

## Laat je niet beetnemen!

Voorjaar, groep 8 gaat op werkweek. Een actieve week, veel buiten, de natuur in. En wat is een werkweek zonder speurtocht, dropping of kampvuur? En natuurlijk een griezelveerhaal ...

*Ga even goed zitten en fluit een moedig deuntje, want dit is het begin van een bloedstollend verhaal. Het gaat over huiveringwekkende wezens die er in geslaagd zijn, ondanks hun kleine omvang, er ongelooflijk lelijk uit te zien. Ze hebben een dik, glimmend lijf, acht magere, kronkelende poten en een angstaanjagende kop met een vlijmscherpe steeksnuif. En ze kunnen je bloed wel drinken. Alsof dat nog niet vervelend genoeg is, kunnen ze ook nog eens allerlei ziekten overbrengen.*

Je raadt het vast al, we hebben het over teken en tekenbeten. **Een tekenbeet is meestal onschuldig maar kan je ziek maken.**

### Tekenweetjes

Teken zijn kleine spinachtige parasieten van 1 tot 3 mm grootte. Ze leven van opgezogen bloed en zijn 24 uur per dag op zoek naar 'gastheren en gastvrouwen' om bloed te kunnen zuigen. Ze weten hun gastheren op te sporen door het verhoogde koolzuurgehalte in de uitademingslucht, lichaamswarmte, verspreiding van geuren, verandering van lichtinval of een combinatie ervan.

Teken komen in het hele land voor in natuurgebieden, stadsparken en tuinen. Teken zijn actief van begin maart tot eind november. Tijdens de droge zomermaanden is de activiteit minder.

Het liefst zitten teken in struiken en grassen tot ongeveer anderhalve meter boven de grond. Van daaruit klimmen ze op de huid of kleren van voorbijgangers. Een teek kan niet springen of vliegen. Dat een teek zich uit een boom laat vallen als een gastheer langskomt, is een misvatting. Een teek kan wel op het hoofd komen als men voor een laaghangende tak moet bukken of bijvoorbeeld een bal uit struiken of lang gras oppakt. Ook kan een teek die lager op het lichaam terecht is gekomen, omhoog klimmen naar het hoofd.

De teek gaat op het lichaam op zoek naar een warm en vochtig plekje. Bijvoorbeeld achter de oren, in de liezen, bilnaad, knieholtes, oksels of in de hals/nek. Maar een teek kan ook wel gewoon op een been, arm, of de romp, zitten. De teek zet zich met haar monddelen vast in de huid gastheer om bloed te zuigen.



### Ziekte van Lyme

Teken kunnen de ziekte van Lyme veroorzaken als ze zelf besmet zijn met de *Borrelia Burgdorferi* bacterie én als ze lang genoeg hebben vastgezet op de huid. Zit een besmette teek langer dan 24 uur op het lichaam dan kan de borreliabacterie in het lichaam terechtkomen. De kans op de Ziekte van Lyme na een beet van een besmette teek is groter is bij een warme of bezwete huid en bij verminderde weerstand, bijvoorbeeld door vermoeidheid.

De ziekte van Lyme begint meestal met een rode ring- of ovaalvormige uitslag op de plaats van de tekenbeet: het zogenaamde Erythema Migrans (of EM). De uitslag kan in diameter variëren van een paar centimeter tot een tiental centimeters en is niet altijd rond of ovaal. De kleur van de uitslag kan variëren van licht rood tot diep paars. Meestal is de uitslag vlak, soms zijn er verhoogde gebieden of hobbels/bultjes in de uitslag. De uitslag kan warm aanvoelen bij aanraking. Meestal is de uitslag pijnloos, maar jeuk en pijn kunnen voorkomen.

Een EM kan een paar dagen na de tekenbeet verschijnen, maar ook pas na enkele weken. Het kan zich uitbreiden naar andere gebieden van het lichaam of er kunnen meerdere EM's verschijnen ver van de eerste EM huiduitslag.

