



# Stichting Tekenbeetziekten

Van voorkomen tot genezen

## Nieuwsbrief

september 2023 | Jaargang 11 nr. 4

---

### Inhoudsopgave

- [Vrijwilligers gezocht](#)
- [Meehelpen aan scriptie](#)
- [Wat cijfers ...](#)
- [Boeken over Lyme](#)
- [Tekendoos - infoTeek](#)
- [Nieuwe Ambassadeurs](#)
- [En soms zit het mee](#)
- [Een heel fijne herfst\(-vakantie\)!](#)
- [Colofon](#)

---

### Vrijwilligers gezocht



Het blijft een probleem dat steeds groter wordt. En we weten het: we zijn zeker niet de enige organisatie die met dit probleem kampt: het gebrek aan vrijwilligers.

Maar toch nog maar weer eens proberen, op het gevaar af dat iedereen nu stopt met lezen. Niet doen, hierna volgen echt nog interessante artikeltjes!

Wat zoeken we? Dat is inmiddels een heel breed pallet aan mogelijke functies geworden, variërend van een secretaris (bestuursfunctie) tot een "statiegeld-coördinator" en van iemand die gepokt en gemazeld is in HR tot een social media-kei, Maar ook een evenementen-coördinator, een fondsenwerver, een jurist, een PR-professional of iemand die helpt de website te onderhouden: iedereen is van harte welkom! Het maakt ons niet uit of u wit, zwart, mokka of groen bent en uw leeftijd, religie, seksuele geaardheid of opleiding spelen ook geen enkele rol.

Wat we van u verwachten is dat u gedreven bent om tekenbeetziekten - àlle

tekenbeetziekten - te voorkómen en het liefst de wereld uit te helpen. Daarvoor hoeft u (nu) echt niet alles te weten over tekenbeetziekten en/of Lyme: we vertellen en leren u er graag over. (En voor sommige functies is deze kennis ook helemaal niet nodig.) Veel belangrijker is dat u goed bent in wat u doet en dat u het met veel plezier doet.

We kunnen u helaas geen vrijwilligersvergoeding betalen: onze middelen zijn beperkt. Om dezelfde reden hebben we geen kantoor, dus u werkt vanuit huis. Voordeel: het maakt niet uit waar u woont.

We communiceren per telefoon, Teams, WhatsApp en e-mail. En eens in de week (op dinsdagavond om 19 uur) kunt u - als u dat leuk en interessant vindt - aanschuiven bij het zogenaamde Website-café via Teams. Er zijn daar altijd meerdere mensen om een praatje mee te maken of vragen aan voor te leggen.

Al hebt u maar 1 of 2 uurtjes per week tijd voor Stichting Tekenbeetziekten: die maken echt al het verschil! [Kijk eens op onze website](#) of mail met [Diana](#) of [Bea](#).

---

## **Wie wil zich laten masseren (voor een goed doel)?**



We kregen onlangs een verzoek voor advies ten behoeve van een praktijkveldonderzoek voor een eindscriptie HBO Massagetherapie bij Lyme patiënten. Omdat we graag ervaringen in kaart brengen en dit onderzoek een evidence-based aanpak heeft, brengen we dit onderzoek graag onder de aandacht. (Mensen die ons volgen op [Facebook](#) hebben dit bericht al eerder gezien.)

Ziekte van Lyme ... een haast ongreepbaar fenomeen en ziektebeeld. Heb jij de ziekte van Lyme, of ken je iemand met deze diagnose? Lees dan zeker even verder, misschien zoek ik jou!

Voor mijn opleiding HBO massagetherapie doe ik onderzoek naar het effect van massagetherapie bij de ziekte van Lyme. Hiervoor zoek ik mensen met de ziekte van Lyme die op acceptabele reisafstand van Riethoven (omgeving Eindhoven) wonen en die qua symptomen vooral klachten aan spieren en gewrichten ervaren. Met mijn praktijkonderzoek richt ik mij op het verschil tussen twee verschillende technieken. Ik vergelijk hierbij de effecten van klassieke massage met voetreflex massage. Deze technieken zijn heel toegankelijk en kunnen bij hogere gevoeligheid voor aanraking op een zachte en ontspannende manier uitgevoerd worden.

