

Besmetting voorkomen

Een paar eenvoudige tips kunnen je risico op een tekenbeet verminderen:

- Draag een T-shirt met lange mouwen en een lange broek als je de natuur intrekt.
- Draag dichte schoenen en stop je broekspijpen in je sokken of schoenen.
- Draag lichtgekleurde kleding. Daarop zie je teken gemakkelijker zodat je ze tijdig kunt verwijderen.
- Blijf op de paden en vermijd hoog gras.
- Controleer dagelijks of je ergens op je lichaam een tekenbeet hebt. Inspecteer vooral je liezen, oksels, knie- en elleboogholten en je hoofdhaar grondig. Zo ben je zeker dat een teek nooit langer dan 24 uur op je huid zit. Dat is namelijk de tijd die een teek, besmet met de bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt, nodig heeft om je te besmetten.
- Gebruik eventueel insectenwerende producten op basis van DEET (Diethyl toluamide). Ze garanderen echter geen absolute veiligheid en werken maar gedurende enkele uren. Omdat DEET bestaat in verschillende vormen en concentraties, vraag je het best raad aan je apotheker. Het product kan ook schadelijk zijn, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap, als je borstvoeding geeft of bij jonge kinderen.
- Onderzoek je huisdier na een wandeling in het bos. De vacht is een voorkeursplaats van teken.

Een tekenbeet behandelen

- Verwijder de teek zo snel mogelijk en in ieder geval binnen de 24 uur. Hoe sneller je ze weghaalt, hoe minder kans op besmetting.
- Verdoof of ontsmet de teek niet met alcohol, olie, nagellak of andere middelen. Want dat doet het risico op besmetting toenemen.
- Grijp de teek met een tekentang, een pincet of twee vingers. Neem hem vast bij de kop, zo dicht mogelijk tegen de huid. Trek hem voorzichtig in een rechte beweging uit de huid en zorg ervoor dat je zijn lijf niet samenknijpt.
- Als de kop van de teek hierbij afbreekt en er een stukje in de huid achterblijft, is dat niet erg. Het resterende stukje zweert er, net als een splinter, vanzelf weer uit.
- Maak na het verwijderen van de teek het wondje schoon

met water en zeep en ontsmet het daarna met een product op basis van alcohol (70 %) of met een product op basis van chloorhexidine.

- Noteer de datum van de tekenbeet. Eventuele symptomen in geval van besmetting kunnen pas een hele tijd later optreden.
- Hou de plaats van de tekenbeet de eerste drie weken na verwijdering goed in het oog. Indien er een groter wordende rode vlek ontstaat contacteer je zo snel mogelijk je huisarts.

Naar de dokter?

Na een tekenbeet raadpleeg je het best je arts als

- de teek langer dan 24 uur op je huid heeft vast gezeten
- je last krijgt van toenemende rode vlekken op de plaats van de beet, griepachtige verschijnselen of hoofdpijn
- als je enkele weken tot maanden na een tekenbeet symptomen van de ziekte van Lyme ontwikkelt.

Een bloedonderzoek kan aantonen of je besmet bent.

Fabeltjes over tekenbeten

- Eens je een tekenbeet gehad hebt, ben je immuun en kun je niet meer besmet worden.
Fout De aanwezige afweerstoffen beschermen niet tegen een volgende infectie. Bij elke nieuwe tekenbeet loop je dus opnieuw het risico om besmet te worden.
- Als je in de buurt komt van een persoon of dier met de ziekte van Lyme kun je besmet worden.
Fout De ziekte van Lyme wordt niet overgedragen van persoon op persoon, noch van dier op mens.
- Een teek moet altijd door een arts verwijderd worden.
Fout Je moet dat zo snel mogelijk zelf doen.
- Na elke tekenbeet moet je antibiotica nemen.
Fout De kans op infectie is zo klein dat het geen zin heeft om na een willekeurige tekenbeet als voorzorgsmaatregel een antibioticum te nemen.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheidspromotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via www.cm.be/publicaties.

Heb je een klacht?

Laat het ons weten via www.cm.be/klachten of contacteer een CM-medewerker.

Met jouw reactie verbeteren we immers onze service.

Wij garanderen een eerste reactie binnen de zeven dagen en de volledige behandeling van je klacht binnen de 30 dagen.

V.U.: Martine Van de Walle, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© CM - mei 2016

**Zoek je info over gezondheid?
Surf dan naar www.cm.be/gezond-leven.**

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Hoe gaat het met u?

Teken

Gevaarlijke bestjes!



CM. Hoe gaat het met u?

FOL030-16

Teken

Een tekenbeet is pijnloos maar kan ernstige gevolgen hebben als je ze niet tijdig ontdekt. In België kan een tekenbeet leiden tot de ziekte van Lyme. Op buitenlandse bestemmingen kunnen teken ook andere ziektes overbrengen.



Wat is een teek?

Een teek is een minuscuul klein spinachtig diertje, nauwelijks groter dan een speldenkop (2 tot 4 mm). Terwijl een teek bloed zuigt, wordt het achterlijf steeds dikker. Volgezogen met bloed kan een teek tot 12 mm groot worden. Er zijn verschillende soorten teken in Europa, maar niet alle teken brengen ziektekiemen over op de mens.

