
EEN TEEK, NEEM 'M BEET

Door het mooie weer wordt er meer buiten gespeeld en gewandeld. Let daarom op voor een tekenbeet. Meestal zijn de beten onschuldig, maar soms veroorzaken ze de ziekte van Lyme.

Teken: wie zijn ze en wat doen ze?

Teken zijn zeer kleine, bruinzwarte, spinachtige parasietdiertjes. Ze leven in het strooisel, hoog gras en lage struikgewas. Ze zijn het hele jaar door aanwezig, maar pas wanneer de temperatuur boven 7°C komt, worden ze actief.

Teken voeden zich met het bloed van mensen en dieren. Omdat ze niet kunnen vliegen of springen laten ze zich vanop struiken, varens en hoog gras vallen op hun 'gastheer'. Daar zoeken ze een plekje waar de huid dun en vochtig is en bijten ze zich vast. De meeste tekenbeten komen voor in de periode maart tot oktober.

Ziekte van Lyme

Een beet van een teek is vaak onschuldig en pijnloos. Als de teek besmet is met de Lyme-bacterie, kan je er ziek van worden. De ziekte van Lyme is meestal goed te behandelen met antibiotica. Zonder behandeling kan deze ziekte chronische klachten veroorzaken aan het hart, het zenuwstelsel, de gewrichten en de huid. Heb je na een week een uitdijende rode of blauwachtige ring of vlek op de plaats van de tekenbeet? Ga dan naar je huisdokter.

Controleren is een must

Teken kunnen zich overal vastbijten. Ze houden vooral van je lies, knieholte, oksel, bilspleet, de plaats achter je oren en rond je haargrens in je nek. Controleer altijd op tekenbeten als je in het groen geweest bent. Laat iemand anders de plekken controleren die je zelf niet goed kunt zien of gebruik een spiegel. Controleer ook of er teken zijn op je kleding. Krijg je de teken niet uit je kleding? Was ze dan op 60°C.

Verwijder de teek met een tekenverwijderaar (bv. koevoetje, tekenkaart)

Verwijder de teek zo snel mogelijk met een tekenverwijderaar – te koop bij je apotheker. Hoe doe je dat?

- Volg de instructies van de tekenverwijderaar
- Trek nooit aan het achterlichaam, want dan kan ze in tweeën scheuren

- Gebruik geen alcohol, jodium, olie, zeep of andere middelen voordat je de teek weghaalt. Ontsmet de wonde enkel achteraf met ontsmettingsalcohol.

Wanneer ga je naar de huisarts?

- Als je de teek niet helemaal hebt kunnen verwijderen
- Als je rode vlekken, de typisch uitdijende vlek of ring, hoofdpijn en/of pijn in de armen of benen krijgt na de tekenbeet
- Als je koorts en griepsymptomen krijgt na een tekenbeet
- Let op! Deze symptomen treden in regel pas na een week, soms nog na maanden op.

Voorkomen is beter dan genezen

Ga je wandelen, spelen of sporten in de natuur, dan kan je tekenbeten gemakkelijk voorkomen:

- Draag gesloten schoenen
- Doe een lange broek aan en stop je broekspijpen in je sokken
- Draag kledij met lange mouwen
- Tekens kruipen soms op je hoofd. Draag daarom een pet als extra bescherming
- Blijf op de paden en vermijd lage struiken en hoog gras.
- Ga je naar een natuurgebied of heb je een tuin waar teken voorkomen, dan kan je je huid insmeren met insectenwerende middelen op basis van DEET (30%) of IR3535. Let wel op: deze producten beschermen je slechts tijdelijk. Wees extra voorzichtig bij kinderen. Lees altijd aandachtig de bijsluiter.
- Controleer na een uitstap in de natuur of tuinwerkje kledij en lichaam grondig (van boven naar onder en van links naar rechts).

Registreer een tekenbeet op tekennet.be

Om de ziekte van Lyme te bestrijden, is het belangrijk om de gebieden met het hoogste risico op tekenbeten te kennen. Help jij mee om deze gebieden in kaart te brengen? Registreer elke tekenbeet op de website www.tekennet.be of via de app TekenNet. Hoe meer mensen deelnemen, hoe beter de kaarten de werkelijkheid weerspiegelen. In ruil wordt je tekenbeet opgevolgd.

Meer informatie over teken vind je op www.gezondheidsmilieu.be/teek.

Aandachtspunten:

1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief of op dynamische borden
2. Bronnen vermelden aub: dit is een publicatie van Logo Kempen vzw en het VIGeZ
3. Indien u een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.

