



Controle op teken blijft aandachtspunt

Het tekenseizoen is begonnen. Wie in het groen werkt en recreëert, loopt een verhoogd risico op een tekenbeet. En daarmee een risico op, onder andere, de ziekte van Lyme. Regelmatig controleren op teken blijft van belang. Dit was de boodschap in de Week van de Teek maar het is van belang om de aandacht ook daarvan vast te houden.

— Mirjam de Groot (Stigas)

> Uit onderzoek van Stigas blijkt dat mensen die in de sector bos, natuur en landschap werken al veel weten over de risico's van teken. De Week van de Teek zoals die tussen 19 en 23 april plaatsvond, heeft daar zeker ook aan bijgedragen. De mensen in de sector zijn zich ervan bewust dat zij beschermende maatregelen moeten nemen en zich ook regelmatig moeten controleren. Maar er is ook nog veel te winnen. Bedrijven kunnen meer aandacht geven aan duidelijke afspraken, aan het inschatten van de risico's, voorlichting en het verstrekken van middelen die beschermen

tegen teken. Voor wie in het groen werkt, blijft regelmatige controle en het snel verwijderen van teken een aandachtspunt.

Voor werkenden in de bos- en natuursector heeft de VBNE in 2020 een webinar georganiseerd. Dit webinar 'Tekexperts online' is terug te zien op de VBNE-website. De FNV organiseerde dit jaar op 20 april een webinar over teken.

Nieuw is de paperback Lymeziekte, samengesteld door specialisten en onderzoekers op het gebied van teken en Lyme. Voor het boekje is de meest actuele kennis over de ziekte verzameld. Niet alleen de medische aspecten komen aan bod, maar ook de biologische en de ecologische aspecten van de teek en zijn gastheren. De meest voorkomende vragen worden beantwoord, zoals: hoe groot is de kans op besmetting na een tekenbeet, welke risico's loop je zonder behandeling, kun je een tekenbeet hebben gehad zonder het te merken, hoe vaak gaat een infectie over in een chronische ziekte en wat zijn de richtlijnen - en maatwerk - bij de behandeling?

Het belang van goed controleren

Wil je de ziekte van Lyme voorkomen, dan is het belangrijk om regelmatig op tekenbeten te controleren. Vind je een teek, verwijder deze dan direct. Controleer altijd na een bezoek aan het

groen, zoals het bos, de duinen, een park of tuin. De teek zit het liefst op warme plekken, zoals hoofd, nek, oksels en armen. Kijk ook bij liezen en billen. Gebruik goede verlichting en een spiegelje om ook plaatsen te controleren die moeilijk te zien zijn.

Het is belangrijk om systematisch te controleren. Dit betekent:

- dat je jezelf na een verblijf in het groen altijd controleert, zo snel mogelijk na het werk, en uiterlijk dezelfde avond;
- dat je dat steeds op dezelfde manier doet;
- dat je alle kledingstukken en je hele lichaam controleert.

Door elke keer op dezelfde manier te controleren, vergeet je geen plekken en spoor je zoveel mogelijk teken op. Vooral nimfen zijn heel klein (vergelijkbaar met een maanzaadje) en moeilijk te vinden. Om de controle ongestoord te doen, is het belangrijk dat je jezelf kunt terugtrekken op een rustige plek met voldoende ruimte en met veel licht. Of laat je controleren door je partner.

Let op voor teken in uw kleding

Niet alle teken bijten zich direct vast. Teken kunnen ook korte tijd in de kleding blijven zitten voor ze zich in de huid vastbijten. Het is daarom



ook belangrijk om kleding te controleren als je in het groen bent geweest. Zitten er teken in de kleding? Was deze dan minimaal 30 minuten op 60 graden of stop ze in de droger. Daarnaast geldt ook dat teken vaak niet alleen zijn. Vind je een teek op het lichaam? Zoek dan nog verder want de kans is groot dat er dan meer teken aanwezig zijn.

Beschermende kleding tegen tekenbeten: (wanneer) werkt het?

