

## 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 terecht komen 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 heeft te maken met het feit dat sommige ziektekiemen in de darmen zitten van de teek 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?**

Lees de andere zijde van deze folder.



## 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 *tekenencefalitis-virus*, 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 na enkele dagen tot enkele weken. Ook symptomen die lijken op griep (koorts in combinatie met spier- en/of gewrichtspijn) kunnen optreden. Deze griepachtige symptomen kunnen voorkomen bij lyme en bij andere tekenziekten zoals TBE.



## KUN JE TEKENZIEKTEN BEHANDELEN?

De ziekte van Lyme kan worden behandeld met antibiotica. Zonder behandeling blijft de bacterie in je lichaam. Dan 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. Koortswerende 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 zéker altijd langs bij je huisarts als je ziektesymptomen hebt na een tekenbeet. Ook zonder behandeling verdwijnen de ziektesymptomen vaak spontaan, maar dan is de ziekte niet altijd verdwenen.**

## IS VACCINATIE NODIG?

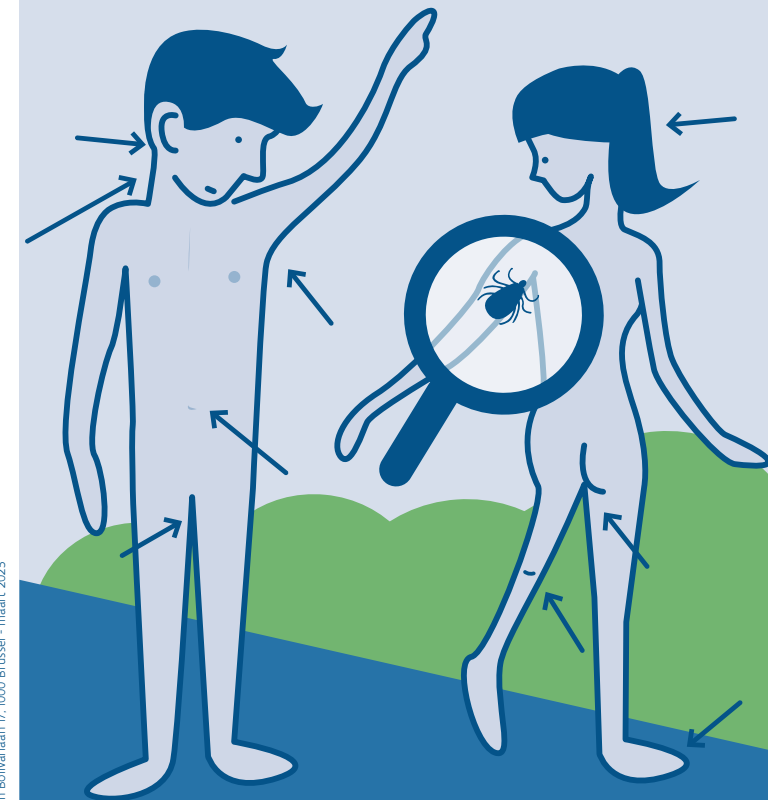
Vaccinatie tegen tekenziekten is niet nodig als je in België verblijft. Op de website [www.wanda.be](http://www.wanda.be) vind je informatie over vaccinatie voor vakanties in het buitenland. Dan is vaccinatie soms wel nodig. Ook binnen Europa.



Departement Zorg  
[milieugezondheidszorg@vlaanderen.be](mailto:milieugezondheidszorg@vlaanderen.be)  
[www.departementzorg.be](http://www.departementzorg.be)



**Vlaanderen**  
is zorgzaam en  
gezond samenleven



**WEES NIET GEK!  
DOE DE TEKENCHECK!**

Wat te doen bij een tekenbeet?

DEPARTEMENT  
ZORG

[tekenbeten.be](http://tekenbeten.be)

# Hoe kun je het risico dat een teek je ziek maakt verminderen?

Controleer, verwijder en volg een maand lang de mogelijke symptomen op. Ga naar de huisarts als je klachten hebt na een tekenbeet.



Je kunt ook enkele eenvoudige maatregelen nemen 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 steek je broekspijpen in je sokken.

