



## 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 op uw huid, wanneer en in welk land u door een teek gebeten bent.

## Beschermen tegen tekenbeten?

Mensen die veel in aanraking komen met teken (zoals boswachters of hoveniers) kunnen beschermende maatregelen nemen om de kans op een tekenbeet te verkleinen. Op de RIVM website vindt u deze maatregelen.

Kijk voor meer informatie op

[www.rivm.nl/tekenbeet](http://www.rivm.nl/tekenbeet)

Of neem contact op met de GGD in uw regio. Het adres kunt u vinden via [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl).

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

maart 2012

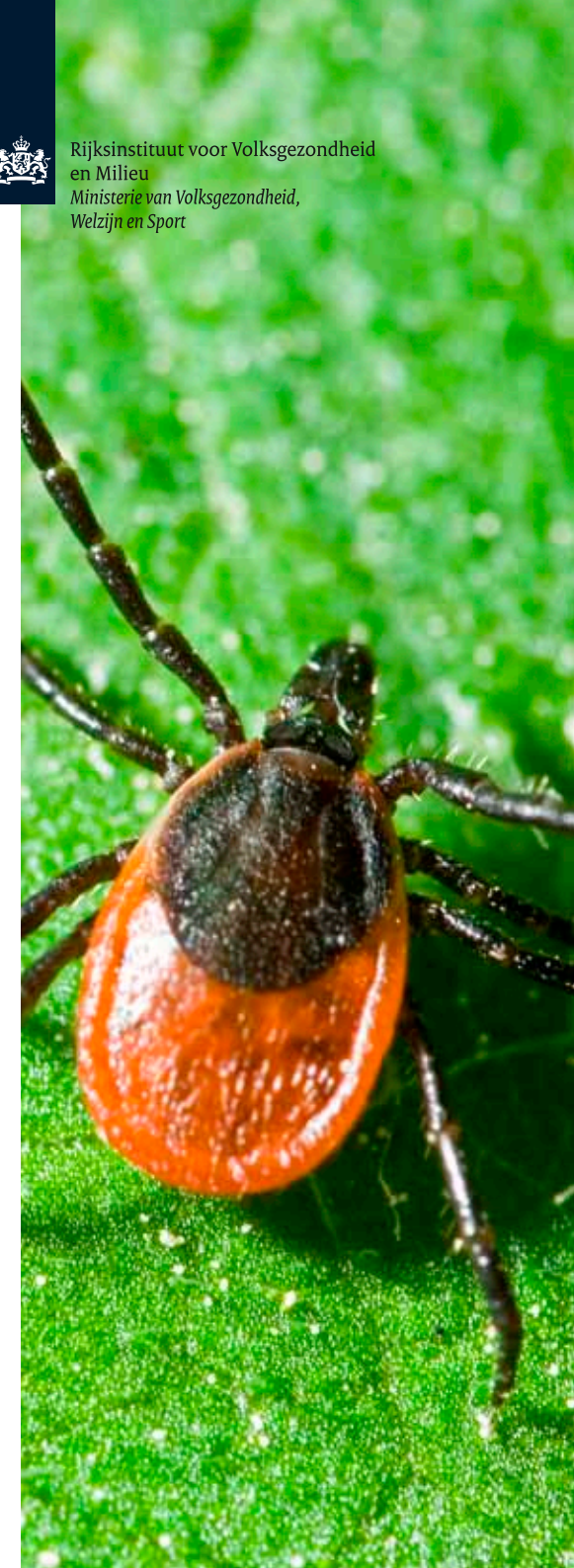
*Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.*

*Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.*

# Een teek? Pak 'm beet!

Van een tekenbeet kunt u ziek worden. Controleer uzelf en anderen op tekenbeten nadat u 'in het groen' bent geweest. Bent u gebeten door een teek, dan is het belangrijk dat u hem snel weghaalt.

[www.rivm.nl/tekenbeet](http://www.rivm.nl/tekenbeet)



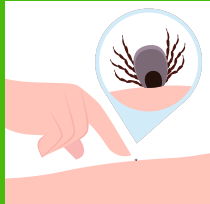
## Teken

Teken zijn hele kleine spinachtige beestjes. 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.

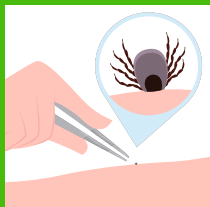
Teken kruipen op dieren of mensen en bijten zich vast in de huid. Dat valt vaak niet op. Door het zuigen van bloed zwellen teken na een paar dagen op tot een bruin of grijs bolletje ter grootte van een erwt. De meeste mensen worden gebeten tussen maart en oktober.



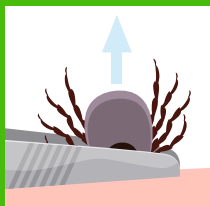
**Controleer op tekenbeten!** Controleer uw lichaam en uw kleding op tekenbeten als u in het groen bent geweest. Teken kunnen zich overal vastbijten, maar hebben voorkeur voor liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, randen van het ondergoed, achter de oren en rond de haargrens in de nek.



**Teken zijn erg klein!** Controleer goed, want teken zijn bijna niet te zien. 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 weghaalt.



**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 daarna het beetwondje. Noteer wanneer en waar op de huid u gebeten bent!

Van een tekenbeet kunt u ziek worden. In Nederland kunnen teken de ziekte van Lyme overbrengen. Ongeveer één op de vijf teken is besmet met de lymebacterie.

Mensen die voor hun werk veel in het groen zijn lopen meer risico op tekenbeten. Net als mensen die veel in de natuur zijn en kinderen die buiten spelen. Ieder jaar worden ongeveer 1 miljoen mensen door een teek gebeten. De meeste mensen worden daarna niet ziek.

## Naar de huisarts?

- Zit de teek al langer dan 24 uur op uw huid? Overleg met de huisarts of behandeling gewenst is.
- Heeft u de teek binnen 24 uur weggehaald? Houd tot drie maanden na de tekenbeet de huid rond de beet in de gaten. Let op het ontstaan van een rode ring of andere klachten die kunnen duiden op de ziekte van Lyme. Krijgt u klachten? Ga naar de huisarts en meld dat u door een teek gebeten bent.

Ontstaat er een klein, rood plekje op de plek van de beet, 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



Rode ring op de huid

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 hij 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 neurologische, gewrichts-, huid- of hartklachten ontstaan. De klachten verschillen per persoon. Aandoeningen aan de zenuwen komen het meest voor.

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