

# Week van de teek



bron Wikimedia

## Regelmatig controleren op teken blijft van belang

— Mirjam de Groot (Stigas)

Bij een temperatuur van 7 graden en hoger zijn teken actief. Wie in het groen werkt en recreëert loopt dan een verhoogd risico op een tekenbeet. En daarmee een risico op de ziekte van Lyme. Voorkomen van tekenbeten en regelmatig controleren op teken blijft van belang. Dit is de boodschap in de Week van de Teek. Deze voorlichtingsweek, dit jaar van 25 tot en met 29 april, is een gezamenlijk initiatief van agrarische en groene branche- en vakorganisaties, preventie- en arbodiensten, en onderzoeksinstituten.

> De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door de Borrelia-bacterie, die wordt overgedragen via de beet van een teek. Elk jaar krijgen ongeveer 27.000 mensen in Nederland de ziekte, vaak – maar zeker niet altijd! – beginnend met een rode ring of vlek op de plaats van de beet. De meeste mensen herstellen volledig na een antibioticabehandeling, die wordt ingezet bij de eerste symptomen van de beet. Sommigen houden langdurig klachten.

### Controleer op teken, voorkom tekenbeten

Wilt u de ziekte van Lyme voorkomen, dan is

het belangrijk om regelmatig op tekenbeten te controleren. Vindt u een teek? Verwijder deze dan direct. Controleer altijd na een bezoek aan het groen, zoals het bos, de duinen, een park of als je in de tuin hebt gewerkt. De teek zit het liefst op warme plekken, zoals uw hoofd, nek, oksels, knieholtes en armen. Kijk ook bij uw liezen en billen. Gebruik goede verlichting en een spiegeltje om ook plaatsen te controleren die u moeilijk kunt zien.

Systematisch controleren betekent:

- dat u uzelf (of elkaar) na een verblijf in het groen altijd controleert, zo snel mogelijk na het werk, en uiterlijk dezelfde avond;
- dat u dat steeds op dezelfde manier doet;
- dat u alle kledingstukken en uw hele lichaam controleert.

Door elke keer op dezelfde manier te controleren, vergeet u geen plekken en spoort u zoveel mogelijk teken op. Vooral de kleine nimfen (vergelijkbaar met een maanzaadje) zijn moeilijk te vinden. Om de controle ongestoord te doen, is het belangrijk dat u zich kunt terugtrekken op een rustige plek met voldoende ruimte en veel licht. Of laat u zich controleren door uw partner.

Niet alle teken bijten zich direct vast. Teken kunnen ook korte tijd in de kleding blijven zitten voor ze zich in de huid vastbijten. Het is daarom ook belangrijk om uw kleding te controleren. Zitten er teken in uw kleding? Was deze dan minimaal 30 minuten op 60 graden of stop ze in de droger. Daarnaast geldt ook dat teken vaak niet alleen zijn. Vindt u een teek op uw lichaam? Zoek

dan nog verder of er misschien nog meer teken aanwezig zijn.

Let er ook op dat u uw buitenkleding bij het uitkleden niet op uw bed of andere meubels legt, waar u langere tijd op blijft zitten of liggen. Teken kunnen uit uw kleding op het meubilair kruipen om alsnog uw lichaam te bereiken.



bron RIVM

Teken op een duimnagel: van linksboven met de klok mee: volwassen vrouwtje, nimf, larve, volwassen mannetje.

### Toch gebeten! Wat nu?

Verwijder de teek zo snel mogelijk. Gebruik voorafgaand aan het verwijderen van de teek geen alcohol, jodium, olie of andere middelen. Dit heeft geen gunstig effect. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid beet, bij voorkeur met een puntige pincet of een speciale tekenverwijderaar. Trek de teek eruit en ontsmet het beetwondje. Noteer vervolgens de datum waarop u bent gebeten en houd daarna tot drie maanden na de beet de huid rondom de beet in de gaten. Let daarbij op het ontstaan van een rode ring, (grote) vlek of andere klachten die kunnen duiden op de ziekte van Lyme: een griepig gevoel met koorts, hoofdpijn en gewrichtspijn. De rode uitslag is niet altijd duidelijk te zien. Ontstaat er een heel klein, rood plekje op de plek van de beet, dan hoeft u zich meestal geen zorgen te maken; dat is een reactie van de huid op de beet zelf. Twijfelt u over de huidverkleuring? Kijk op [www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl) voor voorbeelden. Twijfelt u over de huidverkleuring? Kijk op [www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl) voor voorbeelden. Twijfelt u over de huidverkleuring? Kijk op [www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl) voor voorbeelden. Twijfelt u over de huidverkleuring? Lees ook de informatie over ziekteverschijnselen op de website van het RIVM. Krijgt u klachten die doen denken aan de ziekte van Lyme? Ga dan naar de huisarts.