Veel mensen merken de uitslag niet op, bijvoorbeeld wanneer deze zich bevindt op een plek die moeilijk te zien is, zoals onder het hoofdhaar of op de rug, billen, balzak. Bovendien krijgt slechts 50% van de patiënten een EM uitslag. **Meer dan de helft van de mensen die de ziekte van Lyme hebben, kunnen zich geen tekenbeet of huiduitslag herinneren.**

Weken tot maanden na de besmetting kunnen griepachtige symptomen optreden, zoals hoofdpijn, koorts of gewrichtspijn. Soms verdwijnen deze symptomen spontaan. Maanden tot jaren later kunnen ernstigere verschijnselen ontstaan: verlamde gezichtsspieren, heftige pijn aan een arm of been, dubbelzien, krachtsverlies in de benen, pijnlijke of gezwollen gewrichten of een neiging tot flauwvallen. Wordt de ziekte van Lyme niet op tijd ontdekt, dan kunnen chronische huidaandoeningen of ernstige gewrichtsklachten ontstaan.

Juni 2011

Laat je niet beetnemen!

## In het begin van het seizoen zijn teken nog klein, (ca. 1 mm) en worden niet snel opgemerkt. Wees in het voorjaar dus extra alert!

Tips

### Wat kun je als leerkracht doen?

Tekenbeten voorkomen begint met het voorkomen van contact met teken bij een natuurwandeling of speurtocht enzovoorts.

- Zoveel mogelijk op paden blijven en hoog gras en struikgewas vermijden. **Let extra op na een picknick, (rust)pauze en bij een sanitaire stop in de natuur,**
- Draag dichte schoenen, sokken, een lange broek en een shirt met lange mouwen. Ook de nek moet beschermd worden, bijvoorbeeld door een pet met de klep naar achter op te laten zetten. Op kleding van een lichte kleur vallen teken snel op.
- Gebruik eventueel een anti-muggenmiddel. Volwassenen kunnen de onbedekte huid insmeren met een middel dat 30 à 50% DEET (diëthyltoluamide) bevat. Bekende merken zijn Autan, Care Plus. Voor leerlingen mag dit middel maximaal 30% DEET bevatten.
- Controleer na een natuurbezoek of er teken in de kleding of op de huid zijn gekomen. Teken die op de huid of op kleding lopen en niet goed met een vinger of een klein voorwerp weg te tikken zijn, kun je ook met plakband verwijderen.



**Behandel de teek NIET eerst met olie, alcohol o.i.d.  
Trek de teek NIET uit met duim en wijsvinger.**

Knijp je de teek fijn of bezorg je 'em ander ongemak, is de kans groot dat de teek wraak neemt en zijn (besmette) maaginhoud in de bijtwond loost:

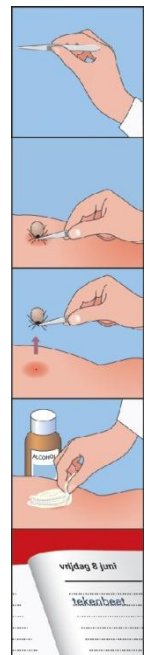
### Extra boodschappenlijstje voor schoolkamp/werkweek

- Puntig pincet of speciale tekenpincet
- Plakband
- Insectenwerend middel:  
met 30-50% DEET (volwassenen),  
met maximaal 30% DEET (leerlingen)
- 70% alcoholoplossing, jodiumtinctuur of -zalf

### Teek? Pak 'em beet!

Heeft een teek toch iemand te pakken, dan kun je deze eenvoudig zelf verwijderen. Doe dit zo snel mogelijk. Als dat binnen 24 uur na de beet gebeurt, is de kans op de ziekte van Lyme bijna nul.

