



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



# Een teek? *Pak 'm beet!*

Wat kunt u doen om te voorkomen  
dat u ziek wordt?

- Controleren
- Verwijderen
- Blijven opletten

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

# Heeft u een teek?

Haal hem zo snel mogelijk weg!

Van een tekenbeet kunt u ziek worden. **Controleer** daarom na bezoek aan het groen.



**Verwijder** de teek direct met een puntig pincet of tekenverwijderaar.



verwijder zo snel mogelijk



smeer niets op de teek voor het verwijderen



noteer wanneer u waar op het lichaam gebeten bent



**Let nog 3 maanden lang op klachten.** Neem contact op met de huisarts als deze klachten verschijnen.



Een huidverkleuring die groter wordt



Koorts



Spierpijn



Gewrichtspijn



Zenuwklachten

## Teken

Teken zijn kleine bestjes. Ze zitten in het groen: vooral in het bos, de duinen, maar ook in het park en in de tuin. Teken zitten vaak in hoog gras en struiken.

Teken kruipen op dieren of mensen en bijten zich vast om bloed op te zuigen. Teken bijten vooral in het voorjaar, de zomer en de herfst. Mensen die veel in de natuur zijn en kinderen die buiten spelen hebben vaker tekenbeten.



*Teken bijten zich vast in de huid.*

## Controleren

Controleer uw lichaam en kleding op teken, nadat u in het groen bent geweest. Teken kunnen zich overal vastbijten.

Het liefst op plekken als de liezen, knieholtes, oksels, bilspleet of achter de oren. Controleer uzelf en uw kinderen nauwkeurig. Teken zijn heel klein en u voelt de beet meestal niet.

Laat iemand anders plekken controleren die u niet goed kunt zien of gebruik een spiegel.

## Ziek door teken

In Nederland brengen teken vooral de ziekte van Lyme over. Ongeveer 1 op de 5 teken is besmet met de lymebacterie. Elk jaar worden ruim 1 miljoen mensen door een teek gebeten. Niet iedereen krijgt na een tekenbeet een rode ring of vlek op de huid. Dat is maar bij 1 op de 50 mensen. Ongeveer 1 op de 500 mensen krijgt na een tekenbeet ernstigere klachten.

U kunt door teken ook andere ziekten krijgen, zoals tekenencefalitis (hersenvliesontsteking). In Nederland gebeurt dit bijna nooit.

## Naar de huisarts?

Niet iedereen krijgt dezelfde klachten bij de ziekte van Lyme. Krijgt u na een tekenbeet een van de onderstaande klachten, neem dan contact op met de huisarts:

- Een ring of vlek op de huid, die langzaam groter wordt. Deze kan tot drie maanden na een tekenbeet verschijnen.
- Koorts en eventueel spier- en gewrichtspijn, in de eerste weken na een tekenbeet.

Soms krijgen mensen ernstigere klachten na een tekenbeet. Bijvoorbeeld gewrichtsklachten, huidklachten, zenuwklachten of hartklachten. Ziekteverschijnselen door een infectie met de lymebacterie moeten behandeld worden met antibiotica.



## Meer informatie

Kijk op [www.rivm.nl/tekenbeet](http://www.rivm.nl/tekenbeet). Hier vindt u een filmpje over het voorkomen en verwijderen van tekenbeten en ziekten die u van een teek kunt krijgen.

Voor meer informatie over tekenbeten en de ziekte van Lyme kunt u ook contact opnemen met uw huisarts of de GGD in uw regio ([www.ggd.nl](http://www.ggd.nl)).

## App 'Tekendeet'

In de app 'Tekendeet' van het RIVM vindt u informatie over tekenbeten. U ziet hoe u een teek moet verwijderen. U vindt er ook voorbeelden van de huidverkleuring die kan ontstaan.

## Tekenradar.nl

Op [www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl) kunt u zien wanneer en waar teken actief zijn. Ook kunt u via deze website meedoen aan onderzoek naar tekenbeten en de ziekte Lyme. De tekenradar is een initiatief van de Wageningen UR en het RIVM.

Dit is een uitgave van:  
**Rijksinstituut voor  
Volksgezondheid  
en Milieu**  
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

april 2017

*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 deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.*

*De informatie in deze folder is gebaseerd op de richtlijn Lymeziekte van het RIVM.*

009650