

Gebrûksoanwizing tikekaart en algemiene ynformaasje oer tikebytskytes

Wannear jo biten binne troch in tyk is it wichtich om de tyk sa fluch en hoeden mooglik te ferwiderjen. As de tyk by it ferwiderjen plat drukt of oars irritearre wurdt, bestiet de kâns dat dy syn mageynhâld leget yn it wûntsje en sa wurdt de kâns op besmetting mei sykteferwekkers fergrutte.

Gebrûk fan de tikekaart

Sko de ynkeping fan de tikekaart ûnder de tyk, sko de kaart mei in rêstige beweging oer de hûd nei boppe en ferwiderje sa de tyk út de hûd (sjoch ek de ynstruksje op de eferside fan de kaart). De grutte ynkeping is bedoeld foar it ferwiderjen fan folwoeksen tiken, de lytse ynkeping foar nimfen, dy't de measte besmettingen feroarsaakje.

De lytse ynkeping kin ek brûkt wurde foar it ferwiderjen fan bijenangels.

Wannear de tyk op in foar jo lêstich berikbere plak sit, freegje dan help by it ferwiderjen! Gebrûk foar/tidens it ferwiderjen gjin spesjale floeistof dy't de tyk irritearje kinne en dêrtroch it risiko op besmetting fergrutsjen. Der binne in hiel soad tips te finen op ynternet dy't sokke oplossingen advisearje 'op basis fan goede ûnderfining', mar gjinien fan dizze metoaden is feilich.

Kontrolearde nei it ferwiderjen of de stekmûle (hypostoom) fan de tyk sitten bleaun is. De stekmûle kin besmet wêze mei bakterieën en it is dêrom better dizze foar de wissichheid fuort te smiten. Hjirby sil meastal in goed fergrutglês nedich wêze. Soargje by it thús ferwiderjen dat de ferwidere tyk definityf útskeakele wurdt en net op 'e nij oan de kuier gean kin, bygelyks troch de tyk op in plakbandsje yn it jiskefet te smiten.

Desynfektarje it bytwûntsje mei in antiseptysk middel lykas alkohol (70% of heger), jodium of Betadine. Notearje de datum en it plak wêr't jo biten binne en meld de tikebyt by jo dokter.

Meitsje eventueel in foto fan it bytplakje, om letter te kontrolearjen oft der opfallende feroaringen te sjen binne. Hâld it bytplakje wilens 3 moannen yn 'e gaten en wês betocht op symptomen. It bytplakje kin nei it ferwiderjen fan de tyk in bytsje irritearre der út sjen lykas bygelyks nei in miggebyt. Dit is gjin reden foar ûngerêstens. De tikekaart is tige kompakt en ûntwikkele om altyd by jo te dragen, bygelyks yn jo beurs.

Tikebyt foarkomme

Tiken komme omtrint oeral foar yn de natuer; net allinne yn bosken, dunen en lanlik gebiet, mar ek yn parken en tunen. Benammen de nimfen - formaat speldenknop - binne yn de praktyk in risiko, om't hja manmachtich binne en maklik oer it haad sjoen wurde. Hja binne benammen ticht by de grûn te finen, bygelyks yn leech strûkgewas of op de topkes fan gershalmen. Tiken binne omtrint it hiele jier aktyf, benammen by temperatueren fan 5 - 7 °C ôf en yn relatyf dampige omstannichheden. Bliuw yn de natuer safolle mooglik op de paden en bliuw by lang gers wei. Draach beskermjende klean: sletten skuon, broekspipen yn de sokken, shirt mei lange mouwen ensfh. Foar bern of wannear't jo ûnder lege strûken ensfh. trochkrûpe, kin in petsje ekstra beskerming biede. Op lichtere klean binne tiken faak better te sjen. Kontrolearje direkt nei in kuier yn de natuer of nei wurkjen yn de tún jo hûd en klean soarchfâldich op tiken. Dit giet it makkelikst mei help fan in húsgenoat. Tiken hawwe in foarkar foar waarme en dampige plakjes lykas hoksen, earmsholten, liezen, efter de earen en nekke/hierlijn. Kontrolearje ek húsdieren op tiken foardat hja yn 'e hûs geane! Tink derom: tiken op klean kinne by temperatueren fan minder dan 60°C de waskmachine oerlibje. Der bestiet spesjale impregnearre klean dy't ekstra beskerming biedt tsjin tiken, te krijen yn û.o. bûtensport saken. Jo kinne ek jo klean en hûd besproeie mei in middel lykas DEET. Gjinien fan dizze middels biedt folsleine beskerming, it ferminderet allinne it risiko op in tikebyt. Middels lykas DEET binne sels net ûngefaarlik (ekstra oppasse by bern en swangere froulju) en hja kinne korrosyf wurkje op plestiks en lak fan apparatuer. Ynformearje jo dus goed foardat jo hjirfan gebrûk meitsje.

Tiken en de sykte fan Lyme

In tyk is in lyts spinachtich bistje dat minske of bist byt om bloed te sûgjen. Tiken kinne in grut oantal syktes oerbringe, wêrfan de sykte fan Lyme de bekendste is. Dizze sykte wurdt feroarsake troch de baktearje *Borrelia burgdorferi* en kin, wannear de sykte net tidich behannele wurdt, slimme en bliuwende klachten feroarsaakje. De measte tiken yn Nederlân binne mei dizze baktearje besmet, it persintaazje besmette teken feroaret mei de tiid en is mei ôfhinklik fan lokaasje, it waar, ensfh. Utsein *Borrelia* kin de tyk oare saneamde ko-ynfeksjes oerbringe dy't soms in bytsje fergelykbere klachten feroarsaakje kinne. Sjoch foar neiere ynformaasje de links ûnderoan.