- Neem een pincet waarmee je de teek goed kunt vastpakken, bijvoorbeeld een puntig pincet.
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid en trek hem voorzichtig uit de huid. Druk de teek niet plat. Een achterblijvend stukje van de monddelen van de teek kan geen kwaad, dit is niet besmet met de bacterie. Net zoals een splinter verdwijnt het vanzelf uit het wondje.
- Ontsmet het bijtwondje, na het verwijderen van de teek, met 70% alcohol, jodiumtinctuur of -zalf.
- Noteer de datum van de tekenbeet.
- Het pincet na gebruik in kokend water desinfecteren.
- Licht de ouders in zodat zij alert zijn op eventuele ziekteverschijnselen en dan naar de huisarts kunnen gaan

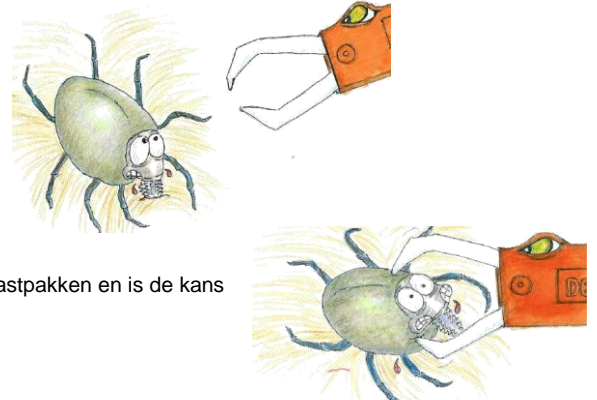


### Naar de arts

Ga naar de huisarts bij een ringvormige uitslag op de plaats van de beet die groter wordt dan 5 centimeter en/of bij griepachtige verschijnselen, keelpijn, hoofdpijn, koorts. Zeker wanneer gezinsleden, leerlingen en collega's geen griep hebben. Bij ernstige twijfel kan je vragen om een antibioticakuur, 'het zekere voor het onzekere'.

Juni 2011

Laat je niet beetnemen!



### Frequently asked questions

#### **Moet ik een speciaal pincet gebruiken om een teek te verwijderen?**

Nee, dat hoeft niet. Wel kun je met een puntig pincet de kop van de teek goed vastpakken en is de kans kleiner dat je de teek per ongeluk fijnknijpt.

#### **Waar kan ik een teekverwijderaar kopen?**

Er zijn diverse hulpmiddelen voor het verwijderen van de teek. Bijvoorbeeld

- Teek it easy teekverwijderpincet met een onbreekbaar vergrootglasje, twee 70% alcoholzachtjes (desinfecteer) en 24-pagina's tellend tekenvoorlichtingsboekje (googlen op Teek it Easy).
- Tekenpen met lasso. De tekenpen is te koop bij buitensportzaken, maar ook bij dierenpeciaalzaken, drogist en apotheek.
- Teekweg (TickedOff) tekenlepel is een lepeltje met een inkeping: <http://www.teekweg.nl/>
- Enetorpet Teekverwijderaar. Apparaatje dat gemakkelijk mee te nemen is (bijvoorbeeld aan sleutelbos) wordt om de teek gelegd zodat de teek bij de kop wordt gefixeerd, zodat deze niet vooraf wordt gealarmeerd dat er iets gaande is. [www.enetorpet.nl](http://www.enetorpet.nl).

Er zijn ook verbrand- of bevriesapparaatjes in de handel. In het eerste geval wordt de punt van de pen verhit d.m.v. batterijen. Bij het tweede systeem wordt de teek bevroren met een vriesspray. Aanraking met de verhitte pen of de vriesspray heeft waarschijnlijk hetzelfde effect als chemische middelen. De teek raakt geïrriteerd en spuugt zijn speeksel met de bacteriën in de huid. Deze –relatief dure- methodes worden afgeraden.

