

Na een bezoek in het groen: Tekencheck doen!

Wanneer het weer warmer wordt en teken actiever worden, begint de "Week van de Teek". In deze week proberen verschillende organisaties mensen meer bewust te maken van teken, het voorkomen van beten en het controleren op teken na een bezoek in groen.

Wat is een teek?

Een teek is een piepklein beestje, zo groot als een maanzaadje of een speldenkop. Een teek leeft in hoog gras en in struiken. Bijvoorbeeld in het bos en de duinen, maar ook in de struiken bij het zwembad of in het park en soms ook in je eigen tuin. Een teek lijkt een beetje op een spinnetje. Als je in het groen loopt, sport of speelt, kan een teek op je kruipen. Teken zijn parasieten, ze zoeken dan een warm plekje op je lichaam om zich vast te bijten om van je bloed te kunnen leven.



Teken op duim (l.b.:vrouwtje, l.o.:mannetje, r.b.:nimf, r.o.:larve)

Wat doet een teek?

Als een teek op je kruipt en bijt om bloed te zuigen, voel je daar niets van. Hij kan je ook ziek maken, zeker wanneer de teek al wat langer op je zit. Meestal gaat een teek op warme vochtige plekjes zitten en dit zijn juist de plekken waar je hem niet zo snel ziet. Achter je oren bijvoorbeeld, of onder je oksels, bij je liezen en in je haar. Kijk dus goed of er een teek op je kleren of je lichaam zit als je op een plek met gras, bladeren of struiken bent geweest en vertel dat ook aan je ouders, zodat ze weten dat ze je even helpen met controleren.



Rode kring (Erythema Migrans)

Wat is de ziekte van Lyme?

Soms krijg je van een tekenbeet de ziekte van Lyme. Je kunt dit merken als je in de buurt of rond de tekenbeet een rode vlek of kring op je huid krijgt. Wanneer je een bruine huid hebt, kan de vlek of kring ook blauw of geel zijn. Helaas verschijnt deze plek vaak niet, maar ook dan kun je de ziekte van Lyme hebben. Let dan ook op hoofdpijn, rugpijn en/of pijn in armen of benen. Het lijkt soms ook op griep. Later worden de klachten vaak erger. Houd de plek waar de teek vastgebeten zat drie maanden in de gaten. Krijg je een rode vlek of kring of andere klachten, vertel het dan aan je ouders en ga naar je huisarts.

Hoe zorg je dat een teek je niet bijt?

- Het belangrijkste is om je kleren en je lichaam te controleren als je in het groen bent geweest. Laat iemand anders je helpen voor de plekken die je zelf niet goed kunt zien.
- Blijf op de paden. Teken zitten vaak in struiken en in hoog gras.
- Bedek je huid goed, want een teek zoekt je blote huid op. Draag bijvoorbeeld dichte schoenen, lange mouwen, een lange broek en stop je broekspijpen in je sokken. Op licht gekleurde kleding zie je de teken het beste lopen. Als je weet dat ergens veel teken zijn, kun je je huid, schoenen, sokken en het onderste deel van de broekspijpen insmeren met een middel waar de stof DEET (minstens 50%) in zit. Dat helpt tegen teken.

Wat moet je doen als je een teek hebt?

Als je toch een teek hebt, vraag dan aan je ouders of een andere volwassene om de teek uit je huid te halen. Dat moet zo snel mogelijk gebeuren en het doet helemaal geen pijn. Het verwijderen gaat goed met een speciale tekenkaart, tekenlepel of tekenpen die je bij Stichting Tekenbeetziekten, de apotheek of drogist kunt kopen. Een tekentang is niet fijn om te gebruiken, omdat deze vaak te groot is. De teek moet bij de kop en zo dicht mogelijk op de huid vastgepakt worden. Trek de teek dan voorzichtig, recht naar boven uit de huid (niet draaien!). Ontsmet daarna het wondje met jodium of alcohol. Noteer de datum en de plek op je lichaam waar je bent gebeten voor als je na een tijdje misschien ziek wordt.



Tekenkaarten, tekenlepels en tekenpen



Puntige pincet en teken-lasso

Meer informatie over teken, de ziekte van Lyme en de ziekte-verschijnselen?
Lees onze brochure: <http://stbz.eu/stzFolder>

Voor meer informatie: <http://tekenbeetziekten.nl> of <http://lymevereniging.nl>