Massagetherapie is geen (vervanging voor) reguliere behandeling en geen behandeling tegen de ziekte van Lyme of co-infecties. Het wordt als complementaire behandeling wel vaak als ontspannend en welzijnsbevorderend

ervaren. Massage verbetert de doorbloeding, stofwisseling en spierfunctie en zorgt voor de afvoer van afvalstoffen. Het kan daardoor ook een positieve invloed op slaap, ademhaling, immuunsysteem, gelukshormonen en het zelfherstellend vermogen van het lichaam hebben.

Heb jij de ziekte van Lyme en herken je vooral de klachten aan spieren en gewrichten? Vind je het de moeite waard om samen met mij te kijken wat massagetherapie met enkele aanvullende adviezen voor jouw welbevinden kan betekenen? Woon je op acceptabele reisafstand van mijn praktijk in Riethoven? En ben je in oktober en november om de week beschikbaar voor een traject van 4 behandelingen met aanvullende adviezen? Voel je dan van harte welkom om snel contact met mij op te nemen, dan geef ik graag nog verdere toelichting. Ben je onder medische behandeling, bespreek dit dan ook met jouw behandelend arts.

Ik zou het erg leuk vinden als we hierin iets voor elkaar kunnen betekenen. Je kunt mij bereiken per e-mail via [steffi.energetiq@gmail.com](mailto:steffi.energetiq@gmail.com).

Warme groet,  
[Steffi Katzel](#)  
[EnergetiQ body & mind](#)

Het bovenstaande artikel is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden. Het materiaal (a) mag niet worden beschouwd als, of worden gebruikt als vervanging van, medisch advies, diagnose of behandeling, noch (b) vertegenwoordigt het noodzakelijkerwijs goedkeuring door of een officieel standpunt van Stichting Tekenbeetziekten of een van haar bestuursleden, leden WA commissie of vrijwilligers. Advies over het testen, de behandeling of verzorging van een individuele patiënt dient te worden verkregen door overleg met een arts die deze patiënt heeft onderzocht of bekend is met de medische geschiedenis van deze patiënt.

Meer informatie over het standpunt van de Stichting Tekenbeetziekten ten aanzien van Experimentele en Complementaire behandelingen? [Zie onze website](#).



---

## **Wat cijfertjes en hoe ze te interpreteren**

We hebben afgelopen mei voor het 3e jaar op rij een naamsbekendheid onderzoek gehouden onder een representatieve steekproef van 200 Nederlanders van 16 jaar en ouder.

We beginnen dit onderzoek steeds met de vraag "Heeft u weleens een tekenbeet opgelopen?". En voor het derde jaar op rij blijkt dat **40%** van alle Nederlanders weleens door een teek gebeten is. Dat zijn - geëxtrapoleerd - héél erg veel Nederlanders!

We hebben ook gevraagd hoe lang geleden men één of meerdere tekenbeten heeft opgelopen. Hieruit leren we dat "korter dan 2 jaar geleden" 11,5% van

alle Nederlanders één tekenbeet heeft gehad en 4,0% 2 - 5 tekenbeten. Ofwel zo'n **2,3 miljoen** Nederlanders zag zich de afgelopen 2 jaar geconfronteerd met een tekenbeet, dat zijn er 1,15 miljoen per jaar. Dit cijfer komt redelijk overeen met het (al jarenlang) door RIVM aantal jaarlijks geregistreerde tekenbeten van 1,5 miljoen.