#### **De teek is niet goed verwijderd. Wat moet ik nu doen?**

Als de teek gedeeltelijk in de huid blijven zitten, dan ligt het eraan hoe groot het deel is dat is blijven zitten. Als alleen de hypostoom (steeksnuif) of delen ervan achter blijft, dan zorgt dat waarschijnlijk niet of nauwelijks meer voor risico's op een infectie. Wel kan het de huid irriteren. Verwijder dit zoals je een splinter zou verwijderen, bijvoorbeeld met een gesteriliseerde pincet of naald. Door de beetplek nat te maken, kunnen de monddelen ook uit de huid komen. Als de kop van de teek blijft zitten, dan kunnen zich daarin nog de speekselklieren bevinden, met mogelijk ziekteverwekkers. Er is dan dus nog steeds een potentieel risico op besmetting. Probeer het kopstuk daarom alsnog te verwijderen. Lukt dit niet, raadpleeg dan een arts.

#### **Wat moet ik doen met de verwijderde teek?**

Ga de teek niet pletten, dit geeft het risico dat ziekteverwekkers uit de teek vrij komen. Spoel teken ook niet door de wc. Als je de teek wilt testen op de aanwezigheid van Borrelia of andere mogelijke ziekteverwekkers, bewaar de teek dan in een afsluitend doosje/kokertje o.i.d. Als je een teek weg wil gooien, gooi dan het (met plakband goed afgesloten) doosje/kokertje buitenshuis bij de vuilnis. Je kunt de teek ook tussen dubbelgevouwen plakband doen en dit weggooiden.

#### **Hoe weet ik of ik de ziekte van Lyme heb?**

De Ziekte van Lyme kan een zeer divers en grillig beloop hebben. Op <http://www.lymemed.nl/basis-informatie/ziekteverschijnselen.html> staat meer informatie over de ziekteverschijnselen. Voorbeelden van huiduitslagen staan op <http://www.lyme.org/gallery/rashes.html>. Raadpleeg bij twijfel altijd een arts.

#### **Wanneer je eenmaal Lyme-ziekte hebt gehad, ben je dan immuun?**

Nee. Je kunt de ziekte van Lyme steeds weer opnieuw oplopen door nieuwe tekenbeten. Elke nieuwe tekenbeet kan je infecteren met een nieuwe Borrelia infectie of andere tekenziekten. Er zijn Lyme-specialisten die menen dat elke volgende infectie de symptomen heviger maken en de behandeling moeilijker.

#### **Een leerling is besmet met de Lyme bacterie. Lopen de andere leerlingen en de leerkracht nu een extra risico?**

Nee, de ziekte kan niet van mens tot mens worden overgedragen. Een kind of collega met Lyme-ziekte die zich goed voelt kan gewoon naar school.

#### **Kan ik me laten inenten tegen Lyme-ziekte of andere tekenziekten?**

Een preventief vaccin tegen de Borreliabacterie (Lyme) is (nog) niet beschikbaar.



