

Is deze mail niet goed leesbaar? [Bekijk 'm in uw browser.](#)



Stichting Tekenbeetziekten

Van voorkomen tot genezen

Nieuwsbrief

april 2024 | Jaargang 12 nr. 1

Inhoudsopgave

- [Week van de Teek](#)
- [BlockSock](#)
- [Luider Lyme](#)
- [ILADS conferentie](#)
- [Beurzen en evenementen](#)
- [Theatertour JAAP](#)
- [Tekenverwijderaars](#)
- [En nog iets over TBE/FSME](#)
- [Colofon](#)

Week van de Teek



van 22 t/m 26 april 2024
Week van de Teek
Stichting
Tekenbeetziekten

Het is weer zover! Tijd om weer even stil te staan bij het voorkomen van tekenbeten en tekenbeetziekten!

Nog niet zo lang geleden viel de start van de Week van de Teek ongeveer samen met het verschijnen van de eerste teken. Dat is - helaas - al een tijdje niet meer zo. Wij horen niet alleen heel veel verhalen van mensen die in februari en maart al de nodige teken - vaak meer dan één tegelijk - van zich af hebben moeten plukken, het is ook te zien op tekenradar.nl.

DUS:

- **Vermijd plekken waar teken graag zitten**

Teken bevinden zich meestal in de buurt van de grond, ze houden van een vochtige bodem; in bladafval, gras, bloemen, planten en struiken tot een hoogte van 1,5 meter, tussen de bladeren, op grassprietjes of op takjes.

- **Kleed u zo dat teken niet bij de huid kunnen komen**

Draag lichaam-bedeekkende, licht gekleurde kleding. (Teken zijn op lichte kleding beter zichtbaar.) Draag lange mouwen, die goed aansluiten rond de polsen, stop uw shirt in uw broek, draag een lange broek, stop uw broekspijpen in uw sokken en draag gesloten schoenen. Draag een hoed of pet. Dat is vooral belangrijk voor kleine kinderen, want teken kruipen bij kinderen graag op het hoofd en in de nek. Doe lang haar vast of stop het in uw hoed of pet.

- **Gebruik een teken-afweerspray voor huid en kleding**

Door het gebruik van een tekenspray wordt het risico op een tekenbeet verkleind, maar een tekenbeet is nog steeds mogelijk! Uit studies blijken sprays met DEET, IR3535, picaridine of citroen-eucalyptus olie (citrodiol) het meest effectief. Ook kleding die is voorbehandeld met permethrine, die te koop is bij outdoorwinkels, kan helpen. Lees altijd goed de gebruiksaanwijzing en let op of het ook geschikt is voor kinderen en dieren (en welke dieren!), voordat u teken-afweerspray bij hen gebruikt. Wij hebben [de tekenspray in onze webshop \(InsectSchild\)](#) met veel zorg gekozen: het is een veilig, milieuvriendelijk middel voor mens en dier, dat niet stinkt en geen vlekken maakt.

- **Doe een tekencheck en houdt een tekenverwijderaar gereed**

Wanneer u buiten in de natuur bent, controleer dan uw kleding en huid regelmatig op teken. Veeg teken die zich nog niet hebben vastgebeten direct weg en verwijder teken die zich in de huid hebben vastgebeten zo snel mogelijk en op de juiste manier. Daarom is het belangrijk dat u altijd een [tekenverwijderaar](#) bij de hand hebt bij verblijf in tuin of natuur!

- **Teken, vooral de nimfen en larven, kunnen kleiner zijn dan een millimeter, let dus op kleine zwarte stipjes!** Doe ook bij thuiskomst een [tekencheck](#).

Controleer zorgvuldig het hele lichaam, kijk goed en voel voorzichtig met uw handen over de huid, voelt u een hele kleine oneffenheid kijk of het een teek is en verwijder haar dan in een rechte beweging op de juiste manier uit de huid. Vooral voor de "verstopplekjes", waar u met de tekenkaart niet (goed) bij kunt (denk achter het oor, in de navel, tussen de tenen, in de bilspleet) is onze [TickEase](#) uitermate geschikt! Let op: als u één teek vindt zitten er vaak meerdere! En van een tekenbeet voelt u doorgaans niets.

Dit is het gevaarlijkste dier van Nederland



Vanaf vandaag (15/4) t/m de Week van de Teek - die wordt georganiseerd door Stigas - zal het filmpje "[Hondje](#)" weer op 667 schermen in de wachtkamers van huisarts te zien zijn. Hiermee bereiken we ruim 2.200 huisartsen en zo'n 400.000 mensen zullen het filmpje ongeveer 1,2 miljoen maal zien.

