



### **Waarom deze voorlichting van het Bosschap?**

De ziekte van Lyme komt steeds vaker voor. Vooral wie veel in het groen is, loopt risico. Iedereen die werkzaam is in het groen zou dan ook goed moeten weten hoe hij de ziekte kan voorkomen.

Daarom biedt de commissie arbeidsomstandigheden van het Bosschap u deze Voorlichting 'Teken en Lyme' aan, speciaal ontwikkeld voor de Bos en Natuursector. Deze geeft u de juiste handvatten om zelf een voorlichting over teken en de ziekte van Lyme te organiseren voor uw medewerkers.

### **Op de website van het Bosschap staan drie presentaties in pdf:**

een uitgebreide versie met quiz (A) – 41 sheets ± 45 minuten

een uitgebreide versie zonder quiz (B) – 34 sheets ± 30 minuten

een beknopte versie (C) – 25 sheets ± 20 minuten

Zo kunt u de presentatie kiezen die het beste bij u past. In de presentatie staat bij iedere sheet aangegeven wat u erbij kunt vertellen.

De powerpoint versie is voor aangeslotenen van het Bosschap gratis te verkrijgen via [algemeen@bosschap.nl](mailto:algemeen@bosschap.nl). Deze powerpoint presentaties zijn tot stand gekomen met subsidie van Colland Arbeidsmarktbeleid.

Het Bosschap heeft ook een folder teken en de ziekte van Lyme.

**In de folder van het Bosschap** staat de belangrijkste informatie in het kort nog eens samengevat. Op de website van het Bosschap (onder downloads) staat ook een printbare versie van deze folder.

**Tekenverwijderaar van het Bosschap.** Mocht u een teek aantreffen, dan biedt de tekenverwijderaar uitkomst. Zorg dat u er een bij u hebt en of weet dat deze in de EHBO doos zit. Voor aangeslotenen van het Bosschap is een gratis exemplaar op te vragen via [algemeen@bosschap.nl](mailto:algemeen@bosschap.nl).

**Wilt u meer achtergrondinformatie?** Op de website van het Bosschap staan ook de resultaten van het onderzoek 'Teken, tekenbeten en de ziekte van Lyme in de Bos en Natuursector'. Ook kunt u terecht op de website [www.weekvandeteek.nl](http://www.weekvandeteek.nl).


**De commissie arbeidsomstandigheden van het Bosschap wenst u en uw medewerkers een goede voorlichting!**

De bestanden op de website zijn met grote zorg samengesteld door Stigas met hulp van de commissie arbeidsomstandigheden. Stigas en de commissie arbeidsomstandigheden van het Bosschap kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor de inhoud van deze informatie of de gevolgen van het gebruik daarvan. Foto's, afbeeldingen en teksten zijn eigendom van Stigas, Bosschap, Wageningen University & Research Centre, RIVM, Natuurkalender en de KNJV. Het is niet toegestaan om deze foto's, afbeeldingen en teksten anders dan voorlichtingsdoeleinden te gebruiken. Vermenigvuldigen, kopiëren of verspreiden van foto's, afbeeldingen en teksten voor commerciële doeleinden mag niet zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.




### Inhoud

1. Teken en de ziekte van Lyme
2. Ervaringen en onderzoek in de sector
3. Relatie met het werk
4. Preventie



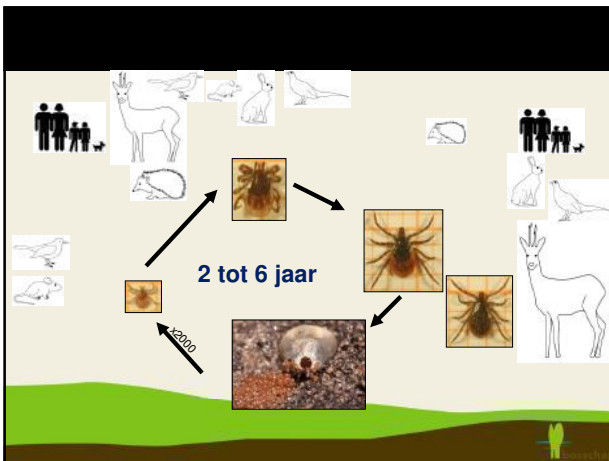

### Hoe ziet een teek eruit?

Larve	Nimf	Volwassen mannetje	Volwassen vrouwtje
-------	------	--------------------	--------------------



