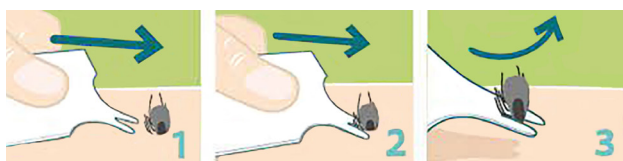


Gebrûksoanwizing foar de tikekaart en algemiene ynformaasje oer tikebytsyktes

Wêrom in tikekaart?

- Yn Nederlân wurde alle jierren sa'n 1,5 miljoen tikebeten oprûn.
- Hast ien op de trije tiken is besmet mei de bakterje *Borrelia burgdorferi*, de feroarsaker fan de sykte fan Lyme.
- De helte fan alle tiken draacht ien of mear sykteferwekkers by him.
- Likernôch ien op de tweintich tikebeten liedt binnen trije moannen ta de sykte fan Lyme.
- De kâns dêrop hinget ôf fan oft de tyk besmet is, hoe lang de tyk yn 'e hûd sit en oft jo de tyk fuorthelje kinne sûnder him te irritearjen en sûnder yn it liifke te knipen. Dêrom is it essinsjeel om in tyk sa gau mooglik en op de goede wize fuort te heljen.
- Dat jildt lykwols net foar tiken dy't besmet binne mei it TBE/FSME-firus. Dat virus kin fuortendaliks by in byt oerdroegen wurde.



Gebrûk fan de tikekaart

Dizze tikekaart is maklik mei te nimmen: yn in tasje, telefoanhoeske of beurs. Soargje derfoar dat jo him altyd by de hân hawwe!

1. Sko de ynkeping fan de kaart ûnder de tyk.
2. Sko de kaart mei in rêstige, glidende beweging fierder.
3. Helje de kaart tegearre mei de tyk fan 'e hûd ôf.
4. As de tyk op in foar jo lestich berikber plak sit, freegje dan immen om jo te helpen by it fuortheljen.
5. Knyp foaral net yn it liifke fan de tyk: dat fergruttet de kâns op besmetting.
6. Brûk by it fuortheljen gjin middels dy't de tyk irritearje kinne en dêrtroch it risiko op besmetting fergrutsje.
7. Desynfektarje it bytwûntsje en (as dat nedich is letter) ek de kaart mei op syn minst 70% alkohol of jodium.
8. Notearje de datum en it plak fan de byt. Dat kin letter fan belang wêze as bliken docht dat jo besmet rekke binne.
9. Meld de tikebyt by jo húsdokter foar jo medysk dossier en op tekenradar.nl of, yn België, op tekennet.sciensano.be.

10. Meitsje in foto fan it bytplak, sadat jo letter kontrolearje kinne oft der opfallende feroaringen ûntsteane.
11. Wês seis moannen lang alert op symptomen, lykas in útwreidzjende flek of ring op 'e hûd (EM), grypachtige klachten of oare symptomen.
12. It bytplak kin nei it fuortheljen fan de tyk wat irritearre lykje. Dat is gjin reden ta ûngerêstens.
13. De fuorthelle tyk kin yn it meilevere gripsekje of yn in stikje plakbân yn de jiskebak dien wurde.
14. Op ús webside lêze jo mear oer it testen fan in tyk op sykteferwekkers en oer de foar- en neidielen fan antibiotika fuort nei in tikebyt.

In tikebyt foarkomme

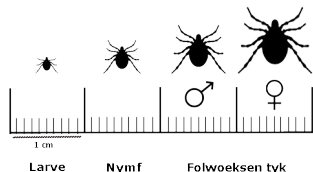
It foarkommen fan in tikebyt is de bêste manier om tikebytsyktes foar te kommen. Nim de folgjende maatregels:

- Bliuw yn de natuer safolle mooglik op de paden en mijd ticht strûkgoed.
- Draach safolle mooglik hûdbedekkende klean: sletten skuon, broekspipen yn de sokken en in shirt mei lange mouwen. Der bestiet spesjaal ympregnearre klean dat ekstra beskerming biedt tsjin tiken.
- Op ljochte klean binne tiken faak better te sjen.
- Jo kinne op jo klean en hûd in spray brûke mei DEET, IR3535, picaridine of sitroen-eucalyptus-oalje (citrodiol). Sjoch ús webshop. Dizze middels deadzje de tyk net, mar hâlde tiken op ôfstân.
- Foar bern kin in pet ekstra beskerming biede.
- Kontrolearje fuort nei in kuier yn de natuer of nei wurk yn de tún jo hûd en klean sekuer op tiken.
- Tiken hawwe in foarkar foar waarme en fochtige plakjes, lykas knibbelholtes, oksels, ljisken, efter de earen en by de hierline. Kontrolearje benammen dy plakken goed.
- Doch klean in heal oere yn de wasdroeger op de heechste stân. Tiken kinne in wasbeurt ûnder 60°C oerlibje.
- Kontrolearje ek húsdieren op tiken foardat se nei binnen geane!



