: Natuurkalender)

▼ Arnold van Vliet



natuurlijk wel bijzonder warm waren, minder dan tien. Maar we denken dat we maar tien tot twintig procent van de beestjes op het traject vangen.” Dat betekent dus dat je tijdens een flinke wandeling door struiken of hoog gras duizenden teken tegen kunt komen.

“Tekenen zitten niet in bomen”, zo stelt Van Vliet nadrukkelijk. “Het is een hardnekkig misverstand dat de dieren zich uit een boom laten vallen als je er onderdoor loopt. Dat zou ook niet zo’n slimme strategie zijn, want je moet het loslaten wel heel goed kunnen timen om precies op het beoogde dier terecht te komen. Nee, tekenen zitten in struiken en hoog gras. Bosbes is bijvoorbeeld berucht, en in varens zitten ze ook veel. Een pet dragen, zoals ze wel eens zeggen, heeft dan ook geen enkele zin, tenzij je echt met je hoofd laag door de struiken gaat kruipen.” De tekenen vallen meestal op je benen, je schoenen of je sokken, en kruipen dan omhoog tot ze een warm, vochtig plekje hebben gevonden, waar ze zich vastbijten. “Wij hebben al onze vrijwilligers dan ook een met insecticide behandelde lichte buitensportbroek gegeven. Die lichte kleur is zodat je de beestjes beter kunt zien. En dat insecticide blijkt wel te helpen, je kunt zien dat een teek zich er snel weer vanaf laat vallen als hij op je broek komt. En natuurlijk stoppen we allemaal goed onze broekspijpen in de sokken.”

# Help! Een teek

— Marjel Neeffes

Op de loer ligt hij, verscholen in struikgewas of hoog gras. Als hij door je beweging merkt dat je in de buurt bent, laat hij zich vallen: de teek. Op zichzelf een onschuldig beestje, want je voelt er niets van als hij je bijt en je bloed gaat zuigen. Het probleem is dat op sommige plekken wel tot één op de drie teken besmet is met de *Borrelia burgdorferi*-bacterie, die bij overbrenging op de mens de ziekte van Lyme kan veroorzaken. En dat kan knap vervelend zijn.

Of er nu meer tekenen zijn dan tien, twintig, dertig jaar geleden is eigenlijk niet bekend, vertelt Arnold van Vliet, coördinator van de Natuurkalender, het waarnemingsprogramma van jaarlijks terugkerende verschijnselen in de natuur. Hij weet wel te vertellen dat uit meldingen van huisartsen blijkt dat er in 2005 drie keer zoveel mensen met Lyme waren als in 1994 en drie keer zo veel tekenen door dokters werden verwijderd. Maar dat kan natuurlijk ook komen doordat er meer mensen over de ziekte en het gevaar van tekenen weten. Maar hoe het zit met de verspreiding van tekenen, daar is geen onderzoek naar gedaan. “Daarom zijn we zelf sinds vorig jaar juli begonnen. Op 25 locaties in heel Nederland slepen vrijwilligers van het IVN iedere eerste zaterdag van de maand een witte lap van een vierkante meter 200 meter door het bos. Elke 25 meter halen we alle tekenen van de lap af, tellen ze en stoppen ze in een potje om te laten bepalen of ze besmet zijn. Zo krijgen we een aardig beeld van de verspreiding over het land, maar ook van het verloop door het jaar. Zelf sleep ik elke maand zo’n lap door het bos in Ede, en in de zomer oogst ik op die 200 meter 500 tekenen, en afgelopen maanden, die



