

## Instructie tekenbeten

Behorend bij Veiligheidsinstructie excursies IVN Amstelveen

### Instructie voor deelnemers aan IVN-activiteiten

Wijs voor het begin van IVN-buitenactiviteiten die plaatsvinden in maart t/m november altijd kort op het risico op de ziekte van Lyme, als gevolg van een tekenbeet:

- Voorkom dat je gebeten wordt door een teek door nauwsluitende kleding te dragen en de broekspijpen zonodig in de sokken te doen.
- Controleer na de excursie thuis of je door een teek gebeten bent en verwijder deze met een tekenpincet (niet verdoven met alcohol o.i.d.! Wondje wel na het verwijderen van de teek ontsmetten).
- Noteer de datum van de tekenbeet en hou de plek in de gaten. Ga naar de huisarts als de plek verbleekt en er rondom een of meer rode ringen ontstaan, of als de rode plek steeds groter wordt. Dit kan gebeuren tussen een paar weken tot uiterlijk drie maanden na de tekenbeet.
- Was na afloop van de excursie goed je handen, zeker als je met je handen aan/in de grond hebt gezeten.

### Achtergrondinformatie ziekte van Lyme

Steeds meer teken in Nederland zijn besmet met de ziekte van Lyme. De ziekte kan ernstige gevolgen hebben, als niet bijtijds wordt ingegrepen. De bacterie kan leiden tot ernstige aandoeningen aan de zenuwen, gewrichten en het hart.

Teken komen niet alleen voor in natuurgebieden, maar ook in stadsparken en tuinen. De teek is actief van begin maart tot eind november.

### Herkenning van de ziekte van Lyme

Vaak ontstaat op de plaats van de beet een rood plekje. Wanneer dit niet groter wordt dan een anderhalve centimeter en binnen 1-2 weken weer verdwijnt, is de kans klein dat er sprake is van een infectie met de ziekte van Lyme. Wanneer de rode plek steeds groter wordt en in het centrum weer verbleekt, is er vrijwel zeker sprake van de ziekte van Lyme. Deze huidaandoening ontstaat bijna altijd binnen drie maanden en meestal zelfs al binnen drie weken na de beet. Soms zijn de verschijnselen anders. Zo kan bijvoorbeeld de plek egaal rood blijven of zijn er meerdere ringen om elkaar heen zichtbaar. De helft van de patiënten met de genoemde verschijnselen heeft geen tekenbeet opgemerkt.

Als snel wordt ingegrepen wordt kan de ziekte van Lyme effectief bestreden worden met een antibioticum.

### **Voorkomen van de ziekte van Lyme**

- Blijf op de paden en draag goed sluitende kleding, bijvoorbeeld een broek met lange pijpen die in de sokken worden gestopt. De kans op tekenbeten neemt daarmee af.
- Verwijder de teek zo snel mogelijk. De kans dat een teek de ziekte van Lyme overbrengt neemt toe met de duur die de teek vastzit in de huid.
- Controleer het lichaam op teken na een wandeling of kamperen in een natuurgebied.
- Noteer de datum van een tekenbeet en controleer de plaats van de beet een aantal weken op het ontstaan van een rode plek. Wanneer deze plek geleidelijk groter wordt raadpleeg dan de huisarts.

### **Het verwijderen van een teek**

De kans op ziekte van Lyme is erg klein wanneer teken binnen 24 uur én op de juiste manier worden verwijderd. Tekenen kunnen het best verwijderd worden met behulp van de daarvoor ontwikkelde tekenpincet:

- Pak, indien mogelijk, de huid zo vast dat er een 'heuveltje' ontstaat.
- Houd de pincet vast tussen duim en wijsvinger en druk de pincet open.
- Plaats de open pincet over de kop van de teek, zo dicht mogelijk op de huid.
- Verwijder de teek door de pincet te draaien en voorzichtig aan de pincet te trekken, totdat de teek loslaat. Het minuscule snuitje van de teek kan afbreken. Dit is niet erg omdat dat niet besmet is. Net zoals een splinter komt de snuit vanzelf weer uit de huid.
- De teek mag van tevoren niet worden bewerkt met alcohol, olie, nagellak of andere middelen. Door het gebruik van deze middelen bestaat de kans dat de teek de inhoud van de speekselklieren en de darm in de huid brengt, waardoor juist een infectie ontstaat.
- Desinfecteer het bijtewondje, ná verwijderingen van de teek, met alcohol 70% of met jodium.

De pincet kan na gebruik in kokend water worden gedesinfecteerd.