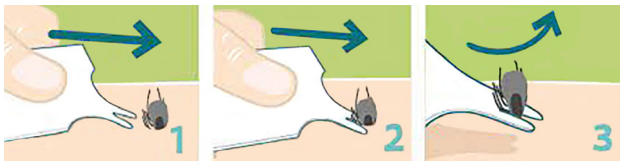


Gebruiksaanwijzing tekenkaart en algemene informatie over tekenbeetziekten

Waarom een tekenkaart?

- Er worden in Nederland per jaar zo'n 1,5 miljoen tekenbeten opgelopen (2022).
 - Gemiddeld is bijna 1 op de 3 teken besmet met de *Borrelia burgdorferi* bacterie, veroorzaker van de ziekte van Lyme.
 - De helft van alle teken draagt 1 of meerdere ziekteverwekkers bij zich.
 - Ongeveer 1 op de 20 tekenbeten leidt binnen drie maanden tot de ziekte van Lyme.
 - De kans hierop is afhankelijk van of de teek is besmet, hoe lang de teek in de huid zit en of u de teek zonder te irriteren en zonder in het lijfje te knijpen kunt verwijderen. Het zo snel mogelijk en op de juiste manier verwijderen van een teek is essentieel.
 - Dit geldt overigens NIET voor teken besmet met het TBE/FSME-virus: dat wordt direct met de beet overgebracht!
10. Maak een foto van de beetplek, om later te controleren of er opvallende veranderingen te zien zijn.
 11. Wees gedurende 6 maanden alert op symptomen zoals een uitbreidende vlek of ring op de huid (een EM), griepachtige klachten of andere symptomen.
 12. De beetplek kan er na het verwijderen van de teek enigszins geïrriteerd uitzien. Dit is geen reden tot ongerustheid.
 13. De verwijderde teek kan in het bijgeleverde gripzakje worden gedaan of in een plakbandje in de prullenbak.
 14. Op onze website leest u meer over het testen van een teek op ziekteverwekkers, en over de voors en tegens van antibiotica direct na de beet.



Gebruik van de tekenkaart

Deze tekenkaart is makkelijk mee te nemen: in tasje, telefoonhoesje of portemonnee. Zorg dan ook altijd dat u 'm bij de hand hebt!

1. Inkerving van de kaart onder de teek schuiven.
 2. De kaart met een rustige, glijdende beweging verder schuiven.
 3. De kaart van de huid verwijderen, samen met de teek.
 4. Wanneer de teek op een voor u lastig bereikbare plaats zit, vraag dan hulp bij het verwijderen!
 5. Belangrijk is om NIET in het lijfje te knijpen: dit vergroot de kans op besmetting.
 6. Gebruik voor/tijdens het verwijderen géén speciale middeljes die de teek kunnen irriteren en daardoor het risico op besmetting vergroten.
 7. Desinfecteer het beetwondje én (eventueel later) de kaart met alcohol (70% of hoger) of jodium.
 8. Noteer de datum en de plaats waar u gebeten bent, dit is nuttig als later een besmetting blijkt.
 9. Meld de tekenbeet bij uw huisarts voor in uw dossier en op tekenradar.nl of voor België teknnet.sciensano.be
- Blijf in de natuur zoveel mogelijk op de paden en vermijd struikgewas.
 - Draag zoveel mogelijk huidbedekkende kleding: gesloten schoenen, broekspijpen in de sokken, shirt met lange mouwen etc. Er bestaat speciale geïmpregneerde kleding die extra bescherming biedt tegen teken.
 - Op lichtere kleding zijn teken vaak beter te zien.
 - U kunt spray gebruiken op uw kleding en huid met een middel met DEET, IR3535, picaridine of citroen-eucalyptus olie (citrodiol). Zie onze [webshop](#). Deze middelen doden de teek niet, maar houden ze op afstand.
 - Voor kinderen kan een petje extra bescherming bieden.
 - Controleer direct na een wandeling in de natuur of na werken in de tuin uw huid en kleding zorgvuldig op teken.
 - Teken hebben een voorkeur voor warme en vochtige plekjes zoals knieholtes, oksels, liezen, achter de oren en nek/haarlijn. Dus controleer met name die plekken.
 - Doe kleding een halfuurtje in de wasdroger op de hoogste stand. Teken kunnen de wasmachine bij temperaturen van minder dan 60°C overleven.
 - Controleer ook huisdieren op teken voordat ze naar binnen gaan!

