**Een teek? Neem ‘m beet!**

[gezondheid en milieu]

Door het mooie weer wordt er meer buiten gespeeld en gewandeld. Let daarom op voor een tekenbeet. Meestal zijn de beten onschuldig, maar ze soms veroorzaken ze de ziekte van Lyme.

**Teken: wie zijn ze en wat doen ze?**

Teken zijn kleine, bruinzwarte, spinachtige parasietdiertjes. Ze leven in hoog gras en struikgewas. Ze zijn het hele jaar door aanwezig, maar pas wanneer de temperatuur boven 10°C komt, worden ze actief.

Teken voeden zich met het bloed van mensen en dieren. Omdat ze niet kunnen vliegen of springen laten ze zich vanuit struiken, varens en hoog gras vallen op hun ‘gastheer’. Daar zoeken ze een plekje waar de huid dun en vochtig is en bijten ze zich vast. De meeste tekenbeten komen voor in de periode maart tot oktober.

**Ziekte van Lyme**

Een beet van een teek is vaak onschuldig en pijnloos. Als de teek besmet is met de Lyme-bacterie, kan je er ziek van worden. De ziekte van Lyme is meestal goed te behandelen met antibiotica. Zonder behandeling kan deze ziekte chronische klachten veroorzaken aan het hart, het zenuwstelsel, de gewrichten en de huid. Heb je een rode of blauwachtige ring op de plaats van de tekenbeet? Ga dan naar je huisdokter.

**Controleren is belangrijk**

Teken kunnen zich overal vastbijten. Ze houden vooral van je lies, knieholte, oksel, bilspleet, de plaats achter je oren en rond je haargrens in je nek. Controleer altijd op tekenbeten als je in het groen geweest bent. Laat iemand anders de plekken controleren die je zelf niet goed kunt zien of gebruik een spiegel. Controleer ook of er teken zijn op je kleding. Krijg je de teken niet uit je kleding? Was ze dan op 60°C.

**Verwijder de teek met een pincet of tekenverwijderaar**

Verwijder de teek zo snel mogelijk met een tekenverwijderaar – te koop bij je apotheker – of met een pincet met dunne uiteinden. Hoe doe je dat?

* Trek zachtjes met een lichte draaibeweging ter hoogte van de kop van de teek en zo dicht mogelijk op je huid
* Trek nooit aan het achterlichaam, want dan kan ze in tweeën scheuren
* Gebruik geen alcohol, jodium, olie, zeep of andere middelen voordat je de teek weghaalt. Ontsmet de wonde enkel achteraf met ontsmettingsalcohol.
* Noteer de datum van de tekenbeet in je agenda

**Wanneer ga je naar de huisarts?**

* Als je de teek niet helemaal hebt kunnen verwijderen
* Als je rode vlekken, hoofdpijn en/of pijn in de armen of benen krijgt na de tekenbeet
* Als je hoge koorts en griepsymptomen krijgt tijdens/na een tekenbeet

**Voorkomen is beter dan genezen**

Ga je wandelen, spelen of sporten in de natuur, dan kan je tekenbeten gemakkelijk voorkomen:

* Draag gesloten schoenen
* Doe een lange broek aan en stop je broekspijpen in je sokken
* Draag kledij met lange mouwen
* Teken kruipen vaak op je hoofd. Draag daarom een pet als extra bescherming
* Blijf weg van struikgewas en hoog gras. En blijf zo veel mogelijk op de paden
* Ga je naar een natuurgebied waar veel teken voorkomen, dan kan je je huid insmeren met insectenwerende middelen op basis van [DEET](http://www.zorg-en-gezondheid.be/teken.aspx#h-121). Let wel op: deze producten beschermen je slechts tijdelijk. Wees extra voorzichtig bij kinderen. Lees altijd aandachtig de bijsluiter.

**Registreer een tekenbeet op tekennet.be**

Om de ziekte van Lyme te bestrijden, is het belangrijk om de gebieden met het hoogste risico op tekenbeten te kennen. Help jij mee om deze gebieden in kaart te brengen? Registreer elke tekenbeet op de website [www.tekennet.be](http://www.tekennet.be). Hoe meer mensen deelnemen, hoe beter de kaarten de werkelijkheid weerspiegelen.

Meer informatie over teken vind je op [www.gezondheidenmilieu.be/teek](http://www.gezondheidenmilieu.be/teek).

*Een publicatie van de Vlaamse Logo’s en het VIGeZ*