Er leven veel vragen over de met permethrine behandelde kleding die bescherming biedt tegen tekenbeten. Werkt het wel? Is de kleding wel veilig? Het feit dat er 'van alles' op de markt is, maakt het er niet gemakkelijker op. Reden genoeg om tot regelgeving te komen met een CE-norm, die binnenkort in concept gereed is. Uit onderzoek blijkt dat de kleding echt helpt om tekenbeten te voorkomen. De bescherming is 90 procent of hoger en drie keer zo hoog als bij onbehandelde kleding. Niet 100 procent, dus dagelijkse controle op teken blijft altijd nodig.

Wassen en dan vooral verkeerd wassen tast de werking aan. Houd daarom een korte wasbeurt aan van 30 minuten, op maximaal 60 graden, en gebruik een mild wasmiddel. De beschermende werking van de kleding is na zo'n 40 tot 50 uur wassen grotendeels verloren. Houd de wasbeurten dus bij. Schaf daarna nieuwe kleding aan.

Bij het dagelijks dragen van de kleding ontstaan geen gezondheidsrisico's, blijkt uit onderzoek. Een enkele medewerker kan huidirritatie ontwikkelen, vooral bij warm weer (transpireren). Dat gaat over als je de kleding een paar dagen niet draagt. Stelregel blijft: kleding niet dragen als het niet nodig is. Dat betekent: niet op kantoor en niet bij buitenwerkzaamheden als de kans op teken minimaal is. Regel 1 blijft altijd: houdt bij de planning van bepaalde werkzaamheden bewust rekening met de mogelijk (teken) plaagdruk!

Toch gebeten door een teek. Wat nu?

- Het allerbelangrijkste is om de teek zo snel mogelijk te verwijderen!
- Gebruik bij het verwijderen van de teek geen alcohol, jodium, olie of andere middelen. Dit heeft geen gunstig effect. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid beet, bij voorkeur met een puntige pincet of een speciale tekenverwijderaar (lees altijd de gebruiksaanwijzing van het product goed door). Trek de teek eruit. Ontsmet het beetwondje als de teek verwijderd is.
- Noteer de datum waarop je bent gebeten.
- Houd drie maanden na de beet de huid rondom de beet in de gaten.
- Krijg je klachten die doen denken aan de ziekte van Lyme, ga dan naar de huisarts.



Wat kunnen werkgevers doen?

Breng risico's in kaart

- Maak een goede risico-inventarisatie en -evaluatie, met een beschrijving van risicogebieden en risicowerkzaamheden.
- Maak daarna een duidelijk plan van aanpak.

Maak duidelijke afspraken

- Maak een checklist waarop staat wie in uw bedrijf waarvoor verantwoordelijk rondom het voorkomen van tekenbeten.
- Zorg dat iedereen kleding op de juiste wijze draagt: shirts met lange mouwen en lange broeken.
- Laat uw medewerkers aan het eind van de dag hun kleding en lichaam op teken controleren.
- Laat medewerkers een teek snel en goed verwijderen en de datum noteren.

Organisatorische maatregelen

- Vermijd risicovolle werkplekken zo veel mogelijk en zet op deze plekken zo min mogelijk mensen in.
- Plan werkzaamheden zo veel mogelijk buiten risicovolle perioden.
- Was werkkleding bij voorkeur op het bedrijf.

Voorlichting

- Geef voorlichting aan de werknemers over de risico's van de teek in de werksituatie.
- Leg gemaakte afspraken vast.

Persoonlijke beschermingsmiddelen

- Verstrek beschermende kleding en insectenwerende middelen.
- Verstrek eventueel met permethrine geïmpregneerde kleding (verkrijgbaar in gespecialiseerde outdoorzaken) voor het werk in hoogrisicogebieden.
- Zorg voor tekenverwijderaars.

Meer informatie over persoonlijke beschermingsmiddelen staat op <https://www.nen.nl/project-groep-beschermende-kleding-tegen-tekenbeten>

Teken op ware grootte:



De Tekenradar voor meer informatie

Op de website van de Tekenradar www.tekenradar.nl staat dagelijks een voorspelling van de tekenactiviteit. Ook is daar het aantal tekenbeetmeldingen van de afgelopen weken te zien. Bij een hoge tekenactiviteit is het des te belangrijker om een tekencheck te doen. Op rivm.nl en expertisecentrumlyme.nl staan voorlichtingsmaterialen aan gratis zijn te downloaden. Mensen die voorlichting willen geven aan anderen kunnen deze materialen gebruiken.

