



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



# Een teek? *Pak 'm beet!*

Wat kunt u doen om de ziekte  
van Lyme te voorkomen?

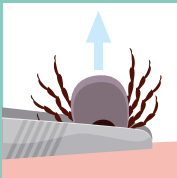
- Controleren
- Verwijderen
- Blijven opletten

## Wat kunt u doen om de ziekte van Lyme te voorkomen?



### Controleren

Bent u in het groen geweest, controleer daarna uw lichaam en kleding op teken. Teken kunnen zich overal vastbijten, maar hebben voorkeur voor warme plekken zoals de liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, of achter de oren. Controleer uzelf of uw kinderen heel nauwkeurig, want teken zijn heel klein en u voelt de beet niet. Laat iemand anders controleren op plekken die u niet goed kunt zien of gebruik een spiegel. Om teken uit uw kleding te verwijderen, kunt u uw kleding wassen op 60 graden of ze in de wasdroger doen.



### Verwijderen

Haal teken zo snel mogelijk weg! Hoe langer de teek in uw huid zit, hoe groter de kans dat hij ziekteverwekkers overdraagt. Pak de teek met een puntig pincet (of andere tekenverwijderaar) zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast en trek hem er rustig uit. Als een stukje van de kop achterblijft, is dat ongevaarlijk. Gebruikt u een andere tekenverwijderaar? Volg dan de gebruiksaanwijzing. Ontsmet pas daarna het beetwondje.



### Blijven opletten

Noteer wanneer en waar op de huid u gebeten bent. Houd tot drie maanden na de tekenbeet de huid rond de beet in de gaten. Let op het ontstaan van een ronde verkleuring van de huid of klachten die passen bij de ziekte van Lyme. Krijgt u klachten? Ga naar de huisarts en meld dat u door een teek gebeten bent.

## App tekenbeet

In de app Tekenbeet van het RIVM vindt u informatie over tekenbeten. U ziet hoe u een teek moet verwijderen en u kunt een tekenbeet noteren. Hierbij kunt u instellen of u een herinnering wilt krijgen om de beetplek te controleren. U vindt er ook voorbeelden van de huidverkleuring die kan ontstaan.

## Teken

Teken zijn kleine spinachtige beestjes. Waar 'groen' is, zijn teken: in de natuur, vooral in het bos, maar ook in de duinen, het park en soms in de tuin. Teken zitten in hoog gras en struiken. Ze vallen niet uit bomen.

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, als het warmer is dan 7 graden. Mensen die veel in de natuur zijn en kinderen die buiten spelen hebben vaker tekenbeten.

## Ziekte van Lyme

In Nederland kunnen teken de ziekte van Lyme overbrengen. Ongeveer 1 op de 5 teken is besmet met de lymebacterie. Elk jaar worden ruim 1 miljoen mensen door een teek gebeten. Van alle mensen met een tekenbeet, krijgt ongeveer 2% een ronde verkleuring van de huid en 0,2% van de mensen met een tekenbeet krijgt een ernstigere vorm van de ziekte van Lyme. Ziekteverschijnselen door een infectie met de lymebacterie moeten behandeld worden met antibiotica.

Het ziektebeeld van de ziekte van Lyme is wisselend. Niet iedereen krijgt dezelfde klachten. Klachten die passen bij een vroeg stadium van de ziekte van Lyme zijn:

- Een ronde verkleuring van 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.



*Een duimnagel met daarop vier teken.*

## Naar de huisarts?

Ga naar de huisarts als u bovenstaande klachten heeft na een tekenbeet. Twijfelt u over de huidverkleuring? Kijk op [www.rivm.nl/lyme](http://www.rivm.nl/lyme) of in de app voor voorbeelden. In een vroeg stadium is de ziekte van Lyme goed te behandelen met antibiotica.

Als de ziekte van Lyme niet behandeld wordt, kan dit later leiden tot gewrichtsklachten, huidklachten, zenuwklachten of hartklachten. Deze latere stadia zijn te behandelen met antibiotica, maar er kan al wel schade zijn ontstaan door de ontsteking.

## Meer informatie

Voor algemene informatie en een filmpje over tekenbeten en de ziekte van Lyme kunt u terecht op [www.rivm.nl/tekenbeet](http://www.rivm.nl/tekenbeet) of [www.rivm.nl/lyme](http://www.rivm.nl/lyme). U kunt ook de app Tekenbeet downloaden op uw telefoon.

Contact opnemen met de GGD in uw regio kan via [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl).

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

Neem contact op met uw huisarts voor persoonlijke informatie, bijvoorbeeld over de behandeling van de ziekte van Lyme.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor  
Volksgezondheid  
en Milieu**

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

april 2016

*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.*