

## De teek

In het Tiny Forest leven allerlei beestjes. Er kunnen ook teken leven. Teken hebben een slechte naam, maar als je er goed mee omgaat kunnen ze geen kwaad.

Is je kind een dag(deel) in de natuur geweest? Controleer je kind van top tot teen en verwijder eventuele teken binnen 24 uur. Dan is de kans heel klein dat je kind besmet raakt met Lyme.

Lees onderstaande informatie over teken zorgvuldig door.

### Wat zijn teken

Teken zijn spinachtige beestjes. Ze zitten graag in struiken, hoog gras en tussen dode bladeren. Om te overleven en te groeien zuigen teken bloed uit een 'gastheer'. De gastheer kan een hert of hond zijn, maar ook een mens. Een teek kan niet vliegen of springen; hij kruipt op de gastheer.

Een teek is eerst maar een paar millimeter groot en plat. Als de teek zich volzuigt met bloed wordt hij groter en bol. Een volgezogen teek kan tot een centimeter groot worden. Teken hebben een donkere kleur.

### Waarom moet je opletten op teken?

Ongeveer 20% van de teken draagt een bacterie bij zich die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Lyme is een vervelende ziekte die zich kan uiten in uiteenlopende klachten. Ongeveer 2% van de mensen die wordt gebeten krijgt de ziekte van Lyme. Niet iedereen die besmet is, krijgt klachten.

### Hoe bescherm ik mezelf tegen tekenbeten?

Je verkleint de kans op een tekenbeet met bedekkende kleding. Draag een lange broek met de pijpen in je sokken gestopt en draag lange mouwen met een nauwe sluiting. Hier kun je ook bij je leerlingen op letten. Ook kun je beschermende middeltjes zoals DEET kopen bij de drogist. LET OP: ook met bescherming kan een teek bijten. Controleer je kind dus altijd op teken nadat hij/zij in het bos is geweest.

### Hoe controleer je op tekenbeten?

Zoek naar kleine donkere puntjes of bolletjes. Ze lijken een beetje op een moedervlek. Teken zitten graag op warme plekjes. Controleer dus extra goed tussen de tenen, bij de haargrens in de nek, onder de oksels, in de knieholtes, bij de oren, de liezen, enzovoorts.

### Wat moet je doen bij een tekenbeet?

- Verwijder de teek. Hoe sneller, hoe beter. Als je de teek binnen 24 uur verwijdert, is de kans heel klein dat je er ziek van wordt.
- Gebruik een speciale tekentang of tekenkaart om de teek te verwijderen. Lees de gebruiksaanwijzing goed door.
- Houd de weken na de beet de plek in de gaten. Ontstaat er een rode kring omheen? Of ontstaan andere lichamelijke klachten? Neem dan contact op met de dokter. Het bijgevoegde formulier helpt je onthouden waar de teek zat en wanneer je deze hebt verwijderd.

### Controleren op teken

Heb je een teek gevonden? Gebruik dan een tekenpen of tekenkaart om deze te verwijderen.

Vul vervolgens de tabel hieronder in. Zo onthoud je belangrijke informatie over de tekenbeet.

Op de tekening kun je de plek aankruisen waar de teek zat. Je kan de eruit gehaalde teek ook op die plaats plakken met plakband. Zo kun je goed onthouden waar de teek zat. Houd die plek de komende tijd in de gaten. Ontstaat er een rode kring rond die plek? Of krijgt het kind andere lichamelijke klachten? Maak dan een afspraak met de dokter.

### Gegevens tekenbeet

Naam:.....

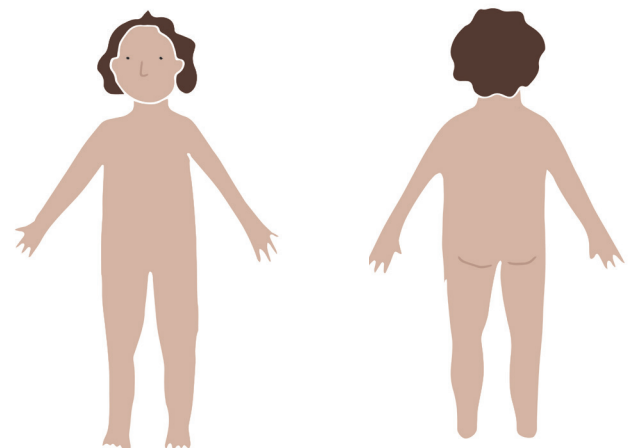
Ik heb de teek gekregen toen ik hier was:

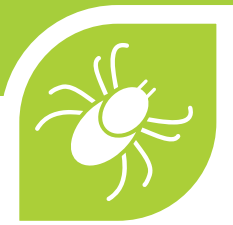
.....

