

TEKENBEET

Ik heb een tekenbeet

In het kort

- In de natuur geweest? Controleer uzelf en uw kinderen op teken, vooral de oksels, liezen, knieholtes, bilspleet, nek en achter de oren.
- Verwijder teken zo snel mogelijk met een puntig pincet (of tekentang). Maak het wondje daarna schoon met alcohol.
- Neem contact op met de huisarts in deze gevallen
 - als het niet lukt de teek te verwijderen
 - als de teek misschien langer dan 24 uur in uw huid heeft gezeten
 - als na enkele dagen tot weken een verkleuring of rode vlek rond de tekenbeet ontstaat
 - als u op een andere plek van uw lichaam een verkleuring of rode vlek ontdekt
 - als u na dagen tot maanden griepachtige klachten krijgt, gewrichtsklachten, uitstralende

Teek en tekenbeet



Tegen klok in: vrouwtje, mannetje, larf, nimf (foto rivm)

Een teek is een klein (1 tot 3 millimeter groot), bruinzwart spinachtig insect. Teken kruipen. Ze kunnen niet springen of vliegen. Teken leven vooral in struiken en hoog gras, in bossen, heide, duinen, parken en tuinen. Ze houden van een vochtige omgeving, en zijn vooral actief van maart tot november, zodra de temperatuur boven de 7 graden komt. Jaarlijks worden in

Nederland een miljoen mensen door een teek gebeten. Ook in het buitenland komen teken voor.

Teken kruipen of klimmen op mensen en dieren en bijten zich vast in de huid. Je ziet dan vaak alleen een zwart puntje op de huid. Door het opzuigen van bloed zwelt de teek langzaam op tot een bruinzwart of grijsig bolletje van ongeveer een centimeter (zo groot als een erwt). Na enkele dagen laat de teek vanzelf los.

Een tekenbeet kan overal op het lichaam voorkomen, vooral op warme vochtige plekken zoals de oksels, de liezen, de knieholtes en de bilspleet; bij kinderen vaak ook op het hoofd, in de nek (op de haargrens) en achter de oren.

Wat zijn de verschijnselen van een tekenbeet?

Tekenbeten zijn vaak pijnloos, waardoor u ze niet opmerkt. Op de plaats van de beet ontstaat vaak binnen 3 dagen een rood vlekje, zoals bij de meeste insectenbeten. Het vlekje wordt meestal niet groter dan 1 of 2 centimeter en verdwijnt weer binnen 1 week. Wordt het groter? Neem dan contact op met uw huisarts.

Kan een tekenbeet kwaad?

Sommige teken zijn besmet met bacteriën. Ze kunnen dan ziekten overdragen, zoals de [ziekte van Lyme](#).

De kans dat u na een tekenbeet de ziekte van Lyme krijgt is klein. Van de 100 mensen die een tekenbeet hebben, krijgen er 2 of 3 de ziekte van Lyme (2-3%).

Als u de teek direct verwijdert (liefst zo snel mogelijk nadat u de teek ontdekt heeft, en binnen 24 uur nadat de beet is ontstaan), dan is de kans dat de teek de bacterie op u overdraagt klein.

Hoe langer de teek in de huid zit, hoe groter de kans dat de teek de bacterie op u overdraagt.

In Nederland is gemiddeld 1 op de 5 teken besmet met de bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt. Wel zijn er grote verschillen: op sommige plaatsen is de helft van de teken besmet, op andere bijna geen.

Wat kan ik doen om tekenbeten (en de ziekte van Lyme) te voorkomen?

Beschermen en voorkómen

U kunt de kans op tekenbeten verkleinen door hoog gras en struiken te vermijden. Blijf in de natuur op wandelpaden. Draag goed sluitende kleding (met lange mouwen en broekspijpen in de sokken). Laat kleine kinderen een hoedje of pet dragen om het hoofd tegen teken te beschermen.

