Scouting Nanne Zwiep

Informatieblad tekenbeet

www.nannezwiep.nl

versie 2013.1

Iedereen loopt in het bos, het park, maar ook in de eigen tuin de kans een tekenbeet op te lopen. Hoe voorkom je ze en wat moet je doen als je toch een tekenbeet hebt opgelopen?

Wat zijn teken?
Teken zijn kleine spinachtige insecten die vooral in bomen en struiken zitten. Ze variëren in grootte van een halve tot enkele millimeters en worden zelden groter dan een centimeter. Teken leven van het bloed dat ze opzuigen bij mensen en dieren.

Waarom zijn tekenbeten riskant?
Sommige teken zijn besmet met een bacterie, die via een beet kan worden overgebracht op mensen. Op deze manier kan men de ziekte van Lyme (*Lyme's disease*) oplopen. De belangrijkste risicofactor op besmetting is de tijd die de teek op de huid doorbrengt. De teek neemt er de tijd voor om zich vol bloed te zuigen. Hoe langer dat duurt, hoe groter de kans dat je besmet raakt. Teken moet je dus zo snel mogelijk verwijderen, bij voorkeur binnen 24 uur.

Hoe loop je een teek op?
Teken zitten overal in bomen, struiken en hoge grassen. Als een mens of dier passeert, laat de teek zich vallen en probeert zich vast te bijten in de huid van het slachtoffer. Teken gaan graag op plaatsen zitten waar de huid zacht, vochtig en warm is. Je kunt ze aantreffen achter de oren in de haren, tussen huidplooien, tussen tenen en vingers, in de knieholte, onder de elastiek van ondergoed of kousen, maar ook op andere plaatsen.

Hoe voorkom je dat?
Wijk nooit van de wandelpaden af en vermijd contact met struikgewas en hoog gras. Zorg ervoor dat alle lichaamsdelen bedekt zijn. Draag dus geen korte broek en korte mouwen. Stop in risicogebieden desnoods de broekspijpen in de sokken. Teken kunnen namelijk zelfs door de kleinste openingen naar binnen kruipen. Controleer 's avonds na verblijf in de natuur de huid op de aanwezigheid van teken.

Hoe verwijder je een teek?
Soms laten teken uit zichzelf los als je een hete douche of een heet bad neemt, maar dit werkt lang niet altijd. Wat je in ieder geval nóóit moet doen: de teek verdoven met alcohol, ether of andere middelen. Daardoor zou de teek kunnen braken en worden de ziektekiemen eerder aan je overgedragen.
Het beste is om een speciale tekentang te gebruiken. Met de tang moet je de teek in zijn 'nek' vastpakken, iets omhoog trekken en voorzichtig een kwartslag links- of rechtsom draaien totdat hij loslaat. Soms blijft de kop van de teek achter, maar dat is geen probleem. Het restant komt er, net als een splinter, na een paar dagen vanzelf wel uit. Ontsmet, zodra de teek is verwijderd, de plek met jodium of alcohol.

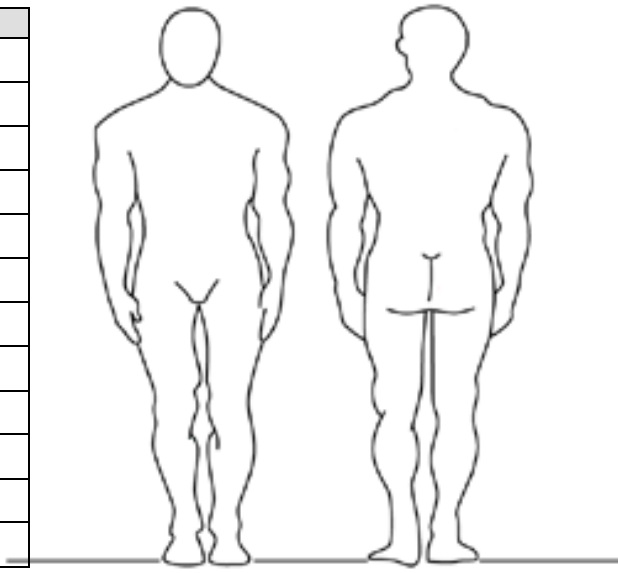
10 - 20 keer ware grootte

De beetplek kan enigszins ontsteken, maar dit kleine rode bultje moet snel weer weg zijn.
Wat zijn de symptomen van de ziekte van Lyme?
Lyme kan aandoeningen van gewrichten, huid, zenuwstelsel en hart veroorzaken. De ziekte kent drie opeenvolgende stadia.
Eerste stadium: Binnen drie maanden na de tekenbeet ontstaat vaak (niet altijd!) een rode ringvormige plek, die geleidelijk groter wordt. De ring blijft vaak een bepaalde tijd zichtbaar en trekt daarna weer weg, dit duidt echter niet op genezing!
Tweede stadium: Enkele weken tot enkele maanden na de tekenbeet kunnen aandoeningen van het zenuwstelsel, de gewrichten en het hart ontstaan. Dit kan leiden tot pijn in de armen of benen, hoofdpijn, dubbel zien en een aangezichtsverlamming, waardoor het ooglid niet meer sluit en de mondhoek hangt. Andere symptomen zijn ook mogelijk; hartklachten zijn zeldzaam.
Derde stadium: De neurologische verschijnselen en gewrichtsklachten worden chronisch. De huid van handen onderarmen, onderbenen en voeten kunnen donkerrood tot paars verkleuren.

Is de ziekte te behandelen?
Gelukkig is Lyme te behandelen en is genezing met antibiotica in elk stadium van de ziekte mogelijk. De kans op herstel is bijna 100%, maar in een later stadium groeit de kans op restverschijnselen. Neem bij symptomen in ieder geval altijd contact op met de huisarts en vermeld bij vage klachten altijd dat je een tekenbeet hebt gehad.

Bij uw zoon / dochter hebben wij één of meerdere teken verwijderd:

Datum:	Plaats:



Bij vragen kun je altijd contact opnemen met de leiding. **Kijk voor meer informatie op: www.rivm.nl/tekenbeet**