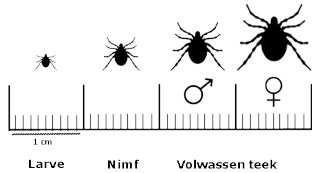
Een tekenbeet voorkomen

Het voorkomen van een tekenbeet is de beste manier om geen tekenbeetziekte te krijgen! Neem de onderstaande maatregelen:



Teken

Een teek is een klein spinachtig diertje dat mens of dier bijt om bloed te zuigen. Teken komen overal voor in de natuur; niet alleen in bossen, duinen en landelijk gebied, maar ook in parken en tuinen. Vooral teken in het nimfen-stadium - 1 - 2 mm - zijn in de praktijk een risico, omdat ze talrijk zijn en makkelijk over het hoofd gezien worden.



Ze zijn vooral dichtbij de grond te vinden, bijvoorbeeld in laag struikgewas of op de toppes van grashalmen. Teken zijn vrijwel het hele jaar actief, vooral bij temperaturen hoger dan 5°C en in relatief vochtige omstandigheden.

De ziekte van Lyme

Een teek kan - in alle stadia - bij de beet verschillende bacteriën, virussen en parasieten overbrengen waar u ziek van kunt worden. De bekendste tekenbeetziekte is de ziekte van Lyme. Als u de ziekte van Lyme heeft geldt: hoe langer gewacht wordt met de antibioticabehandeling, hoe groter de kans dat de ziekte ernstiger en chronisch wordt en niet meer goed te behandelen is. Er bestaan helaas geen tests om direct na de beet te weten of u een tekenbeetziekte hebt opgelopen, wees daarom gedurende 6 maanden alert op 'verdachte ziekteverschijnselen' en ga er meteen mee naar de huisarts!

Een Erythema Migrans (EM)

- Een steeds groter wordende vlek of ring op de huid binnen 3-4 maanden na de beet (EM) is HET bewijs voor de ziekte van Lyme. Er is dan direct behandeling met antibiotica nodig, testen is niet nodig en tijdverspilling. Op een lichte huid is een EM rood/roze, op een donkere huid kan het blauwig/paarsig lijken (als een stootplek).



- Het EM kan ook zonder behandeling vanzelf verdwijnen maar dit betekent niet dat de ziekte over is.
- Het EM treedt lang niet bij iedereen die de ziekte van Lyme heeft op, en wordt ook niet altijd (h)erkend of opgemerkt, bijvoorbeeld bij afwijkende vormen, heel licht van kleur, of op een moeilijk zichtbare plek. Wees daarom ook altijd alert op andere symptomen!

Andere symptomen van de ziekte van Lyme

- De ziekte van Lyme kan ook veel andere klachten veroorzaken, welke vaak geleidelijk in de loop van weken, maanden tot jaren ontstaan. Als de bacterie zich verder door het lichaam verspreidt kan ook het zenuwstelsel worden geïnfecteerd (neuroborreliose).
- Mogelijke andere klachten zijn: griepachtige klachten, hoofdpijn, misselijkheid, nekpijn en stijve nek, spier- en gewrichtsklachten, uitstralende zenuwpijn en heel veel meer. Bezoek onze website voor alle symptomen.

Gemiddeld houdt 10-20% van de mensen met de ziekte van Lyme langdurige of blijvende klachten en beperkingen of merkt na een periode waarin het beter gaat, dat de ziekte weer terugkomt met dezelfde of nieuwe klachten. Het risico hierop is groter als een antibioticabehandeling te laat wordt gestart, te laag gedoseerd was, of te kort was.

Andere tekenbeetziekten

Griepachtige klachten na een tekenbeet kunnen wijzen op de ziekte van Lyme, maar ook op andere tekenbeetziekten, bijvoorbeeld teken-encefalitis (TBE/FSME). Ga ermee naar de huisarts!

TBE/FSME is een virus dat direct bij de beet van een besmette teek wordt overgedragen. Dit virus is vrij nieuw in Nederland en komt nog heel weinig voor, maar is wel in opkomst. Dit virus kan o.a. hersenontsteking (encefalitis) veroorzaken met ernstige gevolgen tot zelfs overlijden (1-2%). Voor dit virus bestaat geen behandeling. Er is wel een vaccin dat u kunt overwegen als u in een risicogebied in Nederland woont of werkt (zie rivm.nl/tekenencefalitis) of als u op reis gaat naar een land/regio waar het veel voorkomt. Meer info op: ggdreisvaccinaties.nl of op onze site.

(Veel) meer informatie op onze website

Op www.tekenbeetziekten.nl (of gebruik onderstaande QR-code) vindt u zeer uitgebreide informatie over alle aspecten van teken en tekenbeetziekten: van voorkomen tot genezen. Op de site vindt u ook een contactformulier, waar u met al uw vragen terecht kunt!

De tekst van deze gebruiksaanwijzing is op onze website ook beschikbaar in het Arabisch, Duits, Frans, Fries, Engels, Italiaans, Oekraïens, Pools, Portugees, Russisch, Spaans en Turks.