Gaat u op pad in een omgeving waar veel teken voorkomen? Dan kunt u zich extra beschermen door uw huid in te smeren met een insecten-werend middel met **DEET**. Dit is te koop bij drogisten en apotheken. Voor volwassenen mag er maximaal 50% DEET in het

middel zitten, voor kinderen maximaal 20%. Lees de aanwijzingen op de verpakking. Sommige mensen krijgen huidproblemen van DEET.

Werkt of verblijft u veel in teekrijke natuurgebieden, bijvoorbeeld omdat u vaak kampeert, wandelt, fietst of omdat u boswachter bent? Dan kunt u zich extra beschermen door kleren te dragen die met een insecten-werend middel behandeld (geïmpregneerd) zijn. Geïmpregneerde kleding kunt u ook kopen bij gespecialiseerde outdoor-zaken. Ook dan blijft het belangrijk dagelijks goed op teken te controleren.

Controleren en verwijderen

Controleer uw huid zorgvuldig als u in de natuur bent geweest (in bos, park, hei, duinen of tuin, in hoog gras en tussen struiken en oude bladeren). Ziet u een teek? Verwijder die dan direct. Controleer uw hele lichaam, vooral de warme vochtige plekken zoals de oksels, liezen, knieholtes en bilspleet. Controleer vooral bij kinderen ook op het hoofd, in de nek (op de haargrens) en achter de oren.

Teken zijn heel klein, in het begin zie je alleen een klein puntje op de huid (1 tot 3 mm). Controleer dus met goed licht, zo nodig met een bril en een spiegel. Laat moeilijk zichtbare plekken (achterhoofd, nek, rug en billen) door een ander controleren. In een korte film ziet u hoe u kunt [controleren](#) op teken.

Na een dag in de natuur is het ook verstandig uw kleren, pet, sokken en schoenen buiten uit te schudden of uit te kloppen om eventuele teken te verwijderen. Was uw kleren tenminste 30 minuten op 60 graden of stop de kleding in de wasdroger om eventuele teken te doden.

Na een tekenbeet moet u vooral de eerste 3 maanden opletten of u verschijnselen krijgt van de ziekte van Lyme, zoals een rode vlek of een gevoel alsof u griep heeft.

Hoe verwijder ik een teek?

Let op: U mag een vastzittende teek niet met alcohol, olie, nagellak, zeep of andere middelen bewerken of verdoven. Het zou de kans op besmetting kunnen vergroten.

Zo verwijdert u de teek:

- U kunt het best met een puntig pincet de teek zo dicht mogelijk op uw huid vastpakken.
- Houdt de pincet parallel aan de huid en trek de teek voorzichtig, zonder te draaien uit de huid.
 - Gebruikt u een tekenpincet? Zet deze dan loodrecht op de huid.
- Als de kop van de teek hierbij afbreekt en in de huid achterblijft is dat niet erg. Het resterende stukje komt er vanzelf weer uit, net als bij een splinter. Het kan wel gaan ontsteken.

- Maak na het verwijderen van de teek het wondje schoon met een alcohol (70%) of povidonjood oplossing. Heeft u dat niet, was het dan goed met water en zeep.
- Controleer of u nog meer tekenbeten heeft.
- Noteer in uw agenda:
 - de datum van de tekenbeet.
 - de streek en het land waar u op dat moment was.
 - de plek van uw lichaam waar de teek zat.
 Markeer met een pen de plek op de huid of maak er een foto van.
- Let in de eerste 3 maanden goed op of u rond de tekenbeet een rode of blauwrode vlek ontdekt. Bij een donkere huid kan de vlek er gelig of blauwig uitzien. Neem contact op met uw huisarts als u zo'n vlek ziet.
- Neem ook contact met uw huisarts als u op een andere plek van uw lichaam zo'n vlek ontdekt.

Lukt het u niet de teek te verwijderen?

Neem dan dezelfde dag nog contact op met uw huisarts of de huisartsenpost.

