

DE TEEK

WAT IS EEN TEEK?

Een teek is een piepklein plat en hard beestje. Vaak maar 0,5 tot 3 millimeter groot. Teken leven in hoog gras, planten en struiken. Zoals in het bos en de duinen, in het park of in je eigen tuin.

WAT DOET EEN TEEK?

Teken kunnen niet vliegen en niet springen, maar wachten geduldig op een voorbijganger. Als een teek op je kruipt en bijt om bloed te zuigen, voel je daar niets van. Maar je kan er wel ziek van worden. Meestal gaat een teek op warme vochtige plekjes op je lichaam zitten en dit zijn juist de plekken waar je ze niet zo snel ziet. Als teken lang bezig zijn met bloed zuigen zwellen ze op tot een grijs-bruin bolletje.

HOE VERMIJD JE TEKEN?

Teken zitten graag in het groen tot een hoogte van 1,5 meter. Blijf in bos, tuin en ander groen op de paden, vermijd gras en struikgewas. Draag huidbedekkende lichtgekleurde kleding en stop je broek in je sokken. Gebruik tekenwerende spray of draag tekenwerende geïmpregneerde kleding.

NA VERBLIJF IN HET GROEN: EEN TEKENCHECK DOEN!

Controleer je kleding en huid: let op een teek is heel klein! Veeg teken die zich nog niet hebben vastgebeten direct weg en verwijder teken die zich hebben vastgebeten zo snel mogelijk en op de juiste manier: pak de teek met een spits pincet of veilige tekenverwijderaar zo dicht mogelijk bij de huid stevig bij de kop vast zonder in het achterlijf te knijpen, en trek rustig recht uit de huid zonder te draaien. Desinfecteer daarna het bijtwondje. Meld de tekenbeet bij de huisarts en op tekenradar.nl. Blijf alert op symptomen.

Neem altijd een tekenverwijderaar mee als je op pad gaat!

In onze webshop www.tekenbeetziekten.nl/webwinkel vind je veilige tekenspray en -verwijderaars.

Stichting Tekenbeetziekten

Stichting Tekenbeetziekten is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor meer kennis over en aandacht voor tekenbeetziekten. En we kunnen je hulp goed gebruiken. Een donatie doen kan met de QR code hiernaast.



www.tekenbeetziekten.nl



TEKEN-ENCEFALITIS TBE/FSME

WAT IS DAT?

◆ WWW.TEKENBEETZIEKTEN.NL ◆



WAT IS HET EN WAT ZIJN DE VERSCHILLEN MET DE ZIEKTE VAN LYME?

Nederlands: Teken-encefalitis
Engels: Tick-borne encephalitis (TBE)
Duits: Frühsommer Meningo Enzephalitis (FSME)

WAT IS TBE?

TBE kan worden opgelopen door een beet van een besmette teek, en soms ook door het eten of drinken van rauwe melkproducten. Het kan hersenontsteking (encefalitis) veroorzaken, met zeer ernstige gevolgen. In Nederland is dit gevaarlijke virus vrij nieuw en komt nog heel weinig - maar steeds vaker - voor. Dit is zorgelijk omdat er geen behandeling voor is. Er moet meer aandacht komen voor deze tekenbeetziekte.

HOE VOORKOM JE TBE?

Het TBE-virus kan bij een tekenbeet al binnen enkele minuten worden overgedragen, dus als de teek het virus bij zich draagt is het onvermijdelijk dat je het binnenkrijgt. Om TBE te voorkomen is het nodig dat je geen tekenbeten oploopt! Lees de tips op de achterkant van deze folder. Ook moet je het eten of drinken van rauwe melkproducten vermijden. En je kan overwegen om je te laten vaccineren.

WAAR KOMT TBE VOOR?

In Noord-, Midden- en Oost-Europa en in delen van Rusland en Azië komt TBE/FSME veel voor, veelal regio-gebonden en hier wordt ook op grote schaal tegen de ziekte gevaccineerd. In Nederland komt TBE nog weinig voor, er zijn ieder jaar naar schatting 10 mensen die het hier oplopen. Er zijn meer Nederlanders die het tijdens hun vakantie oplopen, bijvoorbeeld in Zuid-Duitsland, Oostenrijk of Zweden.

