

## 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, knieën elleboogholten en je hoofdhuid 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 nodig heeft om je te besmetten.
- Bescherm je met insectenwerende middelen die 30 % diëthyltoluamide (DEET) bevatten. Die middelen werken echter slechts tijdelijk en enkel op de plaats waar je het product hebt aangebracht. Antimuggenmiddelen bevatten meestal minder dan 30 % DEET en beschermen je dus onvoldoende tegen tekenbeten. Voorzichtigheid met die producten is geboden voor kinderen en zwangere vrouwen.
- Onderzoek je huisdier na een wandeling in het bos. De vacht is een voorkeursplaats van teken.

## Een tekenbeet behandelen

- Teken die zich nog niet vastgehecht hebben, kun je met een warme douchestraal wegsprengen.
- Verwijder de teek zo snel mogelijk en in ieder geval binnen de 24 uur. Hoe sneller je ze weghaalt, hoe minder kans op besmetting.
- Neem de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast met een pincet en verwijder ze langzaam in één ruk van je huid. In de apotheek kun je daarvoor een speciaal tekenpincet kopen. Daarmee kun je de teek gemakkelijk vastgrijpen en uit je huid halen.
- Bij gebrek aan een pincet kun je de teek ook vastgrijpen met je vingernagels.
- Ontsmet de plaats van de tekenbeet grondig.

- Verdoof of dood de teek niet met alcohol of ether. Er zijn aanwijzingen dat de kans op besmetting daardoor toeneemt.
- Noteer de datum van de tekenbeet. Mocht je een besmetting hebben opgelopen dan uit die zich vaak een hele tijd later.
- Als er een stukje van de monddelen van de teek in de huid achterblijft, is dat ongevaarlijk. Dat komt er vanzelf weer uit.

## Naar de dokter?

Na een tekenbeet raadpleeg je het best je arts als

- er resten van de teek in je huid zijn achtergebleven;
- je last krijgt van rode vlekken, hoofdpijn en/of pijn in je armen of benen;
- je zwanger bent;
- je hoge koorts en/of griepsymptomen hebt.

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 Gezondheids promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).

V.U.: Bert Peirsegeale, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© CM - juni 2009

**Zoek je info over gezondheid?  
Surf dan naar [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).**

**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](http://www.cm.be).**



CM. Op uw gezondheid.

# Teken

**Gevaarlijke beestjes!**



CM. Op uw gezondheid.

FOL030

## 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, onder te verdelen in harde en zachte teken. In Europa kunnen alleen harde teken ziekten overbrengen 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. Warmte en luchtvochtigheid creëren een gunstig klimaat voor teken. Tijdens droge zomermaanden zijn ze minder talrijk.

In België komen bijna overal teken voor, maar vooral in de regio's rond Leuven, Nijvel, Namen en Dinant. Tekenen vind je vooral in de periode tussen juni en oktober, soms ook tussen april en november, afhankelijk van de weersomstandigheden.



### 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 in een holte (oksel, lies, knie). De teek boort zijn snuit vrijwel pijnloos 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 bacterie en die besmetting 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. De bacterie *Borrelia burgdorferi* is de oorzaak van de ziekte die meestal in drie fasen verloopt.

In de eerste fase (3 dagen tot 3 maanden na de beet) krijg je rond de tekenbeet rode uitslag. Die breidt zich geleidelijk uit en kan tot meer dan 5 cm diameter krijgen. Na enige tijd wordt de beet in het midden weer bleker zodat er een ring ontstaat. Ook griepachtige verschijnselen zoals hoofdpijn, keelpijn, koorts ... zijn symptomen.

In de tweede fase (enkele weken tot maanden na de beet) kun je last hebben van pijn in je armen en benen, verlamming van je gezichtsspieren, dubbelzien en hartritme-stoornissen.

In de derde fase (enkele maanden tot jaren na de tekenbeet) kun je last hebben van pijn en zwelling van één of meerdere gewrichten (vaak de knie) en chronische huidaan-doeningen op armen of benen.

Het risico dat je de ziekte doormaakt als gevolg van een tekenbeet wordt in West-Europa op minder dan 1 % geschat. 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 jachtopzieners, landbouwers, boswachters, dierenartsen ... Ze hebben recht op een uitkering van het Fonds voor Beroepsziekten.

#### Frühsummer-Meningo-Encyphalitis

Deze ziekte komt veel minder vaak voor dan de ziekte van Lyme. Je kunt ze vooral oplopen in bosrijke Centraal-Europese landen zoals Oostenrijk, Zwitserland en Duitsland. Het is een ontsteking van de hersenen en het hersenvlies die veroorzaakt wordt door een virus. De ziekte verloopt vaak in twee fasen. Eén tot twee weken na de tekenbeet krijg je gedurende enkele dagen koorts. Soms krijg je nadien een tweede ziekteperiode met hoge koorts, hoofdpijn en verlamingsverschijnselen.

Er bestaat geen behandeling. Wel kan een arts uiterlijk 4 dagen na de beet afweerstoffen toedienen om de ziekte te voorkomen. Er bestaat een vaccin tegen het virus dat via 3 inentingen, verdeeld over ruim een jaar, bescherming biedt voor een periode van 3 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](http://www.cm.be).

#### Fièvre boutonneuse

Deze ziekte komt vooral voor in landen rond de Middellandse Zee. Ze wordt veroorzaakt door een bacterie. Kenmerkend is een klein zweertje met een zwart korstje op de plaats van de beet, koorts en rode vlekjes op handpalmen en voet-zolen en later op heel het lichaam. De koorts houdt enkele dagen tot twee weken aan. De ziekte wordt behandeld met antibiotica.