Het was op deze datum:.....

De teek zat hier op mijn lichaam (beschrijf de plek en kruis het aan op het plaatje):

.....





In het Tiny Forest leven allerlei beestjes. Er kunnen ook teken leven. Teken hebben een slechte naam, maar als je er goed mee omgaat kunnen ze geen kwaad. Controleer jezelf van top tot teen na een dag in het bos en verwijder een teek binnen 24 uur nadat je gebeten bent. Dan is de kans heel klein dat je besmet raakt met Lyme.

Ga je met de klas aan de slag in het Tiny Forest? Lees onderstaande informatie goed door en informeer leerlingen en ouders over het belang van een tekencontrole.

### Wat zijn teken

Teken zijn spinachtige beestjes. Ze zitten graag in struiken, hoog gras en tussen dode bladeren. Om te overleven en te groeien zuigen teken bloed uit een 'gastheer'. De gastheer kan een hert of hond zijn, maar ook een mens. Een teek kan niet vliegen of springen; hij kruipt op de gastheer.

Een teek is eerst plat en maar een paar millimeter groot. Wanneer de teek zich volzuigt met bloed dan wordt deze bolrond en tot ruim een centimeter groot. Teken zijn donker van kleur.

### Waarom moet je opletten op teken?

Ongeveer 20% van de teken daagt een bacterie bij zich die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Lyme is een vervelende ziekte die zich kan uiten in uiteenlopende klachten. Ongeveer 2% van de mensen die wordt gebeten krijgt de ziekte van Lyme. Niet iedereen die besmet is, krijgt klachten.

### Hoe bescherm ik mezelf tegen tekenbeten?

Je verkleint de kans op een tekenbeet met bedekkende kleding. Draag een lange broek met de pijpen in je sokken gestopt en draag lange mouwen met een nauwe sluiting. Hier kun je ook bij je leerlingen op letten. Ook kun je beschermende middeltjes zoals DEET kopen bij de drogist. LET OP: ook met bescherming kan een teek bijten. Controleer jezelf daarom altijd op teken als je een dag(deel) in een Tiny Forest of ander natuurgebied bent geweest.

### Hoe controleer je op tekenbeten?

Zoek naar kleine donkere puntjes of bolletjes, vergelijkbaar met een moedervlek. Teken gaan graag op een warm plekje zitten. Controleer dus extra goed tussen de tenen, bij de haargrens in de nek, onder de oksels, in de knieholtes, bij de oren, de liezen, enzovoort.

### Wat moet je doen bij een tekenbeet?

- Verwijder de teek. Hoe sneller, hoe beter. Als je de teek binnen 24 uur verwijdert, is de kans heel klein dat je er ziek van wordt.
- Gebruik een speciale tekentang of tekenkaart om de teek te verwijderen. Lees zorgvuldig de gebruiksaanwijzing.
- Houd de weken na de beet de plek in de gaten. Ontstaat er een rode kring omheen? Of ontstaan andere lichamelijke klachten? Neem dan contact op met de dokter. Het bijgevoegde formulier helpt om te onthouden waar de teek zat en wanneer je deze hebt verwijderd.

### Wat communiceer je naar kinderen?

Het is belangrijk om kinderen te vertellen wat teken zijn, waarom je hierop moet controleren en hoe je dat doet. Het is echter zonde als kinderen bang worden voor teken en dit hun natuurbeleving in de weg staat. Benadruk dat er niets aan de hand is als je teken binnen een dag verwijdert. Kortom: we hoeven niet bang te zijn voor teken, maar we moeten onszelf wel goed controleren na een dag(deel) in de natuur.

### Wat communiceer je naar ouders?

Ook voor ouders geldt: het is van belang om hen te informeren, maar het is niet de bedoeling om hen bang te maken voor de natuur. Geef aan dat er mogelijk teken leven in het Tiny Forest. Leg uit dat je de kinderen kunt beschermen en dat een tekenbeet geen kwaad kan, mits je goed controleert op teken nadat je in de natuur bent geweest. Vraag ouders om kinderen hierbij te helpen.

Er is een aparte 'Tekenen in het Tiny Forest - infosheet voor ouders'. Hierop staat de belangrijkste informatie over teken en wat ouders kunnen doen om besmetting met Lyme te voorkomen. Deel deze informatie met ouders.