

Teken

tips en vuistregels voor uw toolbox

Een teek? Pak 'm beet! Of beter nog: zorg dat u geen tekenbeet krijgt. Meestal is zo'n beet onschuldig, maar steeds vaker brengt die de ziekte van Lyme of andere ziekten over. De gevolgen zijn ernstig. Het is dus belangrijk om de teek geen kans te geven. Mocht u toch een tekenbeet krijgen, verwijder de teek dan zo snel mogelijk, maar zeker binnen 24 uur.

Wat is een teek?

Een teek is een spinachtig beestje met een grootte van één tot drie millimeter. Het leeft van het bloed van mensen en dieren. Een volgezogen teek kan wel tien millimeter groot worden. Dat is dus tien maal zo groot. Teken komen in heel Nederland voor. Ze leven in hoog gras en struikgewas van bossen, in akkerranden, duinen, weilanden, heidegebieden, parken, tuinen en bij sloten. Teken zijn er het hele jaar door, maar worden actief bij een temperatuur boven de acht graden Celsius. De meeste tekenbeten komen voor in de periode van maart tot en met oktober. Teken hechten zich aan voorbijkomende mensen of dieren. Vervolgens gaan ze op zoek naar een warm en vochtig plekje (achter de oren, in de liezen, knieholtes of oksels, onder een horlogebandje et cetera). Een teek kan dagen op de huid zitten zonder dat het opvalt.



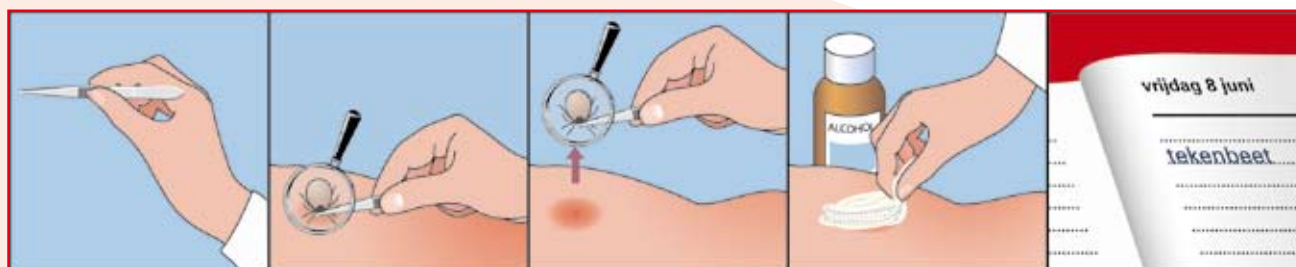
Hier zijn de verschillende levensstadia en de bijbehorende groottes van een teek goed zichtbaar. Van links naar rechts ziet u een larve, een nimf, een volwassen mannetje en een volwassen vrouwtje.

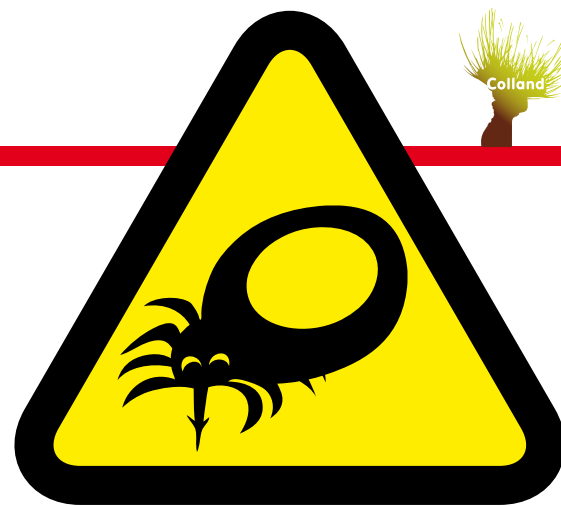
Een teek verwijderen

- *Neem een pincet waarmee de teek goed vast te pakken is. Dit is een speciaal tekenpincet of een puntig pincet.*
- *Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek voorzichtig. Soms breekt de teek af en blijft er een stukje van de monddelen van de teek achter. Dit kan geen kwaad en verdwijnt vanzelf uit het wondje.*
- *Ontsmet het wondje met 70%-alcohol, jodiumtinctuur of zalf.*
- *Noteer de datum en de plaats op het lichaam van de tekenbeet. Zorg dat u deze datum altijd weer terug kunt vinden. De huisarts kan deze datum nodig hebben voor zijn onderzoek.*



Corina van Zoest
adviseur personeelsmanagement





Hoe kan een teek iemand ziek maken?

