

CONTROLEER ALTIJD OP TEKENBETEN ALS JE IN DE NATUUR GEWEEST BENT.

Heb je genoten van de natuur (bos, park, ...)? Fijn! Genieten van de natuur is gezond. Maar... wees niet gek! Doe de tekencheck!



Van een tekenbeet kun je ziek worden. Door enkele eenvoudige maatregelen kun je de kans om ziek te worden verminderen.

- **Controleer elke keer** op tekenbeten nadat je in de natuur geweest bent.
- **Verwijder** de teek, dezelfde dag nog.
- **Volg de symptomen een maand lang op** na een tekenbeet.

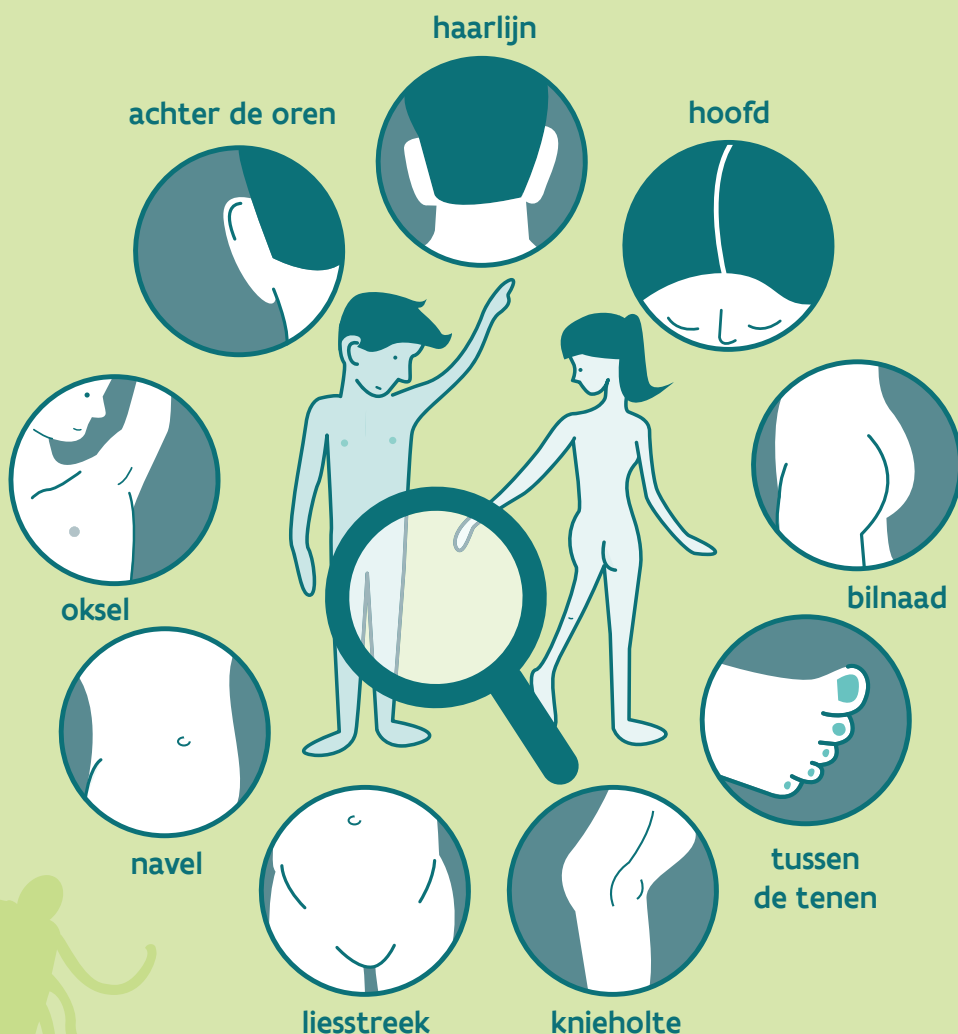


Zie je een rode vlek of voel je je ziek (griepachtig) na een tekenbeet? Ga dan naar je huisarts.

CONTROLEER JE LICHAAM VAN KOP TOT TEEN.

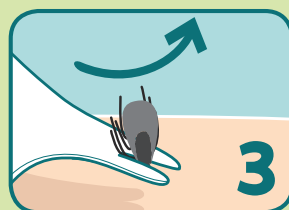
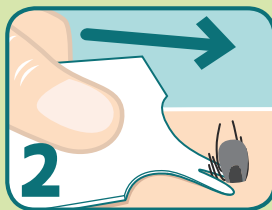
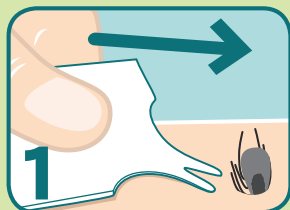


Want een teek is erg klein en zoekt een warm plekje.
Maak van de tekencontrole een goede gewoonte, bijvoorbeeld
voor het slapengaan.