De vraag "Heeft u weleens een tekenbeet opgelopen?" kon men op 5 manieren beantwoorden:

- Nee
- Ja, maar er daarna nooit last van gehad
- Ja en vervolgens een antibioticakuur gekregen - nu geen gezondheidsproblemen meer als gevolg hiervan
- Ja en vervolgens antibiotica gekregen maar nu nog steeds gezondheidsproblemen
- Ja en vervolgens GEEN antibiotica gekregen en nu nog steeds gezondheidsproblemen

Gemiddeld over de jaren heen kunnen we stellen dat circa **27%** van alle Nederlanders weleens gebeten is door een teek, maar daar gelukkig niets aan overgehouden heeft. Maar dan de Nederlanders die naar aanleiding van een antibioticakuur hebben gekregen en nu geen gezondheidsproblemen ervaren: dat is gemiddeld **12%** van alle Nederlanders! Dat is een enorme hoeveelheid antibiotica.

De laatste twee antwoordmogelijkheden (mensen die nog steeds gezondheidsproblemen ervaren) leveren naar verwachting een laag percentage op: 1% van alle Nederlanders van 16 jaar en ouder kampt met (vaak ernstige) gezondheidsproblemen als gevolg van een tekenbeet. Dat lijkt een te verwaarlozen aantal, maar dat zijn er zo'n **150.000!** Dat zijn ongeveer alle inwoners van een stad als Den Bosch!

Sinds 1994 voert het RIVM elke 4 á 5 jaar een peiling uit onder huisartsen om het aantal lymediagnoses in kaart te brengen. Men doet dat door huisartsen te vragen hoe vaak men in een bepaalde periode een zogenaamde EM (rode vlek of ring) heeft gezien. Bij elke peiling is er een toename geweest. In de meest recente meting van 2021 (gerapporteerd in 2023) bleef het aantal diagnoses van een rode vlek of ring stabiel.

Er zijn echter enkele belangrijke kanttekeningen die hierbij moeten worden gemaakt. Deze peilingen geven namelijk weinig inzicht in het werkelijke aantal lymepatiënten.

Ten eerste vonden de peilingen plaats tijdens de Covid-19-pandemie, waarbij veel mensen terughoudend waren om naar de huisarts te gaan, vooral voor iets dat ze als een "kleinigheid" beschouwden, zoals een rode vlek.

Bovendien merken veel mensen een rode vlek of ring niet op, bijvoorbeeld als deze zich op een plek bevindt waar ze niet dagelijks kijken, zoals onder het haar, op de rug, in de liezen, tussen de tenen, enzovoort. Ook zijn er mensen die de plek niet als een erythema migrans (EM) herkennen, omdat ze er nog nooit van hebben gehoord of omdat deze op een donkere huid moeilijk te herkennen is. Deze mensen bezoeken dus ook geen huisarts en worden daardoor niet behandeld, waardoor ze een groot risico lopen.

Daarnaast leidt een besmetting niet altijd tot een EM. Het is dus niet erg logisch om huisartsen alleen te vragen hoeveel rode vlekken of ringen ze hebben gezien om het aantal lymepatiënten te rapporteren, aangezien er nog meer en andere symptomen kunnen optreden. Helaas zijn er ook nog steeds huisartsen die een EM niet als zodanig herkennen en patiënten met een zelfje

voor ringworm naar huis sturen, zonder te vragen naar mogelijke tekenbeten of andere symptomen.

Tenslotte dragen teken (veel) meer ziektes over dan alleen de ziekte van Lyme, maar daar wordt helaas niets over vermeld.

En dan dringt zich onvermijdelijk de vraag op waarom huisartsen alleen wordt gevraagd naar het aantal geconstateerde EM's. Deze aantallen staan in schril contrast tot het aantal antibioticakuren dat kennelijk wordt voorgeschreven. Beter zou zijn huisartsen naar beide zaken te vragen: aantal geconstateerde EM's én aantal voorgeschreven antibioticakuren.

Hoewel we het waarderen dat het RIVM regelmatig moeite doet om een schatting te maken van het aantal lymepatiënten, lijkt het aanbevelenswaardig om de cijfers en bevindingen van het RIVM - om alle bovengenoemde redenen - met een kritische blik te bekijken.

---

## **Boeken over Lyme**

Er wordt behoorlijk veel over Lymeziekte geschreven, zowel in het Nederlands (helaas te weinig), maar vooral in het Engels.