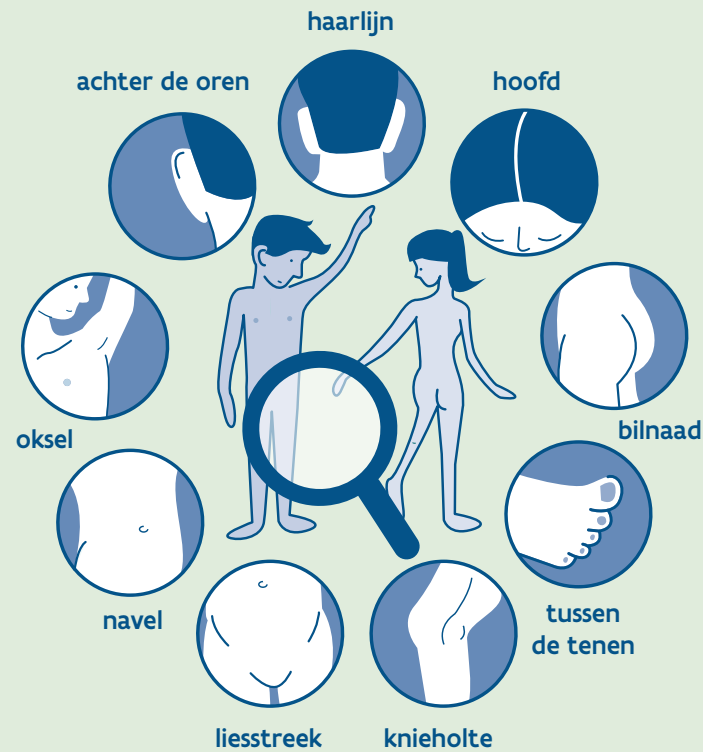
Blijf zoveel mogelijk op de paden.

Buiten zijn, bewegen in en genieten van de natuur is leuk en bovenal gezond. Laat je niet afschrikken door het risico op een tekenbeet en geniet van de natuur. Je zult niet altijd gebeten worden en niet elke tekenbeet betekent dat je ziek wordt.

Meer informatie en antwoorden op al je vragen vind je op [tekenbeten.be](https://tekenbeten.be).

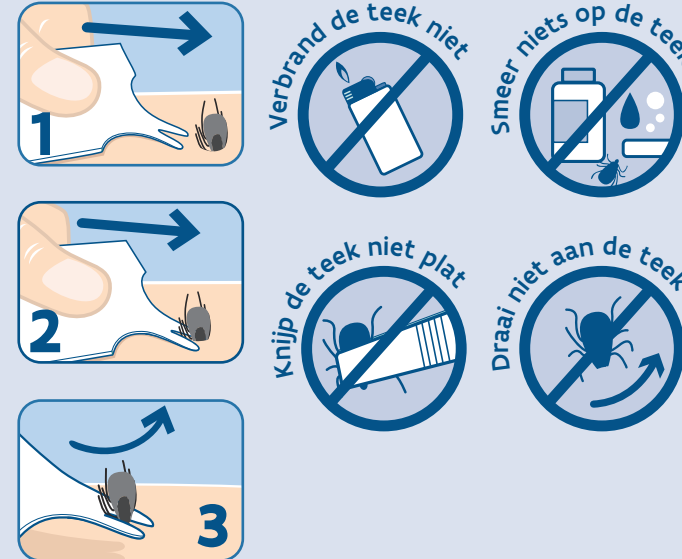
## CONTROLEER

Elke avond nadat je in de natuur (park, bos, heide, tuin ...) geweest bent.



Controleer je lichaam van kop tot teen, want een teek is erg klein en zoekt vaak een warm plekje. Laat anderen je helpen of gebruik een spiegel zodat je heel je lichaam kunt controleren.

## Heb je een tekenbeet? VERWIJDER de teek rustig en in één beweging.

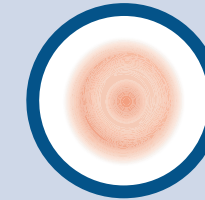


### Gebruik een tekenverwijderaar.

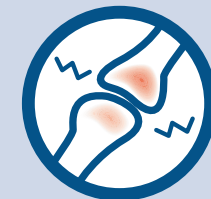
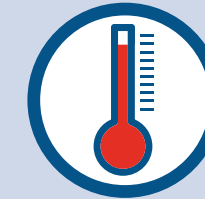


Het is niet erg als een klein stukje van de teek in je huid blijft vasthaken. Verzorg het wondje zodat het niet kan infecteren.

## Volg een **MAAND** lang de **SYMPTOMEN** op.



Een rode vlek, rond de plaats van de beet, die groter wordt



Symptomen die lijken op griep (koorts in combinatie met spier- en/of gewrichtspijn)

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.



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