**Ixodes ricinus**  
schapenteek/gewone teek/hout teek

### Waar komt de teek voor?

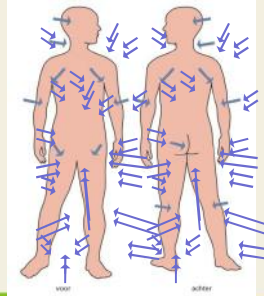
- Lichaamswarmte
- Kooldioxide
- Geur
- Beweging



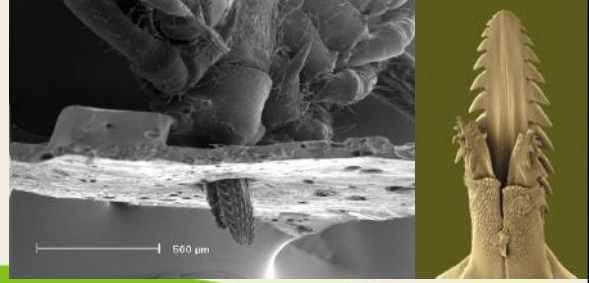
## Enkele tips ontzeken...

Favoriet:

- Liesstreek
- Arm
- Oksels
- Knieholten
- Onderbenen



## ... en dan terug...



- De teek zuigt zich vol met bloed.

- De bacterie *Borrelia burgdorferi* kan hierbij in de bloedbaan terecht komen.



Valkuilen:

- Eerste 24 uur blijft de teek plat en onopgemerkt.
- De beet is meestal niet pijnlijk en blijft vaak opgemerkt.
  - Wat soms wel voorkomt, is jeuk
- Nymfen worden vaak over het hoofd gezien.

## Volgezuogen teken



## De ziekte van Lyme

**Drie stadia:**

1. Beperkte ziekte van Lyme
2. Door het lichaam verspreide ziekte van Lyme
3. Langdurige/chronische ziekte van Lyme

## Beperkte ziekte (3-3 maanden)

De ziekte ontstaat ongeveer twee weken na de tekenbeet.



Verschijnselen:

- Rode ring of vlek die zich uitbreidt (erythema migrans) in 50 tot 80 procent van de gevallen
- Griepig gevoel: koorts, hoofdpijn en gewrichtspijn

## Lyme

Na enkele weken of maanden (zonder tijdige behandeling)

Symptomen:

- Vermoeidheid
- Gewrichtsklachten
- Klachten van zenuwen
- Dubbel zien
- Flauwvallen
- Hartritestoornissen



## Chronische ziekte van Lyme

De ziekte kan langdurig worden.



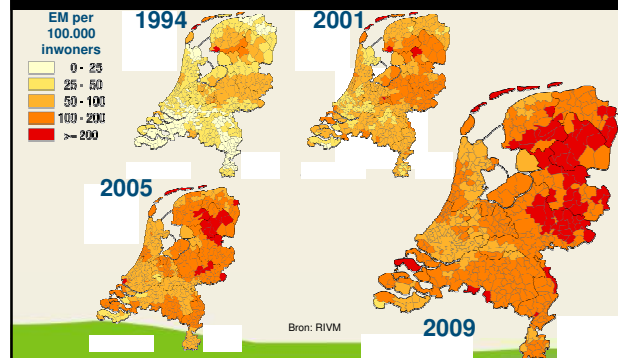
Symptomen:

- Ernstige vermoeidheid
- Huidaandoeningen
- Sterk wisselende en sterk ziekmakende klachten die functioneren vaak moeilijk maken

## Diagnose is moeilijk

De ziekte van Lyme is moeilijk met zekerheid vast te stellen.