BlockSock

BlockSock is de ultieme oplossing voor het eindeloze gevecht met zand, korrels, gravel, beestjes en andere troep in uw schoenen. Dit unieke product zorgt er namelijk voor dat er niks meer in uw schoenen of sokken komt. De Blocksock is getest door wandelaars, padellers, tennissers, hardlopers, hoveniers en zelfs bouwvakkers.



De ideale oplossing voor mensen die sneakersokken in hun schoenen dragen, maar toch zonder viezigheid in hun schoenen in de duinen, op het strand of een andere losse ondergrond willen lopen.

EN teken hebben veel minder kans om via uw voeten en schoenen omhoog te klimmen of zich tussen uw tenen vast te bijten. Zeker als u de blocksocks van tevoren inspuist met [onze tekenafweerspray \(InsectSchild\)](#)!

We hebben een mooie deal met Blocksock kunnen maken, speciaal voor onze nieuwsbrieflezers! U kunt ze nu bestellen op hun site

(<https://blocksock.nl/winkel/>) met **€ 3,- korting!**

De normale prijs is € 29,95 voor een paar, maar als u bij het afrekenen de code **tekenstichting** gebruikt zijn ze slechts **€ 26,95**. En u helpt er óók nog de stichting mee, want wij krijgen van elke bestelling ook nog € 1,-!
Dus op naar [Blocksock!](#)

Luiders Lyne



Tirza van der Laan studeerde International Media & Entertainment Management in Breda. Voor haar afstuderen maakte ze - samen met haar crew - een documentaire over de problemen die Lyme patiënten ervaren. Het doel is meer erkenning te creëren voor de ziekte van Lyme en te zorgen voor een vooruitgang binnen de medische wereld.

In de documentaire zien we de verhalen van Edwin en Jolien. Edwin Donders heeft Lyme opgelopen in 2012, maar kreeg pas in 2015 de diagnose. In die tijd heeft Lyme veel schade aan kunnen richten en het leven van Edwin flink op z'n kop gezet. Jolien Plantinga leek in 2004 vrij te zijn van de ziekte, maar deze stak de kop weer op in 2019 met zeer ernstige gevolgen. Naast haar persoonlijke verhaal, geeft Jolien ook een medische blik op Lyme: zij heeft zelf jaren als huisarts gewerkt. (Zie ook haar boek "[Komt een dokter bij de dokter.](#)")

De documentaire van Tirza en haar crew duurt nog geen 19 minuten, dus daar kan iedereen tijd voor vrijmaken. Het geeft een goed beeld van hoe slopend deze ziekte kan zijn. Dit is niet alleen het verhaal van 2 mensen, maar zij staan voor een enorme hoeveelheid patiënten - enkele tienduizenden! - die niet of nauwelijks gehoord of gezien worden! Sterker nog: die vaak te horen krijgen dat "het tussen de oren zit" of worden afgescheept met de mededeling dat de dokter/specialist in kwestie het ook niet weet.

[Kijk hier naar deze huiveringwekkende docu.](#)

ILADS Conferentie



Nu ook in Europa: in Duitsland om precies te zijn. Leona Gilbert, lid van onze wetenschappelijke adviescommissie en nauw betrokken bij ons TBE-onderzoek, zal er een lezing geven over Tickplex: State Of The Art Test For Persistent Lyme Disease. Maar er zijn veel meer interessante sprekers. Zie [het programma hier](#).

Voor de mensen die niet bekend zijn met [ILADS](#) het volgende. De missie van ILADS is het overdragen van kennis aan zorgprofessionals over de juiste diagnose en behandeling van door teken overgedragen ziekten. De jaarlijkse wetenschappelijke conferentie is bedoeld voor medische professionals, waaronder artsen en andere professionals die patiënten met de ziekte van Lyme en gerelateerde aandoeningen ondersteunen.

Beurzen en evenementen

We hebben het eerste kwartaal goed gevuld met beurzen.

SVR Vakantiebeurzen

De Stichting Vrije Recreatie organiseerde begin van het jaar drie beurzen: in Hardenberg, in Houten en in Leeuwarden. Helaas konden we geen vrijwilligers vinden voor de beurs in Leeuwarden, maar onze Ans en Leo waren weer present in Hardenberg en Bea was in Houten met twee "startende" voorlichters. We waren al met al niet ontevreden over de resultaten (in alle opzichten) en zijn er hopelijk in 2025 weer bij!