Teken vangen voor onderzoek

### Beroepsrisico

Teken beginnen dus een duidelijk beroepsrisico te vormen voor mensen die honderd procent in het groen werken. Wim Vons, arbo- en milieucoördinator bij Natuurmonumenten, vertelt dan ook dat Lyme sinds kort officieel als beroepsziekte is aangemerkt. Dat legt een verantwoordelijkheid op de werkgever. “Er is het afgelopen jaar op initiatief van onze directie dan ook een werkgroep preventie Lyme opgericht, waar ik lid van ben. Een jaarlijkse artikelje in het personeelsblad is niet genoeg.” De werkgroep heeft geresulteerd in een campagne met een poster ‘Ik let op teken’, die samen met een ‘creditcard’ naar alle beheereenheden en bezoekerscentra is gestuurd. Op poster en kaartje staat waar je op moet letten om tekenbeten te voorkomen en wat je moet doen als je toch gebeten bent. Ook heeft elke beheereenheid een tekenpincet in de EHBO-doos zitten. Vons: “We geven ook aandacht aan Lyme in jaarlijkse bijeenkomsten van het personeel, en hebben samen met de arbodienst een protocol opgesteld zodat we medewerkers met Lyme-gerelateerde klachten kunnen volgen.” Of Lyme veel voorkomt onder het personeel bij Natuurmonumenten kan Vons niet zeggen. “Pas sinds dit jaar registreren we het apart.

Maar ik schat dat er per jaar gemiddeld één werknemer ernstig moet verzuimen door Lyme, enkelen zelfs met ziekenhuisopname.”

Zo’n twintig jaar geleden was de ziekte van Lyme in Nederland nog vrijwel onbekend. Sip van Wieren, inmiddels universitair docent aan de Wageningen UR, was in de jaren tachtig als onderzoeker aan grote hoefdieren veel op de Veluwe te vinden. Toen hij bij de koffie een collega sprak die onderzoek aan teken deed, hoorde hij over de ziekte, en kon hij ineens zijn eigen ziektebeeld thuisbrengen: een ronde kring en grieperige verschijnselen (zie kader ‘Ziek’). “Ik kon met de wetenschappelijke artikelen in mijn hand de huisarts vertellen wat ik had, en kreeg meteen een antibiotica-kuur, dus ik was er gelukkig snel bij. Tien jaar later kreeg ik het nog een keer, en is het weer snel verholpen met een kuurtje.”

### Aan het infuus

Helaas is niet iedereen zo gelukkig. Marko Sinke van bosbouwkundig adviesbureau LooPlan kreeg in juni 2002 een zomergriepje, was een weekje ziek met stevige koorts, toen een paar dagen weer beter, en toen weer ziek. Dat werd gevolgd door hevige haarpijn, die

### Ziek

De ziekte van Lyme, ook wel borreliose, wordt veroorzaakt door de bacterie *Borrelia burgdorferi*, die zich kan ophouden in de gewone of schapenteek *Ixodes ricinus*. Als de teek een dier (mens) bijt, kan de bacterie na enige tijd in het bloed van de gastheer terecht komen en daar zijn verwoestende werk doen.

De ziekte van Lyme drijft huisartsen tot wanhoop. De symptomen zijn zeer divers en kunnen ook aan allerlei andere ziekten toegeschreven worden. Er is nog geen betrouwbare bloedtest, want in de praktijk blijken de bestaande testen vaak vals positief of negatief. Bovendien heeft de helft van de patiënten nooit een tekenbeet opgemerkt. Het enige echt onderscheidende kenmerk is de bekende zich uitbreidende rode kring of vlek (in medische termen erythema migrans, of EM), die meestal op de benen, in de liezen of onder de oksels te vinden is. Eigenlijk alleen als zo’n EM aanwezig is, kan een arts met zekerheid Lyme vaststellen. Een EM-patiënt krijgt onmiddellijk een antibiotica-kuur, die meestal afdoende is.

Het probleem is dat misschien wel tot de helft van de patiënten geen EM krijgt. Wat ze wel krijgen kan sterk variëren. Het begint vaak met griepachtige verschijnselen, algehele malaise, koorts en spierpijn. In latere stadia heeft de een reumatische gewrichtsklachten, een ander zenuwontstekingen en een volgende krijgt het aan zijn hart. Ziekenhuisopname is dan vaak nodig, met een antibiotica-infuus. In hele ernstige gevallen is invaliditeit en overlijden niet uitgesloten.