- Rode kring ontstaat in slechts 50-80% van de gevallen.
- Tientallen mogelijke symptomen
- Verloop is bij iedereen anders.
- Nog geen 100% betrouwbare test
- De tekenbeet wordt niet altijd opgemerkt.



## Preventie (1)

Wat kunt u zelf doen?

- Let extra op bij het werken met (dode) dieren.
- Draag gesloten, huidbedekkende kleding in lichte kleur.
- Smeer de onbedekte huid in met anti-insectenmiddel. Lees altijd voor gebruik goed de bijsluiter.
- Eventueel sokken, schoenen en broek inspuiten met een middel met anti-insectenmiddel speciaal voor kleding o.a. DEET. Lees altijd goed de bijsluiter.
- Draag eventueel geïmpregneerde broeken met permitrine (verkrijgbaar bij gespecialiseerde outdoor winkels).
- Draag de sokken over de broek of in de laars



## Preventie (2)

- Na **iedere** werkdag: lichaam controleren op teken
- Let hierbij vooral op warme en vochtige plekken.
- Maak uw werkkleding regelmatig schoon.
  - Met een borstel of kledingroller



## Na een beet:

- Verwijder de teek zo snel mogelijk!
- Ontsmet de wond.
- Noteer de datum en plaats van de beet.
  - Maak een foto
- Houd de bijtplek drie maanden in de gaten.
- Ga bij klachten naar de huisarts.

## Verwijderen van de teek



## Naar de huisarts met:

- Een rode vlek of ring op de huid die zich uitbreidt
- Een griepig gevoel met koorts en spierpijn
- Ernstige vermoeidheid na een tekenbeet
- Dubbel zien, hangend ooglid, scheef aangezicht
- Pijn, krachtsverlies of tintelingen in de ledematen
- Gewrichtsklachten

## Meer weten:

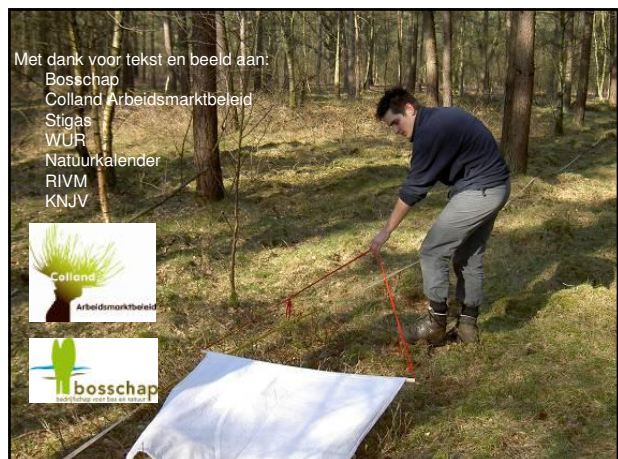
- [www.weekvandeteek.nl](http://www.weekvandeteek.nl)
- <http://www.rivm.nl/cib/themas/teken-lyme/>
- [www.natuurkalender.nl](http://www.natuurkalender.nl)
- [www.kiza.nl](http://www.kiza.nl)
- [www.bosschap.nl](http://www.bosschap.nl)
- [www.lymevereniging.nl](http://www.lymevereniging.nl)



## Na een dag in het groen Altijd een tekencontrole doen!



Met dank voor tekst en beeld aan:  
Bosschap  
Colland Arbeidsmarktbeleid  
Stigas  
WUR  
Natuurkalender  
RIVM  
KNJV



De bestanden van deze voorlichting op de website van het Bosschap over teken, tekenbeten en de ziekte van Lyme voor werkenden in de bos- en natuur sector zijn met grote zorg samengesteld door Stigas met hulp van de commissie arbeidsomstandigheden van het Bosschap.

Stigas en de commissie arbeidsomstandigheden van het Bosschap kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor de inhoud van deze informatie of de gevolgen van het gebruik daarvan. Foto's, afbeeldingen en teksten zijn eigendom van Stigas, Wageningen University & Research Centre Natuurkalender, RIVM en KNJV. Het is niet toegestaan om deze foto's, afbeeldingen en teksten te vermenigvuldigen, kopiëren of verspreiden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