VERWIJDER EEN TEEK RUSTIG EN IN ÉÉN BEWEGING.

Zo verminder je de kans dat je ziek wordt.



**VERBRAND
DE TEEK NIET**



**SMEER NIETS
OP DE TEEK**



**KNIJP DE TEEK
NIET PLAT**



**DRAAI NIET
AAN DE TEEK**

Soms blijft er een klein stukje van de teek zitten in de huid.
Dat is niet erg. Het stukje zal vanzelf weg gaan. Ontsmet het wondje.

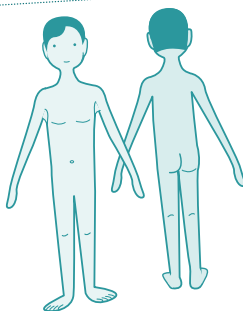


VOLG EEN TEKENBEET OP.

WIE WERD GEBETEN?

WANNEER WERD DE TEEK VERWIJDERD?
...../...../.....

Plaats een
kruisje op
de plaats van
de beet.

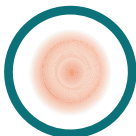


Heeft een kind of jongere een tekenbeet?
Geef deze fiche dan op het einde van het kamp
of de activiteit mee aan de ouders of voogd.

Nieuwe scheurblokken kunnen besteld worden op www.tekenbeten.be.



Hou na een tekenbeet een maand lang in de gaten of je ziek wordt. GA NAAR DE HUISARTS als je je niet goed voelt of een rode kring ziet op de plaats van de tekenbeet.



een **RODE VLEK**,
rond de plaats
van de beet, die
GROTER wordt



griepachtige symptomen zoals
koorts, gewrichts- of spierpijn



Meer info?

tekenbeten.be

Zorg dat tekenbeten bij kinderen
en jongeren worden opgevolgd
door de ouders of voogd.

Zie de bijgevoegde
notitieblaadjes
achteraan in dit
mapje.



Noteer de datum en plaats van de tekenbeet
en herinner jezelf aan het opvolgen van de
symptomen. Je kunt hiervoor de app TekenNet
gebruiken.



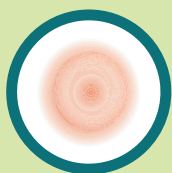
VUL HET OPVOLGFORMULIER IN.

- Noteer de naam van de persoon die een tekenbeet opliep.
- Noteer de datum waarop je de teek gevonden hebt.
- **Duid op de figuur aan** waar de teek gebeten heeft, dat is belangrijk voor het opvolgen van de symptomen.

Heeft iemand meerdere beten gedurende een meerdaagse activiteit, duid dan de verschillende beten aan op de figuur en zet er telkens de datum bij. Het is belangrijk dat ook de laatste beet gedurende een maand wordt opgevolgd.

VOLG EEN MAAND LANG DE MOGELIJKE SYMPTOMEN OP.

- Zet een wekelijkse herinnering in je agenda gedurende 4 weken of gebruik de herinneringsfunctie van de app TekenNet.
- Ga naar de huisarts als iemand zich niet goed voelt na een tekenbeet of als je een rode kring ziet op de plaats van de tekenbeet.



een **RODE VLEK**,
rond de plaats van
de beet, die **GROTER**
wordt



griepachtige symptomen zoals
koorts, gewrichts- of spierpijn

Werd een kind of jongere gebeten? Zorg dan dat een ouder of voogd de tekenbeet opvolgt. Geef het opvolgformuliertje aan hen door.

WAT ZIJN TEKEN EN WAAR LEVEN ZE?

Teken zijn kleine, donkere, spinachtige beestjes die leven in het bos, in tuinen, in het park ... Ze kruipen op andere dieren en op mensen en bijten zich dan vast.

HOE KAN EEN TEEK JE ZIEK MAKEN?

Soms zit er een virus of bacterie in de teek. Die ziektekiemen kunnen in je lichaam terechtkomen tijdens een beet en je ziek maken.

De meeste mensen worden niet ziek van een tekenbeet.

HOE SNEL KAN EEN TEEK JE ZIEK MAKEN?

Als je gebeten bent door een teek, zullen de ziektekiemen niet altijd onmiddellijk in je lichaam komen. Dat komt omdat sommige ziektekiemen in de darmen van de teek zitten en andere in hun speekselklieren. Ziektekiemen die in de darmen van de teek leven, doen er langer over om in je lichaam terecht te komen.