Op [Facebook](#) publiceren we (meestal op de 1e van elke maand) het Boek van de Maand. Ze komen daarna ook op [onze website](#), waarop inmiddels 24 boeken staan. Het merendeel Engelstalig, maar er zijn ook enkele heel goede en lezenswaardige Nederlandstalige boeken, denk bijvoorbeeld aan "Komt een dokter bij de dokter" van Jolien Plantinga. Een must-read voor iedereen die aan den lijve, als mantelzorgverzorger of zorgmedewerker met de ziekte van Lyme te maken heeft.



---

## **Tekendoos - infoTeek**

Zoals de stichting kampt met gebrek aan vrijwilligers, zo kampt het onderwijs aan gebrek aan leerkrachten. Dat is nog veel erger, want het gaat om de

toekomst. Dat men dus niet zit te springen om een les (al duurt die maar een uurtje) over "teken" te geven begrijpen we best.

Dat er ook niet genoeg belangstelling is voor een gastles (door een van onze vrijwilligers gegeven) vinden we al lastiger te begrijpen. Want dat piepkleine teekje kan een kinderleven verwoesten. Het is daarom heel belangrijk dat we onze jeugd leren waarom ze een tekencheck moeten doen als ze "in het groen" gespeeld hebben. (En dan hebben we het ook over het voetbal- en hockeyveld.)

We gaan weer het paddenstoelen- en herfststukjesseizoen tegemoet: het verzamelen van paddenstoelen is niet een geheel risicoloze bezigheid. En dat dan niet alleen omdat veel paddenstoelen giftig zijn, maar ook en vooral omdat ze groeien op plaatsen waar teken ook graag verblijven.



Dus bent u leerkracht of anderszins werkzaam op een basisschool, overweeg dan eens de inzet van onze Tekendoos.

En bent u ouder van een kind tussen 8 - 12 jaar, dat veel in de natuur speelt en verblijft: maak de school dan eens attent op het bestaan van ons lespakket! Het kan vele nare ziektes voorkomen! [Reserveren van een Tekendoos doe je hier.](#)

Ook willen we iedereen nog attenderen op de vele teksten, plaatjes en PowerPoint-voorbeelden, die onze infoteek-site biedt om een [mooi werkstuk of indrukwekkende spreekbeurt](#) te maken.

---

## **Nieuwe Ambassadeurs**



We zijn zeer vereerd en gelukkig van maar liefst 5 nieuwe Ambassadeurs: Eddie Wolfswinkel, boswachter en ex-Lyme-patiënt, die in 2021/2022 een wandeltocht door Europa maakte, waarmee hij ruim € 15.000,- ophaalde voor de stichting en dan met name voor kinderen met Lymeziekte en de Fietsende Vrienden (Arjan, Age, Richard en Robert), die in 2022/2023 eenzelfde bedrag bij elkaar fietsten voor voorlichting over en onderzoek naar TBE/FSME.

De heren zullen de stichting waar mogelijk promoten en ondersteunen om daarmee zoveel mogelijk aandacht te krijgen voor zowel het voorkomen van tekenbeetziekten als onderzoek naar deze ziekten.

---

## **En soms zit het mee**

Gelukkig hebben we als stichting ook te maken met veel meevallers en leuke dingen. Behalve de nieuwe ambassadeurs - een geweldige opsteker - heeft onze Janny (webshop-coördinator) het onwaarschijnlijk druk gehad deze zomer met het gereed maken en verzenden van de honderden bestellingen. Dank aan alle bestellers en dank je wel, Janny! Geweldig werk!

[Onze webshop vind u hier.](#)

Onze websites (zowel [tekenbeetziekten.nl](https://tekenbeetziekten.nl) als [infoteek.nl](https://infoteek.nl)) worden - vooral door de inzet van Sander van Marketing Masters als die van vrijwilliger René - heel erg goed bezocht. Ieder seizoen weer een beetje beter! We zijn heel blij met jullie Sander en René!

En onze statiegeld-acties (bij zowel Jumbo als AH) - georganiseerd door Dominic - hebben bijna € 3.000,- opgeleverd! Dank je wel, Dominic!