Waar vind je teken?

Teken leven vooral in bossen, weiden en velden, in hoog gras, varens en struiken, in stadsparken en in tuinen. Ze houden van warmte en luchtvochtigheid. Tijdens droge zomermaanden zijn ze minder talrijk.

In België komen in alle streken teken voor. Ze zijn het jaar door aanwezig maar worden pas actief in de periode tussen maart en oktober als de temperatuur boven de 10°C is.



Een tekenbeet herkennen

Een teek wacht geduldig op een voorbijkomende 'prooi'. Eenmaal op het lichaam van de gastheer (mens of dier) zoekt de teek een plaats om bloed te zuigen, bij voorkeur op warme delen van de huid (oksel, lies, knieplooi, haar-grens). De teek boort zijn snuit in de huid van de gastheer, verankert er zich met behulp van zijn omklapbare kaken en hecht zich vast.

Een vastgeankerde teek ziet eruit als een donker plat schijfje dat aan één kant heel stevig vastzit in de huid. Naargelang ze meer bloed zuigt, wordt de teek dikker en neemt ze een meer langwerpige vorm aan. Omdat een tekenbeet meestal pijnloos is en niet jeukt, merk je ze vaak niet op.

Mogelijke gevolgen

Meestal blijft een tekenbeet voor de mens zonder gevolgen en is het enige letsel een lokale huidreactie. De plaats rond de beet wordt rood en in het centrum ervan een beetje hard. Dat rode plekje verdwijnt vanzelf na een paar dagen.

Als een teek besmet is met een ziektekiem en die op jou overdraagt, kun je verschillende ziekten ontwikkelen. De bekendste is de ziekte van Lyme.

De ziekte van Lyme

Deze ziekte werd vernoemd naar het Amerikaanse plaatsje Lyme waar ze voor het eerst ontdekt werd. Een *Borrelia*-bacterie is de oorzaak van de ziekte die meestal in **drie fasen** verloopt.

In de eerste fase (enkele dagen tot enkele weken na de beet) krijg je rond de tekenbeet een rode of blauwrode, ronde vlek. Deze plek wordt langzaam groter (soms tot meer dan 5cm. diameter) en verbleekt vanuit het midden naar de randen toe waardoor ze lijkt op een rode 'cirkel'.



Gelijktijdig kunnen ook griepachtige verschijnselen optreden zoals hoofdpijn, lichte koorts, spierpijn, moeheid.

In de tweede fase (enkele dagen tot weken na de beet) kun je last hebben van pijn in de armen en benen, pijn of zwellingen in de gewrichten, hartritmestoornissen, hersen(vlies)ontsteking. Ook zenuwstoornissen komen voor zoals vervorming van het gezicht door verlamming van de aangezichts-spieren, dubbel zien, ontsteking van zenuwen.

In de derde fase (enkele maanden tot jaren na de tekenbeet) kun je last hebben van blijvende pijn en zwellingen in de gewrichten, aanhoudende zenuwstoornissen en een chronische huidziekte.



Het risico dat je de ziekte doormaakt na een tekenbeet is niet zo groot. Er zijn maar een klein aantal van de teken besmet met de bacterie én de teek moet minstens 12 uur aan de huid vastgehecht blijven om de bacterie over te brengen. Elke avond je lichaam controleren op teken is dus belangrijk.

De ziekte is goed te behandelen met antibiotica, ook al wordt ze pas in een later stadium ontdekt. Het herstel duurt dan wel langer en er kunnen restverschijnselen blijven.

Er bestaat nog geen vaccin tegen de ziekte van Lyme. Je kunt verschillende keren besmet raken. De ziekte wordt niet van persoon op persoon overgedragen.

De ziekte van Lyme wordt erkend als beroepsziekte bij jacht-opzieners, landbouwers, boswachters, dierenartsen ... Ze hebben recht op een uitkering van het Fonds voor Beroepsziekten.

Tekenencefalitis



Deze ziekte komt veel minder vaak voor dan de ziekte van Lyme. Je kunt ze vooral oplopen in bosrijke streken in Centraal- en Oost-Europa en in sommige gebieden van Noord-Europa. Een virus veroorzaakt een ontsteking van de hersenen en het hersenvlies. De infectie verloopt meestal zeer mild zonder symptomen of met vage griepachtige klachten. Slechts in een minderheid van de gevallen zullen er neurologische klachten met hersen- en/of hersenvliesontsteking optreden. Maar ook dan zal de ziekte meestal zonder blijvende letsels voorbijgaan.

Er bestaat geen behandeling. Het virus kan al zeer snel na de tekenbeet worden overgedragen. Als het om een besmette teek gaat, is de overdracht van het virus vaak reeds gebeurd op het ogenblik dat de teek wordt opgemerkt. Maatregelen om tekenbeten te voorkomen zijn hier dus erg belangrijk. Er bestaat een vaccin tegen het virus via 3 inentingen, verdeeld over een jaar. Een herhalingsinenting krijg je na 3 jaar en vervolgens om de vijf jaar. Voor CM-leden tot en met 25 jaar betaalt CM een deel van de aankoopprijs van het vaccin terug. Voor meer informatie kun je terecht in je CM-kantoor of op www.cm.be.