

De ziekte van Lyme



Noteer wanneer je juist een tekenbeet hebt gehad. **Volg een maand lang de symptomen op!** Zet een of meer herinneringen in je agenda. Ga naar je huisarts bij symptomen.

> Op welke symptomen moet je letten?

Het meest voorkomende signaal van de ziekte van Lyme is **een rode ringvormige plek rond de plaats van de tekenbeet**, die geleidelijk aan groter wordt.

Die plek verschijnt niet meteen, maar na enkele dagen tot enkele weken. Ook zonder behandeling verdwijnt de vlek spontaan, maar dan is de ziekte niet altijd verdwenen.

Ook symptomen die lijken op griep (koorts, gewricht-, keel- of spierpijn, algemeen ziektegevoel) kunnen optreden.

> Kun je de ziekte behandelen?

De ziekte van Lyme kan worden behandeld met antibiotica. **Krijg je een ring of griepachtige symptomen, ga dan zeker langs bij je huisarts en meldt de tekenbeet.**

Zonder behandeling blijft de bacterie in je lichaam. Dan kan je maanden tot jaren later klachten krijgen, meestal ter hoogte van je zenuwen of gewrichten. Een behandeling blijft mogelijk, maar die kan dan langer duren.

Laat je niet zomaar behandelen zonder correcte diagnose. De kans is klein dat je de ziekte doormaakt zonder dat je dat duidelijk opmerkt. Het meest voorkomende symptoom van de ziekte van Lyme, de ringvormige plek, is erg herkenbaar.



Een tekenbeet vermijden is niet gemakkelijk. Je kunt wel enkele eenvoudige maatregelen nemen om de kans te verkleinen dat een teek je bijt. **MAAR: geen enkele maatregel is 100% waterdicht. Controle blijft dus echt noodzakelijk.**



> Enkele preventiemaatregelen die je kan nemen

- Blijf zoveel mogelijk op de paden.
- Draag kleding die je armen en benen bedekt en gesloten schoenen. Stop je broekspijpen in je kousen.
- Draag lichtgekleurde kleding, dan zie je een teek beter.
- Gebruik een insectenwerend middel met bijvoorbeeld DEET op je onbedekte huid. Op de website tekenbeten.be vind je alle informatie daarover.

Buiten zijn, bewegen in en genieten van de natuur is leuk en bovenal gezond. Laat je dus niet afschrikken door het risico op een tekenbeet. **Controleer nog dezelfde dag op tekenbeten nadat je in de natuur was en volg de symptomen op. Zo verklein je het risico op de ziekte van Lyme.**

Wil je het onderzoek naar teken en tekenziekten mee ondersteunen? Registreer dan je tekenbeet in de app TekenNet.



Meer weten? www.tekenbeten.be



Vlaanderen
is zorg

**WEES NIET GEK.
DOE STEEDS DE TEKENCHECK.**
Van een tekenbeet kun je ziek worden.

- > **Controleer** jezelf en anderen op tekenbeten nadat je in de natuur bent geweest.
- > Vind je een teek? Haal hem dan **snel en op de juiste manier weg**.
- > Ga naar je huisarts bij **symptomen**.

Je vindt alle info ook op tekenbeten.be en via de app TekenNet.

AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID

> Wat is een teek?

Een teek is een heel klein donker spinachtig beestje.



> Waar komen teken voor?

Ze leven overal, maar vooral tussen vochtige bladeren en in hoog schaduwrijk gras. **Dat kan in het bos zijn, maar ook in je tuin, in de duinen, in heidegebied of in een park.**

Teken hebben bloed nodig om zich voort te planten. Ze kruipen op struiken of hoog gras en wachten tot een mens of dier passeert. Als ze eenmaal op je lichaam gekropen zijn, zoeken ze een geschikte plaats om zich vast te bijten. Dat kán het hele jaar door, maar de meeste teken zijn actief en bijten tussen maart en oktober.

> Hoe kan een teek je ziek maken?

Een teek kan drager zijn van verschillende bacteriën of virussen (ziektekiemen). Tijdens een beet kunnen die ziektekiemen in je lichaam komen en je ziek maken. De meest voorkomende ziektekiem veroorzaakt de ziekte van Lyme. Meer informatie daarover vind je achteraan in de folder en op de website.