Fiets en Wanderbeurs in de Jaarbeurs Utrecht

Deze beurs was van 23 t/m 25 februari en was een enorm succes en zeker voor herhaling vatbaar. Bezoekers waren zeer geïnteresseerd, we hebben veel voorlichting gegeven en brochures en folders uitgedeeld en heel veel tekenkaarten en TickEases verkocht.

En op korte termijn in de agenda:

Uitgebreide Vrijwilligersmarkt in Amare Den Haag

Zaterdag 11 mei 2024 organiseert PEP Den Haag, in samenwerking met het Residentie Orkest, Cultuurschakel, Open Amare en Gemeente Den Haag een uniek evenement.

Overweegt u om vrijwilligerswerk te gaan doen en bent u nieuwsgierig naar wat lokale maatschappelijke organisaties u te bieden hebben? Bereid u dan voor op een sprankelende dag vol nieuwe ontmoetingen, inspiratie en muziek op **zaterdag 11 mei 2024 van 13.00 tot 17.00 uur in Amare** tijdens [de meest uitgebreide Vrijwilligersmarkt ooit](#). Zorg dat u er ook bij bent en meld u zich direct aan (niet verplicht) om op de hoogte gehouden te worden.

Er zijn maar liefst 100 maatschappelijke organisaties aanwezig - waaronder **Stichting Tekenbeetziekten** - die zich tijdens de Vrijwilligersmarkt aan u presenteren en zich richten op een breed scala aan vakgebieden en interesses. Er zit voor iedereen wel wat bij, ongeacht achtergrond of specialisatie!

Bezoekers informatie:

Datum: Zaterdag 11 mei 2024

Tijd: 13:00 – 17:00

Toegang: gratis

Locatie: Amare, Spuiplein 150, 2511 DG Den Haag, Nederland

Kom eens een kijkje nemen!

Theatervoorstelling JAAP!



De Fietsende Vrienden - die zich inzetten voor het bekendmaken en voorkomen van TBE/FSME, waaraan hun 5e vriend is overleden - hebben een dynamische en indrukwekkende theatervoorstelling gemaakt, die zijn première beleefde in april 2023 in Deventer. (Zie ook [Nieuwsbrief 11-3.](#))

Het blijkt een succesnummer! Alle vervolgvoorstellingen waren snel uitverkocht.

Hierbij graag jullie aandacht voor de eerstkomende voorstelling op zondag 21 april 2024 van 20 - 21:30 uur in Zwolle bij de Joseph Wresinski Cultuur Stichting. [Koop uw tickets hier.](#)

Is 21 april te snel? Dan zou u de volgende voorstelling kunnen overwegen: woensdag 5 jun 2024, van 20:00 – 21:30 in de [Notenkraker, Dorpsstraat 20 in Almen.](#)

Tekenverwijderaars



Stigas is opgericht door bedrijven in de agrarische en groene sector met als motto "Iedereen in de agrarische en groene sector verdient een veilige en gezonde werkplek". Stigas adviseert over veilig en gezond werken, inzetbaarheid en verzuimpreventie en is gecertificeerd als arbodienstverlener. Stigas is tevens de initiator van de Week van de Teek.

Iedereen die veel buiten werkt in het groen zoals in tuinen, park, bos, natuurgebieden enzovoort loopt meer risico op het krijgen van een tekenbeet. Stigas heeft in april en mei 2023 een poll uitgezet om meer inzicht krijgen in hoe werknemers teken verwijderen en welke verwijderaars ze hiervoor gebruiken. Ruim 340 werknemers vulden de vragenlijst in.

Opvallende uitkomsten: de teken tang is veruit favoriet als het gaat om het verwijderen van een teek (35,5% van de respondenten) en 43% van de deelnemers gaf aan dat het weleens voorgekomen is dat men niet zelf de teek kon verwijderen. Meestal te wijten aan het feit dat deze zich op een lastige plek op het lichaam bevond.

[Hier vindt u alle uitkomsten.](#)

Waarbij we graag nog de volgende kanttekening willen plaatsen. Het is verdrietig te constateren dat zoveel mensen - 1/3 van alle "groenwerkers" - nog de teken tang gebruiken om een teek te verwijderen. Dit instrument - dat zich in bijna alle EHBO-tasjes bevindt, als er al een tekenverwijderaars in zit - leent zich prima om een volgezogen teek van hond of kat te verwijderen. Maar is absoluut ongeschikt om een vastgebeten nimf - op de juiste manier - van een mens te verwijderen! Met de veel te grove "grijphaken" wordt de teek vermorzeld, met alle risico's van dien. Het allerbeste is de teek levend uit de huid te krijgen. Dat lukt prima met een tekenkaart of een tekenpincet (zoals bijvoorbeeld de [TickEase](#), die op de Stigas-pagina niet is afgebeeld). Daarom hier nog maar een keer.