Geen bloedonderzoek na de tekenbeet

Na een tekenbeet bloedonderzoek doen heeft geen zin. De bloedtest kan niet aantonen of de teek u besmet heeft:

- Het kan zijn dat u wél door de teek besmet bent, maar dat dat nog niet in het bloed te zien is.
- En andersom: als onderzoek van het bloed wél een infectie in het bloed opspoot, kan dat van een vroeger doorgemaakte infectie zijn die u al lang overwonnen heeft.

Medicijnen na een tekenbeet?

Teek korter dan 24 uur op de huid

Heeft u de teek direct verwijderd, en heeft de teek minder dan 24 uur op de huid gezeten? Dan is de kans op de ziekte van Lyme klein, kleiner dan 2-3%. Antibiotica zijn dan niet nodig. Gebruik van antibiotica heeft dan meer nadelen dan voordelen, omdat ze ook bijwerkingen hebben.

- U kunt dan beter **afwachten** en gedurende 3 maanden goed opletten of u verschijnselen krijgt die kunnen passen bij de ziekte van Lyme. Bijvoorbeeld een rode of roodblauwe vlek rond de tekenbeet of op een andere plek van uw lichaam.

Bij een donkere huid kan de vlek er ook gelig of blauwig uitzien. Zie ook Wanneer contact opnemen.

Ontdekt u tekenen van Lyme? Dan is de ziekte nog goed te behandelen met antibiotica.

Teek langer dan 24 uur op de huid

Heeft de teek vermoedelijk al langer dan 24 uur in uw huid gezeten?

Overleg dan met uw huisarts. U kunt dan kiezen tussen 2 mogelijkheden:

- U kunt **afwachten** en gedurende 3 maanden goed opletten of u verschijnselen krijgt van de ziekte van Lyme (zie ook Wanneer contact opnemen). Die kans is klein: Van de 100 mensen die een tekenbeet hebben, krijgen 2 tot 3 de ziekte van Lyme (2-3 procent). Ontdekt u tekenen van Lyme? Dan kunt u alsnog antibiotica nemen om de infectie te behandelen.
- Of u kunt binnen 72 uur na verwijderen van de teek een eenmalige dosis antibiotica innemen om een infectie te voorkómen. De kans dat u dan nog de ziekte van Lyme krijgt is klein. (Later dan 72 uur na verwijderen van de teek helpt deze behandeling onvoldoende om een infectie te voorkómen). Het voordeel van antibiotica is dat ze de ziekte van Lyme voorkómen. Het nadeel is dat antibiotica bijwerkingen kunnen geven. Van de 100 mensen die antibiotica nemen, krijgen 30 last van bijwerkingen (30 procent). Mogelijke bijwerkingen van antibiotica zijn misselijkheid, overgeven en diarree of het ontstaan van een allergische reactie.

Er bestaat geen prik of inenting (vaccin) om de ziekte van Lyme te voorkómen.

Wanneer contact opnemen met uw huisarts na een tekenbeet?

Neem contact op met uw huisarts:

- na een tekenbeet in het buitenland;
- als het u niet lukt om een teek te verwijderen; ga dan dezelfde dag nog naar de praktijk of de huisartsenpost;
- als u een teek heeft verwijderd die waarschijnlijk 24 uur of langer in de huid heeft vastgezetten;

- als u verschijnselen krijgt die kunnen passen bij de ziekte van Lyme:
 - als er binnen enkele dagen tot 3 maanden - rond de tekenbeet - een rode of blauwrode vlek of ring ontstaat; bij een donkere huid kan de vlek er gelig of blauwig uitzien; neem dan binnen 1 tot 2 dagen contact op.
 - als u ergens op uw lichaam een verkleuring, rode of blauwrode vlek of ring ontdekt die langzaam groter wordt (óók als u géén tekenbeet heeft opgemerkt).
 - als u enkele dagen tot maanden na een tekenbeet een of meer klachten krijgt zoals:
 - een gevoel alsof u griep heeft (koorts, hoofdpijn, spierpijn, moeheid)
 - een of meer dikke en pijnlijke gewrichten
 - uitstralende pijn, tintelingen of minder kracht in uw arm, been of romp
 - u ziet ineens dubbel of krijgt ineens een scheef gezicht.