Teken kunnen u alleen ziek maken als:

- ze zelf besmet zijn met een bacterie die een ziekte kan veroorzaken;
- ze voldoende lang hebben vastgezet in de huid.

In Nederland dragen teken vooral de *Borrelia*-bacterie bij zich. Deze bacterie veroorzaakt de ziekte van Lyme. Als de teek langer dan 24 uur op uw lichaam zit, kan die bacterie in uw lichaam terecht komen. De meeste mensen worden niet ziek na een tekenbeet. Ook wordt niet iedereen die is besmet met de *Borrelia*-bacterie ziek. Toch kwamen in 2005 in Nederland 17.000 mensen bij de huisarts vanwege de ziekte van Lyme. Goed op teken controleren is dus echt belangrijk.

De ziekte van Lyme

Drie dagen tot drie maanden na de beet van een teek (als die langer dan 24 uur heeft vastgezet) ontstaat er in vijftig procent van de gevallen een rode ring rond de plaats van de beet. De overige vijftig procent krijgt geen ring. Ook griepachtige verschijnselen kunnen voorkomen, zoals hoofdpijn, koorts of gewrichtspijn. Soms verdwijnen de verschijnselen spontaan. In een later stadium kunnen ernstiger verschijnselen ontstaan. Als de ziekte van Lyme niet tijdig wordt ontdekt, kan iemand chronische huidaandoeningen of ernstige gewrichtsklachten krijgen. Wordt de ziekte van Lyme tijdig ontdekt, dan is deze goed te genezen met antibiotica. Mensen kunnen elkaar niet besmetten. Ook het verwijderen van een teek bij mens of dier levert geen besmettingsgevaar op.



Zeker tijdens het werken in een omgeving waar de kans op aanwezigheid van teken groot is, zijn voorzorgsmaatregelen, zoals beschermende kleding, gebruik van een insectenwerend middel en een tekenpincet, erg belangrijk.



Na een beet van een teek kan een rode ring rondom de beet verschijnen. Dit is niet altijd het geval en het niet verschijnen van zo'n ring wil niet betekenen dat er geen besmetting heeft plaatsgevonden.

Wanneer naar de huisarts?

Als (in de maanden) na de tekenbeet:

- een rode vlek ontstaat die steeds groter wordt;
- een griepig gevoel ontstaat met koorts en spierpijn;
- u dubbel gaat zien of een scheef aangezicht krijgt;
- u pijn, krachtsverlies of tintelingen in uw ledematen krijgt;
- gewrichtsklachten ontstaan.

Het voorkomen van tekenbeten en het beperken van de gevolgen

- Draag de juiste kleding; dit is kleding die de huid bedekt. Op een lichte kleur kleding kun je teken beter zien en op gladde kleding kan een teek zich minder goed hechten.
- Vermijd dichte begroeiing en struikgewas, want hier bevinden de teken zich meestal.
- Smeer de onbedekte huid in met anti-insectenmiddel en spray eventueel schoenen, broek en sokken in met een middel met DEET (lees hiervan goed de aanwijzingen op de verpakking).
- Neem in een tekenrijke omgeving altijd iets mee waarmee de teek te verwijderen is.
- Als u in een tekenrijke omgeving aan het werk bent geweest, controleer dan altijd uw lichaam op teken, vooral op de warme en vochtige plekken. Een spiegel is hierbij een handig hulpmiddel.
- Mocht u een teek aantreffen, verwijder die dan zo snel mogelijk. Als het verwijderen binnen 24 uur lukt, heeft de tekenbeet vrijwel zeker geen gevolgen.
- Let tot drie maanden na de beet op ziekteverschijnselen, bijvoorbeeld griepachtige klachten of een rode ring om de plaats van de beet.

Meer informatie over teken kunt u vinden op www.weekvandeteek.nl.