Deze TickEase hoort thuis in elk EHBO-koffertje/tasje: hij is multifunctioneel (behalve een teek kunt u er ook een splinter mee verwijderen), hij is van duurzaam roestvrij staal, dus gaat een leven lang mee en is hygiënisch (na gebruik gewoon in de afwasmachine). Hij kost in [onze webshop](#) € 13,95 en u krijgt daar een handig loepje bij cadeau!

En nog iets over TBE/FSME (tekenencefalitis)

Vergeet niet u te laten vaccineren als u naar een risicogebied gaat!

De Duitse, Oostenrijkse en Zwitserse media staan er vol van: de eerste gevallen van FSME - zoals het in het Duitse taalgebied wordt genoemd - zijn alweer geregistreerd. Alleen al in Beieren waren eind februari (!) al 5 FSME-patiënten! Dit had met een vaccinatie voorkomen kunnen worden.

Gaat u naar [een risicogebied](#) en gaat u daar veel wandelen in de natuur en/of kamperen, dan kunt u zich laten vaccineren.

Ga naar www.lcr.nl of www.ggdreisvaccinaties.nl voor alle informatie, kosten en persoonlijk advies. Ook als u in een risicogebied woont kunt u hier terecht voor vaccinatie.

Het vaccin biedt 95 tot 100% bescherming en het inentingsprogramma bestaat uit 3 doses verspreid over minimaal 6 tot maximaal 15 maanden. Een eerste boosterprik na 3 jaar en daarna om de (meestal) 5 jaar, zorgt voor blijvende bescherming.

Als reisvaccinatie kunnen vaak de eerste 2 prikken vóór de reis genomen worden en dan na een half jaar de derde. Begin minimaal 5-8 weken vóór de reis!

Het TBE/FSME-vaccin biedt bescherming tegen alle subtypen van het TBE-virus. Het beschermt niet tegen andere tekenbeetziekten, zoals de ziekte van Lyme.

Nieuwe, uitgebreider folder

Op verzoek van vele geïnteresseerden hebben we de 4-pagina's-folder recent vervangen door een folder van 6 pagina's en hebben daardoor de (belangrijkste) risico-gebieden in Europa kunnen opnemen. U kunt de folder

[hier bestellen of downloaden.](#)

Veel meer informatie over TBE/FSME, ofwel tekenencefalitis, vindt u [op onze website.](#)

TBE Onderzoek

De Fietsende Vrienden hebben in 2022 een geweldig mooi bedrag opgehaald voor de stichting, bedoeld voor het bekend maken van en onderzoek doen naar TBE/FSME, die tekenbeetziekte waar hun 5e vriend aan overleed. Stichting Tekenbeetziekten - m.n. de Wetenschappelijke Adviescommissie - stuurt deze maand een verzoek aan zeer veel Europese onderzoekscentra en personen, die zich bezig houden met tekenencefalitis, om te komen tot een onderzoeksconsortium op dit gebied. Zodoende hopen we gebruik te kunnen maken van Europese subsidies en meer te weten te komen over deze ziekte, waarvoor vooralsnog geen behandeling mogelijk is. Het onderzoeksabstract is voor geïnteresseerden op te vragen via scientificboard@tekenbeetziekten.nl.

Doneer

Colofon

Het bestuur van de Stichting Tekenbeetziekten bestaat uit:

- Diana Uitdenbogerd, vice-voorzitter en onderzoek
- Robbert F. de Vries, secretaris
- Regina Kemper, penningmeester
- Dominic Smith, social media en buitenlandse contacten
- Bea Werner, marketing en fondsenwerving

Aan deze nieuwsbrief werkten o.a. mee:

- Bea Werner, eindredactie en vormgeving
- Diana Uitdenbogerd, algemeen redacteur
- Janneke, redacteur en tekstcorrectie
- Robert Post, logo Week van de Teek





Like ons op Facebook



Volg ons op



Volg ons op Instagram



Volg ons op LinkedIn



Ga naar onze website



Mail uw suggesties

*Copyright © 2024 **Stichting Tekenbeetziekten**, All rights reserved.*

Hier kunt u de inschrijving op onze nieuwsbrief aanpassen.

[Hier kunt u uw gegevens wijzigen](#) en [hier kunt u zich afmelden van toezending van de nieuwsbrief](#).