De meeste mensen worden niet ziek van een tekenbeet.

> Hoe snel kan een teek je ziek maken?

Dat hangt af van het soort ziektekiem. Voor de ziekte van Lyme geldt: hoe langer de teek vastzit, hoe groter de kans dat de bacterie die de ziekte veroorzaakt, in je lichaam komt. Daarom is het belangrijk om de teek zo snel mogelijk te verwijderen.

**Verwijder een teek zo snel mogelijk
Dezelfde dag nog.**



**Verwijder de teek zo snel mogelijk. Zo verminder je het risico op de ziekte van Lyme.
Controleer daarom goed.**

> Waarom is het zo belangrijk om je te controleren op teken?

Voorkomen dat een teek je bijt is erg moeilijk.

- Een teek bijt je meestal **zonder dat je het merkt**. Een teek is erg klein en de beet is pijnloos.
- Een teek bijt zich vast op plaatsen die bedekt zijn met kleren, of die **niet direct zichtbaar zijn** (onder het haar, achter de oren, in de navel).
- Elk jaar worden **veel mensen** gebeten door een teek, zeker niet alleen na een wandeling in het bos. Ook jij kan gebeten worden.

> Wanneer controleren?

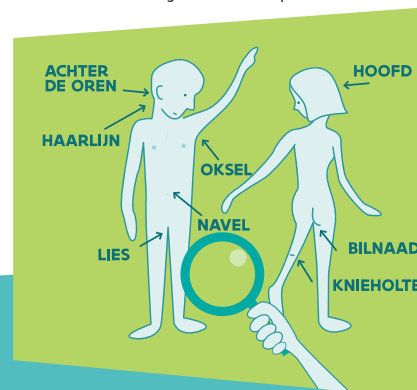
Maak een gewoonte van de tekencheck bij jezelf en anderen! **Controleer elke avond**

- nadat je gaan wandelen bent in het bos, in een park, op de heide of in de duinen.
- op kamp met de jeugdbeweging.

Heb je veel last van teken in je tuin? Controleer je dan elke avond. Lees op tekenbeten.be wat je nog kan doen wanneer je veel teken hebt in je tuin.

> Hoe moet je controleren?

Een teek kruipt op je lichaam én onder je kleren op zoek naar een warm plekje. Dat kan overal op je lichaam zijn. Controleer je dus ook overal! Laat anderen je helpen of gebruik een spiegel.



Wist je dat mensen die ooit een tekenbeet hebben gehad, zich vaker controleren? Laat je niet vangen en controleer, ook op die eerste beet!

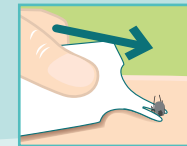
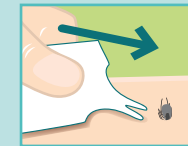
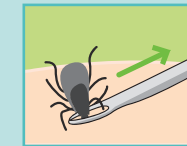


> Hoe verwijder je een teek?

- Knijp een teek niet plat, zo kan hij de bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt, doorgeven door te braken. Je kunt beter even wachten in plaats van de buik van de teek te pletten.
- Gebruik geen alcohol, jodium, zeep, ether of olie. Verbrand de teek ook niet. Ook zo vermijd je dat de teek gaat braken.
- **Gebruik een eenvoudige tekenverwijderaar!**
Verwijder een teek rustig en in één beweging.

Tekentrekker of tekenkaart.

Hou die dicht tegen je huid om de teek te verwijderen.



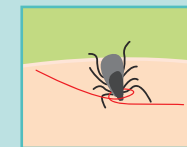
Pincet.

Kies een pincet met dunne punt. Neem de teek bij zijn kop vast, zo dicht mogelijk bij je huid zodat je de buik niet plet.



Hoe je andere tekenverwijderaars gebruikt, lees je op tekenbeten.be.

Heb je niets bij de hand? Je kunt eventueel een lus maken met een dun draadje of je kunt aan iemand met scherpe nagels vragen om de teek in één keer te verwijderen.



Het is niet erg als een pootje of een stukje van het hoofd blijft vasthaken in je huid. De bacterie wordt zo niet doorgegeven. Het kan wel een kleine infectie veroorzaken. Verzorg het wondje dus.