



Instructie tekenbeten

Voorkomen van de ziekte van Lyme

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 op de paden te blijven en draag goed sluitende kleding, bijvoorbeeld een broek met lange pijpen die zo nodig in de sokken worden gestopt. De kans op tekenbeten neemt daarmee af.
- Controleer het lichaam op teken na een wandeling of kamperen in een natuurgebied.
- Was na afloop van de excursie goed je handen, zeker als je met je handen aan/in de grond hebt gezeten, vanwege mogelijke aanwezigheid van teken.
- Als je een teek hebt, verwijder die teek dan 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.
- Noteer de datum van een tekenbeet en controleer de plaats van de beet op het ontstaan van een rode plek. Wanneer deze plek geleidelijk groter wordt of er een rode ring ontstaat met een verblekend centrum raadpleeg dan de huisarts. Dit kan gebeuren tussen een paar weken tot uiterlijk 3 maanden na de tekenbeet.

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:

- 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 een rustige trekkende beweging te maken waardoor de teek loskomt en de teek de huid moet loslaten. Je moet de teek nooit draaien, schrapen of knijpen. Het minuscule snuitje van de teek kan afbreken. Dit is niet erg, omdat dat niet besmet is.
- 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.

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 kan de ziekte van Lyme effectief bestreden worden met een antibioticum.

Versie: mei 2023