Tiken

In tyk is in lyts spinachtich bistke dat minsken en bisten byt om bloed te sûgjen. Tiken komme oeral yn de natuer foar: net allinne yn bosken, dunen en lanlik gebiet, mar ek yn parken en tunen. Benammen tiken yn it nimfestadium – 1–2 mm – foarmje yn de praktyk in risiko, omdat se talryk binne en maklik oer de holle sjoen wurde.



Se binne benammen ticht by de grûn te finen, bygelyks yn leech strûkkuod of op 'e topkes fan gershalmen. Tiken binne hast it hiele jier aktyf, benammen by temperatueren boppe de 5°C en yn relatyf fochtige omstannichheden.

De sykte fan Lyme

In tyk kin yn alle stadia fan syn libbenssyklus by in byt ferskate baktearyes, firussen en parasiten oerdrage. Dy kinne ferskate sykten feroarsaakje. De bekendste tikebytsykte is de sykte fan Lyme. As jo de sykte fan Lyme hawwe, jildt: hoe langer der wachte wurdt mei in antibiotikabehandeling, hoe grutter de kâns dat de sykte slimmer wurdt, groanysk wurdt en dreger te behanneljen is. Spitigernôch besteane der gjin testen om fuort nei in tikebyt fêst te stellen oft jo in tikebytsykte oprûn hawwe. Wês dêrom seis moannen lang alert op fertochte sykteferskynsels en nim by sokke klachten fuortendaliks kontakt op mei jo húsdokter.

Erythema Migrans (EM)



- In hieltyd grutter wurdende flek of ring op 'e hûd binnen 3–4 moannen nei in tikebyt (EM) is in sterke oanwizing foar de sykte fan Lyme. Dêrmei moat fuort mei in antibiotikabehandeling úteinset wurde; testen is dan net nedich. Op in ljochte hûd is in EM meastal read of rôze. Op in donkere hûd kin de flek blauwich of pearsich lykje, krekt as in stjitplak.
- In EM kin ek sûnder behandeling fansels wer ferdwine, mar dat betsjut net dat de sykte oer is.
- In EM komt lang net by elkenien mei de sykte fan Lyme foar en wurdt ek net altyd (h)erkend of opmurken, bygelyks by ôfwikende foarmen, as de flek hiel ljocht fan kleur is of op in plak sit dat min te sjen is. Wês dêrom ek altyd alert op oare symptomen!

Oare symptomen fan de sykte fan Lyme

- De sykte fan Lyme kin ek in protte oare klachten feroarsaakje, dy't faak stadichoan ûntsteane yn de rin fan wiken, moannen of sels jierren. As de baktearye him fierder troch it lichem ferspriedt, kin ek it senuwstelsel ynfektarre reitsje (neuroborreliose).
- Mooglike oare klachten binne: grypachtige klachten, koarts, hollepine, mislikens, in stive nek, spier- en gewrichtsklachten, útstrieljende senuwpine, wurgens en noch folle mear. Besykje ús webside foar in folslein oersjoch fan alle symptomen.

Trochinoar hâldt 10–20% fan de minsken mei de sykte fan Lyme langduorjende of bliuwende klachten en beheiningen. Ek kin it barre dat klachten nei in perioade fan ferbettering weromkomme of dat nije klachten ûntsteane. It risiko dêrop is grutter as in antibiotikabehandeling te let begûn is, te leech dosearre wie of te koart duorre hat.

Oare tikebytsyktes

Grypachtige klachten nei in tikebyt kinne wize op de sykte fan Lyme, mar ek op oare tikebytsyktes, lykas tike-encefalitis (TBE/FSME). Gean dêrmei nei jo húsdokter!

TBE/FSME is in firus dat fuortendaliks by de byt fan in besmette tyk oerdroegen wurdt. Dit firus is yn Nederlân relatyf nij en komt noch mar selden foar, mar it tal gefallen nimt ta. It kin ûnder oare harsensûntstekking (encefalitis) feroarsaakje, mei slimme gefolgen en yn seldsume gefallen sels de dea (1–2%).

Foar dit firus bestiet gjin spesifike behandeling. Der is wol in effektyf faksin beskikber. Dat kinne jo oerweagje as jo yn in risikogebiet yn Nederlân wenje of wurkje, of dêr geregeld komme. Ek foar reizen nei lannen of regio's dêr't TBE/FSME faak foarkomt, kin faksinaasje oan te rieden wêze. Mear ynformaasje fine jo op ggdreisvaccinaties.nl of op [ús webside](http://us.webside).

Mear ynformaasje op ús webside

Op www.tekenbeetziekten.nl (of brûk de ûndersteande QR-koade) fine jo wiidweidige ynformaasje oer alle aspekten fan tiken en tikebytsyktes: fan it foarkommen fan in tikebyt oant behandeling en herstel. Op ús webside fine jo ek in kontaktformulier dêr't jo mei al jo fragen terjochte kinne.

Dizze gebrûksoanwizing is ek yn oare talen beskikber. In aktueel oersjoch fan alle talen en alle gebrûksoanwizingen fine jo op:

<https://www.tekenbeetziekten.nl/webwinkel/tekenverwijderaars-en-andere-hulpjes/tekenkaart/>