Wannear jo yn it bûtenlân biten binne, moatte jo alert wêze op de dêr foarkommende tikebytskyktes. Dit kin ôfwykje fan de situaasje yn Nederlân en jo dokter is hjirfan mooglik net op 'e hichte.

Wannear de tyk langer dan 12-24 oeren fêstsitten hat yn de hûd, nimt it risiko op in besmetting mei Borrelia grif ta. Jo kinne lykwols binnen in tal oeren al besmet reitsje. It is mei de beskikbere testen spitigernôch net mooglik om direkt nei ûntdekking fan in tikebyt te kontrolearjen oft jo besmet binne mei de Borrelia baktearje. It bêste advys is om it bytplakje wilens 3 moannen goed yn de gaten te hâlden en te letten op 'fertochte' sykteferskynselen:

- By 30% oant 70% fan de mei Borrelia besmette persoanen ûntstiet op de hûd op it plak fan de byt nei in oantal dagen oant 3 moannen in saneamd Erythema Migrans (EM), in opfallende reade ring / plak dy't meastal yn de rin fan de tiid grutter wurdt. De typearjende EM is (folle) grutter dan 5 sm yn trochsneed, hat in opfallend reade kleur mei in relatyf lichter sintrum. It plak kin jokje, mar dit is lang net altyd it gefal. N.b.: in EM kin op allegear punten lykas kleur, ôfmjitting, foarm ensfh. ôfwykje fan de 'standert'-EM. De EM kin wilens in tal wiken oant moannen sichtber bliuwe en ferdwynt fansels, ek sûnder behandeling. Dat de EM ferdwynt is gjin teken dat de besmetting/sykte oer is! By minsken mei in donkere hûdskleur is in EM lestiger werkenber en liket it mear op in stoatplak (blau plak). Wannear jo in EM sjogge of hjiroan tinke, rieplachtsje dan direkt de dokter. As der sprake is fan in EM moatte jo direkt in antibioatika-behandeling krije. In EM is 100% bewiis fan besmetting mei de Borrelia baktearje; in test foar kontrôle op Lymeziekte is dan allinne sinfol as de dokter twivelet of it plak in EM is (sjoch lykwols de opmerking fierderop oer diagnostyske testen). Wannear jo gjin EM sjoche, kinne jo dochs mei Borrelia (of in oare sykteferwekker) besmet wêze; yn likernôch de 30% oant 70% fan de besmettingsgefallen wurdt de EM net of faaks oer it haad sjoen.
- Nei in Borrelia besmetting ûntstean faaks binnen in tal wiken grypachtige symptomen lykas pine yn 'e holle, warrigens, koarts, rillingen, pine yn de kiel, spierpine, stive nekke of gewrichtspine. Wês dêr dus betocht op nei in tikenbyt en rieplachtsje sa nedich de dokter. Yn in letter stadium kinne in hiel soad oare klachten ûntstean. It ferrin fan de sykte kin per persoan sterk ferskille. Hoe langer wachte wurdt mei it behanneljen fan de sykte, hoe grutter de kâns dat de sykte groanysk wurdt en net mear folslein te behanneljen is. De standert behandeling foar Lymeziekte is in antybioatika kuer fan 10 - 28 dagen. Der is ferdieldheid yn medyske rûnten oer wat de optimale behandeling is. In te koarte of te leech dosearre antybioatika-kuer fergruttet

it risiko dat de sykte net goed genôch behannele wurdt en nei ferrin fan tiid weromkomt. Hâld by fertochte symptomen nei in tikenbyt altyd rekkening mei de mooglikheid dat jo (útsein mei Borrelia) ek noch mei oare sykteferwekkers besmet wêze kinne.

Testen foar de sykte fan Lyme

Diagnoaze moat dien wurde troch in dokter op basis fan de symptomen (klachten) en net inkeld op basis fan in bloedtest.

De tradisjonele bloedtesten (Lyme Elisa/EIA en Immunoblot/ Western Blot) prestearjen net optimaal, mei nammen de earste 6 - 8 wiken nei besmetting, mar ek yn in letter stadium kinne hja falsk-negative útslagen jaan (de test jout ta onrjochte oan dat jo net besmet binne) of falsk - positive útslagen (de test jout in besmetting oan wylst jo yn werklikheid net (mear) besmet binne). Der bestean oare diagnostyske testen dy't bepaalde foardielen hawwe lykas Borrelia PCR en LTT, mar dizze testen wurde meastal net fergoede en hja sille ek net altyd útslútsel jaan kinne oer de fraach of jo wol of net besmet binne. It is mooglik om de ferwidere tyk op te stjoeren en teste te litten op besmetting mei de Borrelia baktearje. Betink dêrby dat dit allinne in risikoindyaasje jout en gjin wissichheid oer in besmetting. As de tyk neffens de test net besmet is, soe it kinne dat jo noch troch in oare tyk biten binne dy't wol besmet wie en dy't jo net sjoen hawwe, of dat de test ûnfoldwaande gevoelich wie om de (noch oerbliuwende) besmetting yn de tyk te mjitten. As de tyk wol besmet blykt te wêzen, betsjut dit noch net dat de besmetting is oerbrocht op it biten persoan en dat dy siik wurde sil.

Mear ynformaasje

Algemiene ynformaasje oer tikebytskyktes:
www.tekenbeetziekten.nl