De (financiële) meevallers kunnen we goed gebruiken om onderzoek op te zetten en te financieren. Waarover in een volgende nieuwsbrief meer.

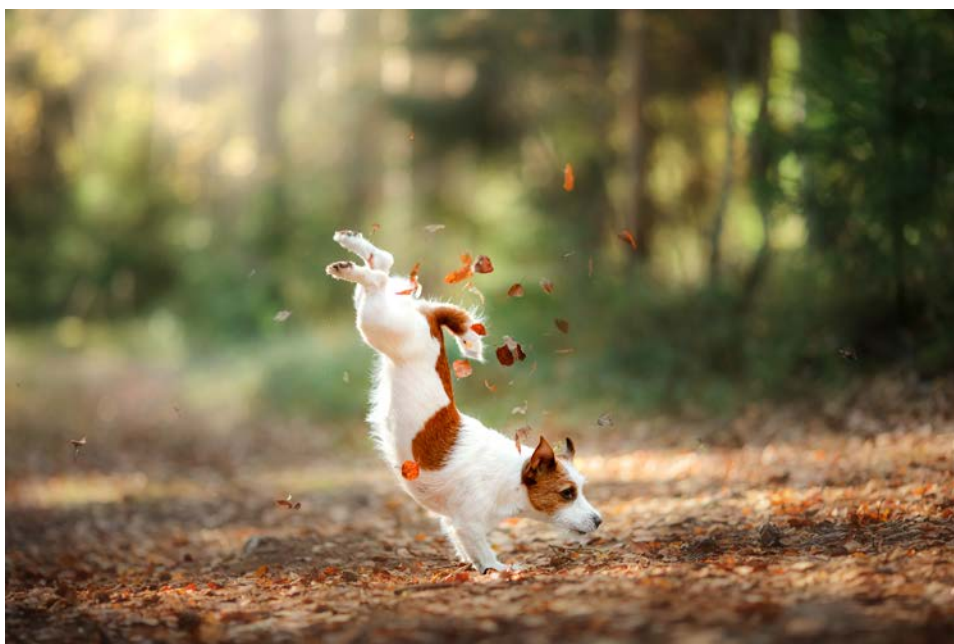
Maar het kan altijd nog beter: zullen we eens proberen een record aantal donaties te werven via deze nieuwsbrief? Als iedere lezer van deze nieuwsbrief € 15,-\* stort, kunnen we in één machtige beweging een uiterst noodzakelijk onderzoek financieren.

\* Wij vinden het ook heel vervelend, maar we kunnen via de website helaas geen lager bedrag dan € 15,- ontvangen. De kosten die ons door de bank en iDeal in rekening worden gebracht zijn van dien aard dat een lager bedrag ons weinig tot niets oplevert.

**Doneer hier**

---

## Een heel mooie herfst(-vakantie) voor iedereen!



En bedenk dat al dat afgevalen blad ook heerlijke schuilplaatsen zijn voor teken!

---

### Colofon

Het bestuur van de Stichting Tekenbeetziekten bestaat uit:

- Diana Uitdenbogerd, vice-voorzitter en onderzoek
- Robbert F. de Vries, secretaris
- Regina Kemper, penningmeester
- Dominic Smith, social media
- Bea Werner, marketing en fondsenwerving

Aan deze nieuwsbrief werkten o.a. mee:

- Diana Uitdenbogerd, algemeen redacteur
- Janneke, redacteur en tekstcorrectie
- Bea Werner, eindredactie en vormgeving



Like ons op Facebook



Volg ons op Twitter



Volg ons op Instagram



Volg ons op LinkedIn



Ga naar onze website



Mail uw suggesties



---

Copyright © 2023 **Stichting Tekengebziekten**, All rights reserved.

Hier kun je de inschrijving op onze nieuwsbrief aanpassen.

[Hier kunt u uw gegevens wijzigen](#) en [hier kunt u zich afmelden van toezending van de nieuwsbrief](#).