WAT KUN JE DOEN OM TE VERMIJDEN DAT JE ZIEK WORDT?

Controleer jezelf elke avond op tekenbeten. Heb je een tekenbeet? **Verwijder** de teek dan rustig en in één beweging en **volg de symptomen een maand lang op**. Ga naar de huisarts als je ziek wordt na een tekenbeet of een rode vlek ziet op de plaats van de tekenbeet.

Je kunt ook enkele maatregelen nemen om de kans te verkleinen dat een teek je bijt. Maar controle blijft erg belangrijk, want je kunt er nooit zeker van zijn dat je niet gebeten bent. Een teek is erg klein en de beet is pijnloos.



ENKELE TIPS OM DE KANS TE VERKLEINEN DAT EEN TEEK JE BIJT.

Gebruik een insectenwerend middel op de onbedekte huid. Vraag raad aan je apotheker.



Draag lichte kledij. Zo merk je teken beter op.

Draag kleding die je armen en benen bedekt.

Draag gesloten schoenen en stop je broekspijpen in je sokken.

Blijf zoveel mogelijk op de paden.



WAT IS DE ZIEKTE VAN LYME?

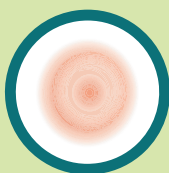
De meestvoorkomende ziekte die je kunt oplopen door een tekenbeet is de ziekte van Lyme. Deze ziekte wordt veroorzaakt door de bacterie *Borrelia burgdorferi*.

ZIJN ER ANDERE TEKENZIEKTEN?

Zelden kun je een andere ziekte krijgen door een tekenbeet. Raak je bijvoorbeeld besmet met het *tekenencefalitisvirus*, dan kun je een hersen(vlies)ontsteking (Tick-Borne Encephalitis of TBE) krijgen na een tekenbeet.

HOE KAN IK WETEN OF IK ZIEK GEWORDEN BEN DOOR EEN TEKENBEET?

Het meestvoorkomende signaal van de ziekte van Lyme is een rode, ringvormige vlek rond de plaats van de tekenbeet, die geleidelijk aan groter wordt. Die vlek verschijnt niet meteen, maar pas na enkele dagen tot enkele weken. Ook symptomen die lijken op griep (zoals koorts, gewrichts- of spierpijn) kunnen optreden. Deze griepachtige symptomen kunnen voorkomen bij lyme en bij andere tekenziekten zoals TBE.



een RODE VLEK,
rond de plaats van
de beet, die GROTER
wordt



griepachtige symptomen zoals
koorts, gewrichts- of spierpijn

KUN JE TEKENZIEKTEN BEHANDELEN?

De ziekte van Lyme kan worden behandeld met antibiotica. Zonder behandeling blijft de bacterie in je lichaam. In dat geval kun je maanden tot jaren later klachten krijgen, meestal ter hoogte van je zenuwen of gewrichten. Een behandeling blijft mogelijk, maar die kan dan langer duren.

Andere tekenziekten kunnen meestal ook met antibiotica behandeld worden. TBE niet, omdat TBE door een virus wordt veroorzaakt en dat kun je nooit met antibiotica behandelen. Koortsverende middelen kunnen wel helpen om je beter te voelen.

De kans is klein dat je een tekenziekte doormaakt zonder dat je dat duidelijk opmerkt. Laat je niet zomaar behandelen zonder correcte diagnose.

Elke tekenziekte vereist dat je wordt opgevolgd door je huisarts. Ga dus zeker altijd langs bij je huisarts als je ziektesymptomen hebt na een tekenbeet. Ook zonder behandeling verdwijnen de ziektesymptomen vaak spontaan, maar dat wil niet altijd zeggen dat je genezen bent. Vertel dat zeker ook aan de ouders van kinderen die onder jouw toezicht een tekenbeet gehad hebben.

IS VACCINATIE NODIG?

Vaccinatie tegen tekenziekten is niet nodig als je in België verblijft. Op de website reisgeneeskunde.be vind je informatie over vaccinatie voor **vakanties of kampen in het buitenland**. **Dan is vaccinatie soms wel nodig. Ook binnen Europa.**



MEER INFORMATIE EN INSTRUCTIES OP DE WEBSITE TEKENBETEN.BE

Je kunt op de website heel wat materialen bestellen:

- nieuw scheurblok met opvolgformulieren
- folder
- affiche
- deze gids 'Wat te doen bij een tekenbeet?'
- ...



Noteer de datum en plaats van de tekenbeet en herinner jezelf eraan dat je de symptomen moet opvolgen. Je kunt daarvoor de app TekenNet gebruiken.