



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Tekenbeet in het buitenland

Bent u in het buitenland gebeten en u krijgt een rode ring of andere klachten na een tekenbeet? Ga dan direct naar een arts, ook als u nog in het buitenland bent. Vermeld altijd waar, wanneer en in welk land u door een teek gebeten bent.

Beschermen tegen tekenbeten?

Mensen die veel in aanraking komen met teken kunnen maatregelen nemen om tekenbeten te voorkomen.

De belangrijkste maatregelen zijn op de paden blijven, bedekkende kleding dragen en de huid met DEET insmeren. Kijk voor meer informatie op rivm.nl/tekenbeet.

Een teek? Pak 'm beet!



Vooral na een dag 'in het groen'

Het is heerlijk en ontspannend om in de natuur te zijn. Bent u veel in de natuur dan is de kans op een tekenbeet groter. Controleer uzelf en anderen op tekenbeten nadat u 'in het groen' bent geweest. Want van een tekenbeet kunt u ziek worden.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

maart 2013

Kijk voor meer informatie op



rivm.nl/tekenbeet

Of neem contact op met de GGD
in uw regio. Het adres kunt u
vinden via www.ggd.nl

Teken

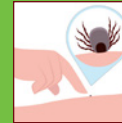
Teken lijken op kleine platte spinnetjes. Ze leven van bloed. Teken komen in het hele land voor, in bos, park, hei, duinen of in de tuin. Ze zitten in de buurt van bomen of struiken in hoog gras of tussen dode bladeren.

Teken kruipen op dieren of mensen en bijten zich vast in de huid. Dat valt vaak niet op. Door het zuigen van bloed zwellen teken na een paar dagen op tot een bruin of grijs bolletje ter grootte van een erwt. De meeste mensen worden gebeten tussen maart en oktober.



Controleer op tekenbeten!

Controleer uw lichaam op tekenbeten als u in het groen bent geweest. Teken kunnen zich overal vastbijten, maar vooral in liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, achter de oren en rond de haargrens in de nek. Controleer ook of er teken op je kleding of op je picknickkleed zitten.



Teken zijn erg klein!

Kijk goed, gebruik eventueel een vergrootglas. Laat iemand anders controleren op de plekken die u zelf niet goed kunt zien of gebruik een spiegel. Krijgt u de teken niet uit uw kleding, was ze dan op 60°C of doe ze in de wasdroger.



Haal teken snel weg!

Hoe langer de teek in uw huid zit, hoe groter de kans dat hij ziekteverwekkers overdraagt. Gebruik geen alcohol, jodium, olie of andere middelen voordat u de teek verwijdert. Neem op vakantie een puntig pincet mee.



Hoe haalt u de teek weg?

Pak de teek met een puntig pincet zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast en trek hem er langzaam uit. Als een stukje van de kop achterblijft, is dat ongevaarlijk. Gebruikt u een andere tekenverwijderaar? Volg de gebruiksaanwijzing. Ontsmet vervolgens het beetwondje. Schrijf op wanneer en waar op het lichaam u gebeten bent.

Teken kunnen de ziekte van Lyme overbrengen. Ongeveer één op de vijf teken is besmet met de lymebacterie.

In Nederland worden ieder jaar ongeveer 1 miljoen mensen door een teek gebeten. De meeste mensen worden daarna niet ziek.

Mensen die veel buiten zijn in de natuur, of kinderen die buitenspelen lopen meer kans op een tekenbeet. Dat geldt ook als u op vakantie bent of een dag in de natuur. Op campings en vakantieparken is het risico op tekenbeten klein, maar rondom de camping, in het bos of aan de waterkant kunnen teken voorkomen.

Naar de huisarts?

- Als de teek meer dan 24 uur in de huid gezeten heeft. Bespreek dan met de huisarts of behandeling gewenst is.
- Als er rond de plek van de tekenbeet een rode, zich uitbreidende ring ontstaat.
- Als u binnen 3 maanden griepachtige klachten, zenuwpijn of gewrichtsklachten krijgt die kunnen duiden op de ziekte van Lyme. Geef aan dat u door een teek gebeten bent.

Ontstaat er direct na de tekenbeet een klein rood plekje op de plek van de beet, dat zich niet langzaam uitbreidt, dan hoeft u zich geen zorgen te maken. Dat is een normale reactie van uw huid op de beet.



Ziekte van Lyme

Het meest voorkomende signaal van de ziekte van Lyme is een rode of blauwachtige, ringvormige vlek op de plaats van de tekenbeet. De vlek verschijnt meestal na enkele dagen tot twee weken na de beet, maar dat kan ook pas na 3 maanden zijn. Binnen een paar dagen wordt dit een

grotere ring. Soms kunnen mensen besmet raken zonder dat ze een rode ring hebben gezien.

Als de lymebacterie in het lichaam blijft, veroorzaakt dat in eerste instantie griepachtige verschijnselen of soms opzwellen van oorlel of tepel. Deze klachten ontstaan meestal binnen 3 maanden.

Als de ziekte niet opgemerkt wordt, kunnen later zenuw-, gewrichts-, huid- of hartklachten ontstaan. De klachten verschillen per persoon.

De ziekte van Lyme is te behandelen met antibiotica. Hoe eerder de ziekte wordt opgemerkt, hoe beter de behandeling zal aanslaan.