## Leerlingenpagina – Laat je niet beetnemen

### Alles wat je (n)ooit wilde weten over teken

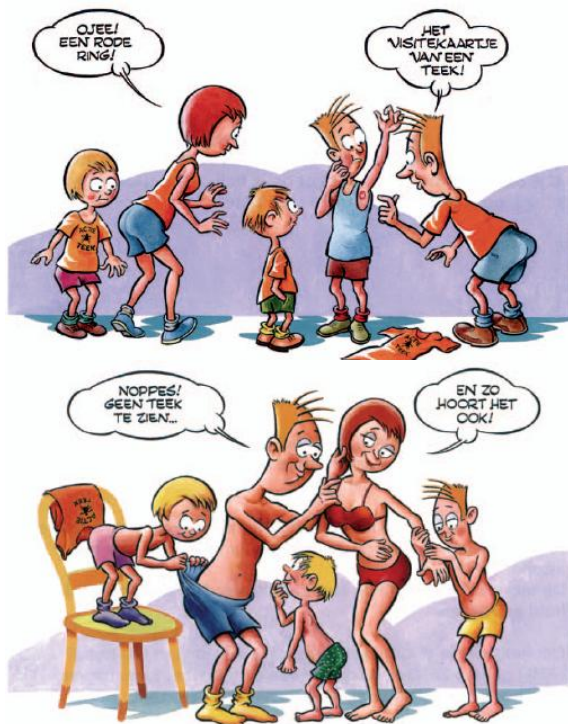


#### Wat is een teek?

Een teek is een klein spinachtig beestje zo groot als een speldknop. Teken hebben bloed nodig om te leven. Ze gaan daarom op mensen en dieren zitten, ze zuigen zich vast in de huid en drinken zo bloed.

#### Hoe kom je aan een teek?

Teken kun je vanaf het voorjaar tot de herfst vinden in bossen en duinen. Ze zitten daar hoog in gras en struiken te wachten en grijpen hun kans wanneer mens of dier in de buurt komen. Als je een bal uit het struikgewas gaat halen bijvoorbeeld. Als ze op je huid zitten dan zoeken ze het liefst een warm, vochtig plekje op. Je oksel, knieholte, je lies of je buik zijn favoriet. Ook in je hals, op je hoofd of achter je oren hebben ze het prima naar hun zin.



#### Kun je ziek worden van een tekenbeet?

Ja, dat kan. In Nederland zijn veel teken; gemiddeld is van elke drie teken er eentje besmet een bacterie. Als zo'n besmette teek zich in je huid vastbijt en daar meer dan 24 uur blijft zitten dan kun je daar ziek van worden. Deze ziekte heet de ziekte van Lyme.

Ga naar je huisarts als je enkele dagen tot enkele weken na de tekenbeet een rode ring rond de plaats waar de teek je gebeten had ziet. Maar niet iedereen die besmet is krijgt zo'n ring. Of soms zie je deze niet. Als de ring onder je haar zit of op je rug bijvoorbeeld. Krijg je in de weken of maanden na de beet griepachtige verschijnselen zeg dan tegen je huisarts dat je door een teek bent gebeten.

#### Tips om te zorgen dat de teek jou niet te pakken krijgt

1. Blijf in de bossen en duinen op de paden.
2. Doe lichte gekleurde kleding aan. Op een lichte kleur zie je het zwarte teekje veel beter dan ook een donkere broek of shirt.
3. Draag een lange broek en een T-shirt het liefst met lange mouwen en zet een petje op. Als je je petje achterstevoren op zet, met de klep naar achteren dan bescherm je ook je nek.
4. Smeer je in met een anti-muggenmiddel dat maximaal 30% DEET bevat. DEET helpt tegen muggen en teken.
5. Je voelt meestal niet dat er een teek op je zit. Klop je kleren af na het spelen en laat je lichaam nakijken of er een teek op zit.
6. Ben je gebeten door een teek laat deze dan meteen weghalen. Je kunt niet ziek worden wanneer de teek binnen 24 uur eruit wordt gehaald.

#### Hoe haal je een teek uit je huid?

Een teek uit je huid halen doet helemaal geen pijn. Doe het liever niet zelf maar vraag het je juf of meester, je ouders of een andere volwassene. De teek wordt met een pincet eruit getrokken. De pincet wordt over de teek gezet, zo dicht mogelijk bij de huid. De teek wordt voorzichtig uit de huid getrokken.

Om de wond te ontsmeten gebruik je jodium of alcohol (70%). Let op: je moet niet vooraf (laten) verdoven met olie of alcohol!

Schrijf de datum van de tekenbeet in je agenda voor het geval je na een tijdje ziek wordt.

#### Wil je meer weten?

Bekijk de teek van dichtbij op <http://player.omroep.nl/?afID=6828766>.

Nieuws uit de natuur' - SchoolTV uitzending van 11 april 2008 over teken en ziekte van Lyme voor kinderen over de teek (8-10 jaar)