### Wat kunnen bedrijven en werkgevers doen?

Maak een risico-inventarisatie en -evaluatie. Hierin staan de risicogebieden en de risicowerkzaamheden. Maak daarna een duidelijk plan van aanpak, waarin staat hoe u deze risico's gaat beheersen. Plan werkzaamheden zo veel mogelijk buiten risicovolle perioden. Maak daarnaast een checklist, waarop staat wie in uw bedrijf waarvoor verantwoordelijk is rondom het voorkomen van tekenbeten. Zorg dat iedereen kleding op de juiste wijze draagt: shirts met lange mouwen en lange broeken. Laat uw medewerkers aan het eind van de dag hun kleding en lichaam op teken controleren en laat ze een teek snel en goed verwijderen en de datum noteren. Was werkkleding bij voorkeur op het bedrijf en biedt uw medewerkers beschermende, teekwerende kleding en tekenverwijderaars aan. Op de website van het RIVM en het Nederlands Lymeziekte en expertisecentrum treft u voorlichtingsmaterialen (posters en films) aan die u gratis kunt downloaden. Mensen die voorlichting willen geven aan anderen kunnen deze materialen gebruiken. Meer informatie kunt u ook vinden op de website van de Stichting Biowetenschappen en Maatschappij bij het dossier ziekte van Lyme.

### Beschermende kleding

Er leven veel vragen over de met permethrine behandelde kleding die bescherming biedt tegen tekenbeten. Werkt het echt wel? Is de kleding wel

veilig? Het feit dat er “van alles” op de markt is, maakt de keuze er niet gemakkelijker op. Sinds 2018 is er een Nederlandse NEN Norm 8333 voor kleding van kracht. Die stelt eisen aan fabrieksmatig met permethrine behandelde lichaamsbedekkende kleding die helpt beschermen tegen tekenbeten. Naar verwachting wordt in de loop van 2022 ook een Europese CE-normering ingevoerd. Uit onderzoek blijkt dat de kleding echt helpt om tekenbeten te voorkomen. De bescherming is 90 procent of hoger en drie keer zo hoog als onbehandelde kleding. Maar nog steeds niet honderd procent, dus dagelijkse controle op teken blijft altijd nodig. Verder: (verkeerd) wassen van met permethrine behandelde kleding tast de beschermende werking aan. Houd daarom een korte wasbeurt aan (30 minuten) op maximaal op 60 graden en gebruik een mild (of geen) wasmiddel. De beschermende werking van de kleding is na zo'n 40 tot 50 uur wassen grotendeels verloren, dus houdt dit bij. Schaf tijdig nieuwe kleding aan. Bij het dagelijks dragen van de beschermende kleding ontstaan geen gezondheidsrisico's, blijkt uit onderzoek. Een enkele medewerker kan huidirritatie ontwikkelen, vooral bij warm weer (transpireren). Dat gaat over als de kleding een paar dagen niet wordt gedragen.<

[mirjam.de.groot@stigas.nl](mailto:mirjam.de.groot@stigas.nl)



Meer informatie over teken, tekenbeten en tekenbeetziekte zie onder andere de website van:

**RIVM:**  
[www.rivm.nl/tekenbeten-en-lyme](http://www.rivm.nl/tekenbeten-en-lyme)

**Tekenradar:**  
[www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl)

**Stichting Biowetenschappen en Maatschappij:**  
[www.biomaatschappij.nl](http://www.biomaatschappij.nl), zoek op dossier ziekte van Lyme

**Nederlands Lymeziekte en expertisecentrum:**  
[www.expertisecentrumlyme.nl](http://www.expertisecentrumlyme.nl)

**weekvandeteek:**  
[www.weekvandeteek.nl](http://www.weekvandeteek.nl)

**NEN:**  
[www.nen.nl](http://www.nen.nl), zoek op projectgroep-beschermende kleding tegen tekenbeten

