

Voorkom tekenbeten, draag de juiste kleding

Ieder jaar krijgen 1,5 miljoen mensen in Nederland een tekenbeet. Circa 27.000 mensen ontwikkelen daarna de ziekte van Lyme. Een veel kleiner aantal wordt getroffen door andere tekenbeetziekten zoals Tekenencefalitis. Tekenencefalitis is een hersen(vlies)ontsteking die veroorzaakt wordt door het tekenencefalitis-virus.

Wat kun je doen om tekenbeten te voorkomen? Draag gesloten, huid bedekkende kleding. Trek sokken over de broek heen of draag laarzen. Gebruik eventueel een insectenwerend middel met DEET. Lees hierbij altijd de gebruiksaanwijzing. In hoog-risicogebieden, waar veel teken aanwezig zijn, kun je geïmpregneerde kleding dragen.

In januari 2025 is de Europese norm NEN-EN 17487 gepubliceerd die eisen stelt aan beschermende kleding tegen tekenbeten die wordt behandeld met het biocide permethrine. De norm werd eerder ontwikkeld als Nederlandse norm NEN 8333. Kleding die voldoet aan de nieuwe norm biedt bescherming tegen tekenbeten en wordt beschouwd als een persoonlijk beschermingsmiddel (PBM). Met de publicatie van de NEN-EN 17487 is vastgelegd hoe kleding moet voldoen aan de PBM-verordening. De norm biedt duidelijkheid over de veiligheid van kleding die wordt behandeld met permethrine en geeft ook aan wat het juiste onderhoud van de kleding is.

Controle blijft van belang

Ondanks deze voorzorgsmaatregelen zijn tekenbeten nog steeds mogelijk. Controleer daarom kleding en lichaam regelmatig. Teken hebben een voorkeur voor warme, vocht-

tige plekken, zoals hoofd, nek, oksels, armen, liezen, billen en knieholtes. Verwijder een teek direct met een tekenverwijderaar en noteer altijd de datum en de beetplek. Maak eventueel een foto van de teek en de plek op het lichaam. Raak je na een tekenbeet toch besmet met de *Borrelia burgdorferi*-bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt? Dan kan er rondom de beet een rode vlek of ring op de huid ontstaan die groter wordt. Andere klachten kunnen bestaan uit een griepig gevoel met koorts en spierpijn, maar ook dubbelzien, een hangend ooglid en een scheef aangezicht zijn mogelijke symptomen. Verder kan een besmetting met de bacterie zich uiten in krachtsverlies, tintelingen in de ledematen of gewrichtsklachten die lijken op reuma.

Heb je een of meerdere van deze klachten? Neem dan contact op met de huisarts. De ziekte van Lyme ontwikkelt zich niet bij iedereen hetzelfde, maar kan langdurige gevolgen hebben.

Vooraf schapenteek bijt

Het is vooral de Schapenteek die in Nederland zorgt voor tekenbeten; deze teek is vooral zwart met bruin. De Vlek-kenteek is groter (4-5 mm) en heeft een gevlekte rug. Deze teek kan het Tekenencefalitisvirus (hersenontsteking) overdragen. De zeldzame Reuzenteek is nog groter en is te herkennen aan de gestreepte poten en het bruine lichaam. Op de foto's op deze pagina kun je de teken herkennen. Van tekenbeten kun je ziek worden, daarom is elke tekenbeet die je kunt voorkomen van groot belang.



Foto: RIVM

Teken op een duimnagel: van linksboven met de klok mee: volwassen vrouwtje, nimf, larve, volwassen mannetje.



Foto: NVWA

Vlek-kenteek. Kan het tekenencefalitisvirus overdragen op mensen.



Foto: NVWA

Reuzenteek of Hyalommateek.