## Preventie

Aangezien diagnose en behandeling van Lyme lastig zijn, is preventie heel belangrijk. Het advies is: broekspijpen in de sokken, lange, strak gesloten mouwen, en je schoenen insmeren met een insecticide dat DEET bevat. Voor mensen die dagelijks in de natuur moeten zijn, is een met insecticide geïmpregneerde broek een goed idee (onder andere verkrijgbaar bij Beversport).

Als je er maar snel genoeg bij bent, binnen 20 uur, is de kans klein dat de bacterie al van de maag van de teek naar je bloed is gereisd. Daarom is het belangrijk om na elk bezoek aan mogelijke tekenhaarden (hoog gras, struikgewas, bos) het hele lichaam goed op teken te controleren, liefst met behulp van een huisgenoot die plekken kan bekijken die je zelf niet kunt zien. De teken moeten dan met een tekenpincet of tekenlasso verwijderd worden. Brand de teek niet uit en verdoof hem niet met alcohol. Die alcohol is wel nodig om vervolgens de plek van de beet grondig te ontsmetten. Het is nuttig de datum van de tekenbeet te noteren (en door te geven aan de Natuurkalender, zie kader hieronder).



foto: Ida Sinke | Marco Sinke

door de dokter nog steeds aan een griepje werd toegeschreven. Vervolgens kreeg hij pijn onder de ogen en hevige kiespijn. “Ik was begin mei wel op Terschelling gebeten door een teek, maar die had ik binnen een paar uur verwijderd met een tekenpincet, dus Lyme kon het eigenlijk niet zijn, vonden drie huisartsen, en ook een bloedtest wees niet in die richting.” Toen hij beurtelings zijn ene oog niet meer dicht kon doen en daarna het andere, en na een tijdje al-

lebei niet, vond de huisarts het toch welletjes en ging hij naar het ziekenhuis. Met een ruggenprik werden alle andere mogelijke ziektes uitgesloten en was het voor 99,9 % zeker dat het toch de ziekte van Lyme moest zijn. In de tussentijd, het was eind augustus, ging Sinke snel achteruit.

“Ik kon niet meer praten, en moest in het ziekenhuis een week aan een antibiotica-infuus. Dat hielp gelukkig snel, ik kon de volgende dag alweer praten en mijn ogen sluiten, maar ik ben nog een jaar arbeidsongeschikt geweest. Ik heb nog Pfeiffer gehad, dat is vrij gebruikelijk schijnt het, na Lyme. En vervolgens moest ik revalideren, ik ben toch een tijdje de controle over mijn zenuwen kwijt geweest.” Sinke is nu weer volledig aan het werk in zijn eigen bureau, maar zal de rest van zijn leven rekening moeten houden met beperkingen. “Als ik moe word, krijg ik hevige pijn onderaan mijn oorlel, gaan mijn ogen half dicht hangen en krijg ik soms

aangezichtspijn of kiespijn. Ik moet dus altijd oppassen hoeveel ik doe. En ik ga alleen nog de natuur in met mijn broek in mijn sokken, lange mouwen, en alle blote huid ingesmeerd met DEET. Maar ja, als je dan hoort dat een flink deel zijn tekenbeet oploopt in de tuin, dan wordt het wel steeds lastiger je ertegen te wapenen.” ♦

Meer informatie over teken en de ziekte van Lyme is te vinden op:  
[www.saag.nl](http://www.saag.nl)  
[www.natuurkalender.nl](http://www.natuurkalender.nl)  
[www.lymevereniging.nl](http://www.lymevereniging.nl)



## Waarnemers gezocht:

De Natuurkalender roept iedereen op om tekenbeten (alleen bij mensen) te melden op hun website [www.natuurkalender.nl](http://www.natuurkalender.nl). Op de site kan de melder de locatie op een kaartje aangeven tot op een paar meter nauwkeurig.



foto: Marcel Schrijvers

▲ tekenpasje, Natuurmonumenten

◀ De typische rode vlek of kring, erythema migrans (EM) kan van 5 tot wel 40 centimeter in diameter zijn