TBE, dat is toch die andere ziekte die je van een tekenbeet kunt krijgen?!

MOET IK ME LATEN VACCINEREN?

Het vaccinatieprogramma in Nederland bestaat uit 3 prikken verspreid over 6 tot 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. Vaccinatie met het TBE/FSME-vaccin wordt aangeraden voor mensen die:

- in de natuur werken in risicogebieden in Nederland;
- op reis gaan naar landen/gebieden waar TBE veel voorkomt en daarbij veel in de natuur verblijven: begin minimaal 5 tot 8 weken vóór de reis.

Ga naar www.ggdreisvaccinaties.nl voor alle informatie, kosten en persoonlijk advies. Ook als je in een risicogebied woont kan je hier terecht voor vaccinatie. Bekijk op www.rivm.nl/tekenencefalitis de risicogebieden in Nederland. Let op: het TBE/FSME-vaccin werkt niet tegen de ziekte van Lyme.

DE VERSCHILLEN TUSSEN TBE/FSME EN DE ZIEKTE VAN LYME

TBE/FSME	ZIEKTE VAN LYME
<ul style="list-style-type: none">• Virus• Weinig teken besmet en de ziekte komt hier nog heel weinig voor• Overdracht direct bij de beet van een besmette teek• Geen behandeling, alleen enige symptoomverlichting, 1-2% overlijdt• Er is een vaccin• Symptomen in 2 acute fasen: 1) griepachtige klachten en 2) infectie van het zenuwstelsel	<ul style="list-style-type: none">• Bacterie• Veel teken besmet en de ziekte komt hier veel voor• Overdracht nadat een besmette teek al uren in de huid zit• Antibiotica, ook bij milde klachten en hoe eerder hoe beter• Er is (nog) geen vaccin• Veel verschillende symptomen, geleidelijk en veranderlijk, ook het zenuwstelsel kan geïnfecteerd raken

SYMPTOMEN VAN TBE

Bij 1 op de 3 mensen ontstaan 1 - 2 weken na de tekenbeet klachten:

- Fase 1: acute griepachtige klachten gedurende 2 - 10 dagen.
- Na 1 - 21 klachtenvrije dagen komt een klein deel van de patiënten in Fase 2: infectie van het centraal zenuwstelsel, met als gevolg hersen(vlies)ontsteking en ruggenmergontsteking. Mogelijke symptomen: koorts, hevige hoofdpijn, verlammingen, verstoorde beweging, verminderd bewustzijn, overgeven, zenuwuitval, coma en tal van andere neurologische en neuropsychiatrische klachten. Ongeveer 1 - 2% van de patiënten komt zelfs te overlijden.

SYMPTOMEN VAN DE ZIEKTE VAN LYME

In tegenstelling tot bij TBE treden bij de ziekte van Lyme heel diverse klachten op, verschillend per persoon, en meestal geleidelijk in de loop van weken tot jaren. Klachten zijn vaak wisselend in aard en ernst. Zonder behandeling of bij onvoldoende behandeling kan de bacterie zich verder door het lichaam verspreiden en ook het zenuwstelsel infecteren (neuroborreliose).

- Mogelijke vroege klachten: een uitbreidende rode/blauwrode vlek/ring op de huid (EM genoemd), griepachtige klachten, hoofdpijn, misselijkheid en meer.
- Mogelijke latere klachten: spier- en gewrichtsklachten, hartklachten, oogklachten, uitstralende zenuwpijn, tintelingen en dove plekken, ernstige vermoeidheid, hersen(vlies)ontsteking, verlammingen, neuropsychiatrische klachten, huidatrofie en meer.

CHRONISCHE KLACHTEN BIJ TBE EN DE ZIEKTE VAN LYME

Bij beide ziekten houdt tot bijna de helft van de patiënten met een infectie van het zenuwstelsel langdurige of blijvende neurologische en neuropsychiatrische klachten en beperkingen. Gemiddeld heeft 10 - 20% van de lymepatiënten diverse chronische klachten.